

FASE FINALE

Esercitazione n° 12

- Due coppie si posizionano nelle due porte frontali, i portieri si alternano nella gara, i compagni fuori dall'area calciano con palla ferma a parabola ↻ insieme dai 2 lati chiamando la coppia avversaria (*blu e rosa*) per la presa o la respinta, la palla va chiamata se il portiere abbandona la porta (*il portiere può decidere di non uscire se la traiettoria viene valuta fuori*). Tutti si alternano in porta e a calciare.

Varianti:

- ✓ Divido lo spazio per dare modo al portiere avversario d'invadere lo spazio per rubare la palla, in questo caso il punteggio viene raddoppiato.
- ✓ Il portiere non impegnato può cercare il disturbo corretto sull'avversario.
- ✓ I compagni calciano la palla al volo.
- ✓ I compagni calciano in drop.
- ✓ I compagni lanciano con le mani.
- ✓ Cambio delle postazioni di calcio.
- ✓ I portieri palleggiano a terra (*basket*) o in aria (*volley*) prima del calcio.
- ✓ I portieri toccano il 1° palo (*attacco e recupero*) prima del calcio.
- ✓ I portieri toccano il 2° palo (*recupero e attacco*) prima del calcio.

Esempio di punteggio:

5 pt. Per la presa a 1 mano

4 pt. Per la presa a 2 mani a contatto con l'avversario

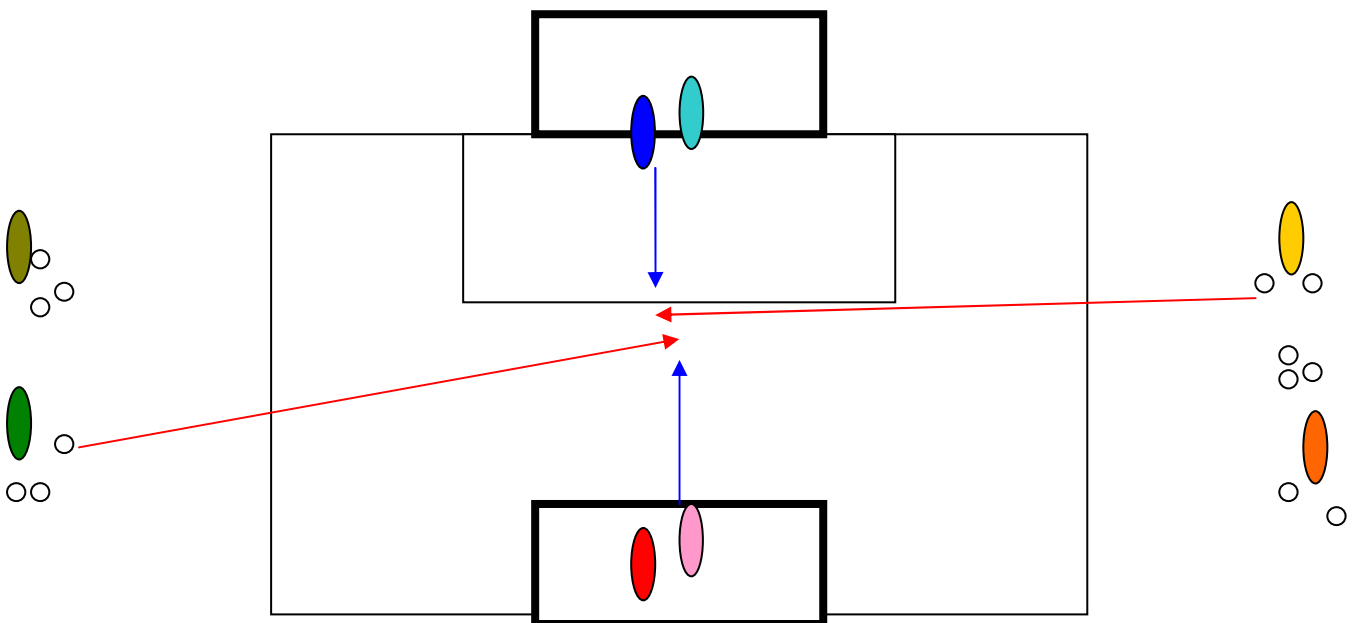
3 pt. Per la presa a 2 mani

2 pt. Per la respinta o la deviazione nella porta avversaria

1 pt. Per la respinta o la deviazione

- 1 pt. Per l'errore nella presa

- 2 pt. Per la mancata presa con palla chiamata



Esercitazione n° 13

- Negli 2 spazi (15 mt. x 10 mt.) distanti 25 - 30 mt., due gruppi si alternano nella gara a calciare a parabola ↷ nello spazio avversario chiamando l'avversario (*verde e giallo*) per la presa. Tutti devono calciare ed intercettare la palla.

Varianti:

- ✓ Per una presa mancata il gruppo attaccante può decidere di eliminare un elemento.
- ✓ Raddoppia il punteggio se intercetta la palla fuori dallo spazio.
- ✓ Aumentare o diminuire la distanza tra gli spazi.

Esempio di punteggio:

3 pt. Per la presa a 1 mano

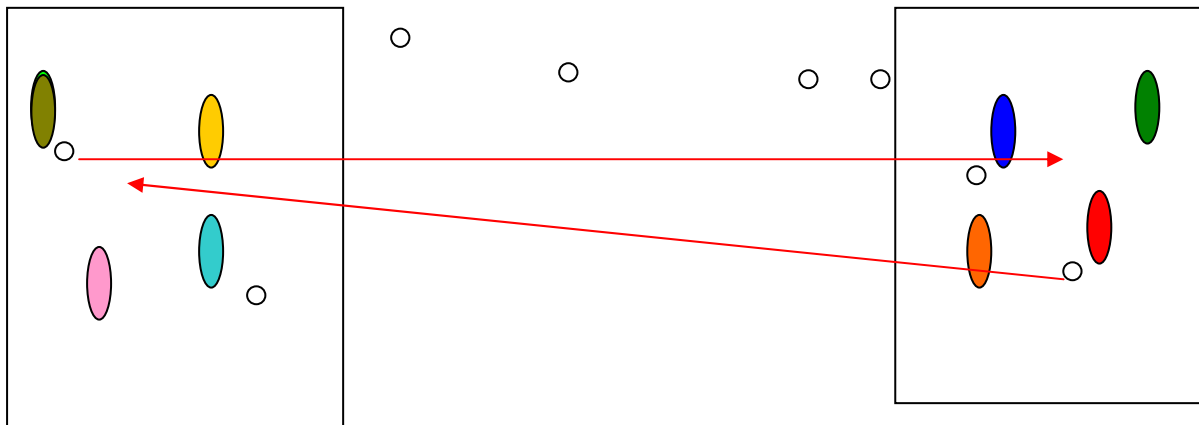
2 pt. Per la presa a 2 mani

1 pt. Per la deviazione o la respinta

0 pt. Per l'errore nella presa

- 1 pt. Per la mancata presa

- 2 pt. Per il calcio mancato nello spazio

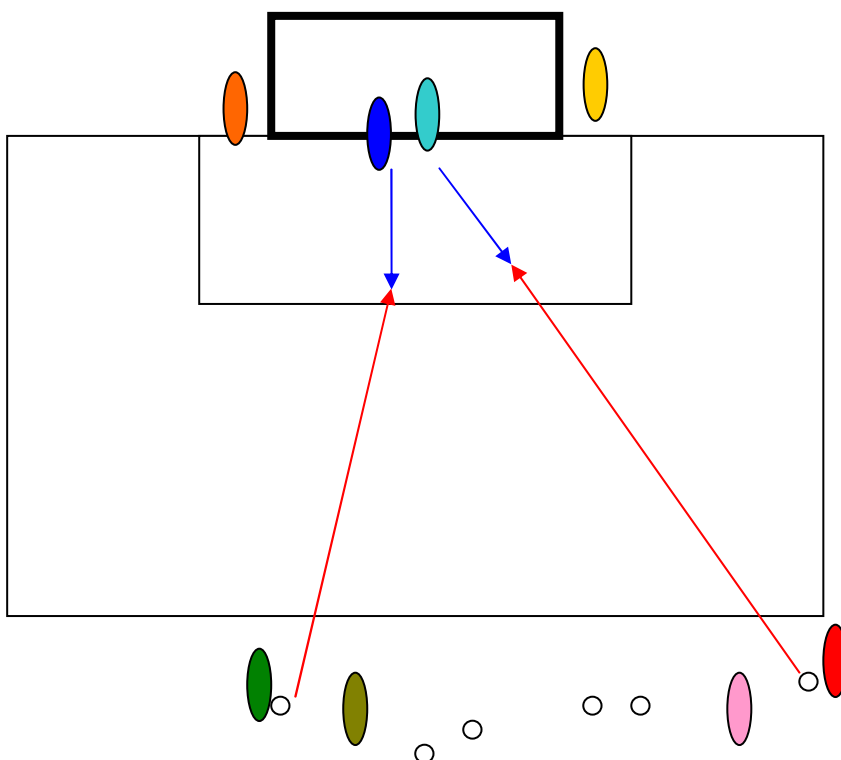


Esercitazione n° 14

- Due coppie si alternano in porta per le uscite con i compagni fuori dall'area che calciano con palla ferma a parabola ↷ insieme per le prese a 2 mani dei portieri, la coppia che sbaglia esce dal gioco.

Variante:

- ✓ I due calci insieme vengono effettuati con parabole ad incrociare.



Esercitazione n° 15

- Negli 4 spazi (**15 mt. x 5 mt.**) distanti **20 - 25 mt.**, due gruppi si posizionano nello spazio libero tra i 2 spazi da difendere, si alternano nella gara a calciare a parabola ↻ negli spazi avversari chiamando l'avversario (*rosso e celeste*) per la presa valida se la palla è stata chiamata. Tutti devono calciare ed intercettare la palla.

Varianti:

- ✓ Per una presa mancata il gruppo attaccante può decidere di prendere nel proprio gruppo un elemento.
- ✓ Raddoppia il punteggio se intercetta la palla fuori dallo spazio.
- ✓ Aumentare o diminuire la distanza tra gli spazi.

Esempio di punteggio:

3 pt. Per la presa a 1 mano

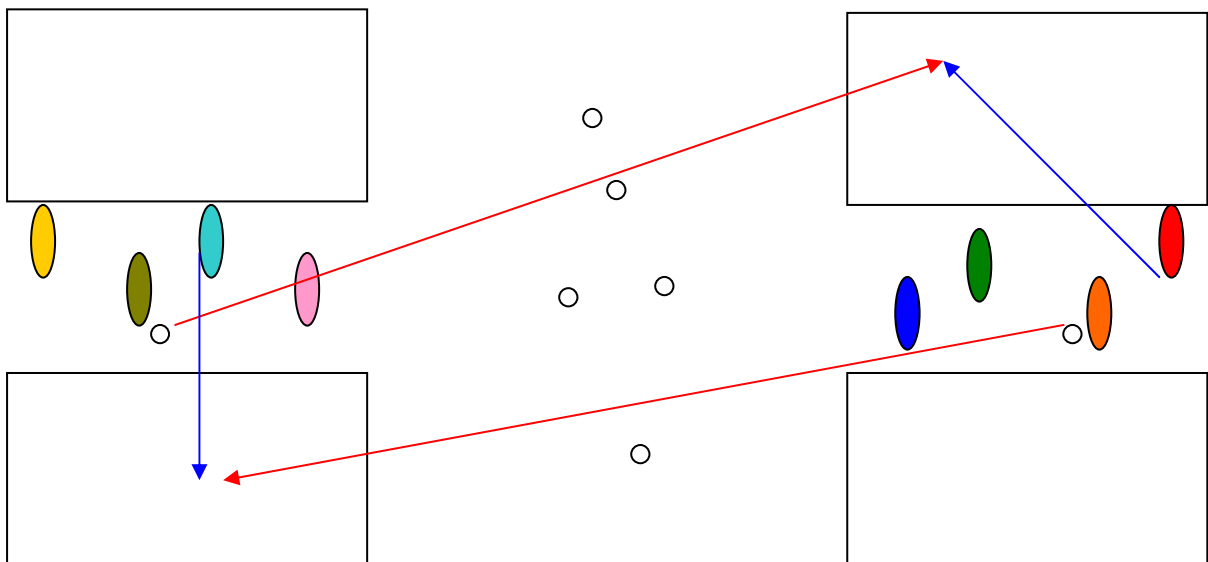
2 pt. Per la presa a 2 mani

1 pt. Per la deviazione o la respinta

0 pt. Per l'errore nella presa

- 1 pt. Per la mancata presa

- 2 pt. Per il calcio mancato nello spazio



Al termine esercizi di decompressione della colonna vertebrale e un giro di campo con corsa blanda.