

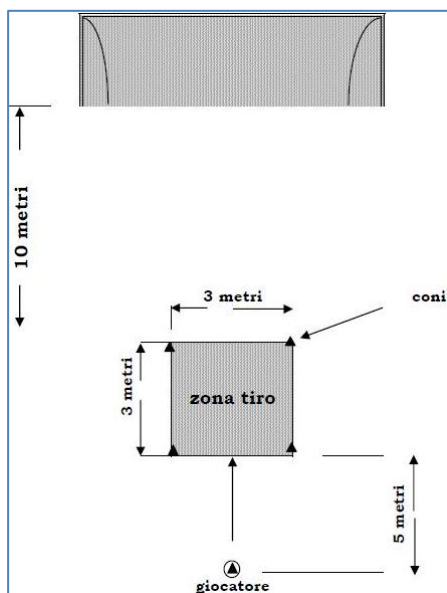
## Stagione Sportiva 2014 - 2015

### PROVE TECNICHE CATEGORIA "PULCINI A 5"

#### 1) "IMPARIAMO A TIRARE IN PORTA"

**Partecipanti:** tutti i giocatori in lista

**Materiale:** porta 4x2 o 3x2, 5 coni delimitatori, palloni misura n°3 o n°4

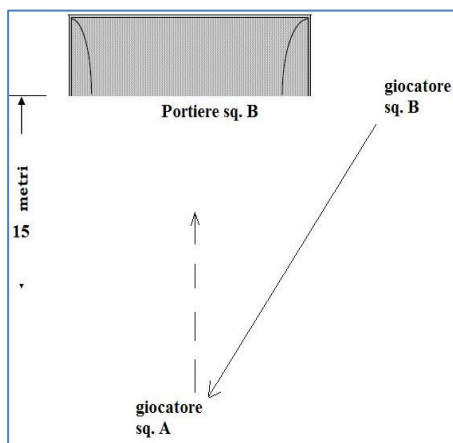


**Svolgimento:** i giocatori di una squadra si dispongono tutti in fila al cono di partenza, mentre i giocatori dell'altra squadra sono in fila a lato della porta. Il giocatore con la palla dovrà guidare o fare un auto-passaggio dentro la "zona di tiro", per poi **effettuare un tiro in movimento** verso la porta, nella quale difenderà un portiere della squadra avversaria. Il giocatore successivo che tirerà in porta effettuerà il proprio tiro dopo l'avvenuto cambio del portiere della squadra avversaria e così di seguito fino all'ultimo giocatore. Ogni giocatore dovrà effettuare due tiri in porta. Al termine i giocatori che tiravano in porta andranno a rivestire il ruolo di portiere mentre quelli che hanno parato andranno ad effettuare i due tiri in porta. Tutti i giocatori quindi oltre a tirare in porta dovranno rivestire anche il ruolo del portiere. A seconda del numero di giocatori si potranno formare due gruppi e giocare così contemporaneamente sulle due porte.

#### 2) "IMPARIAMO L' UNO CONTRO UNO"

**Partecipanti:** tutti i giocatori in lista

**Materiale:** porta 4x2 o 3x2, 2 coni delimitatori, palloni misura n°3 o n°4



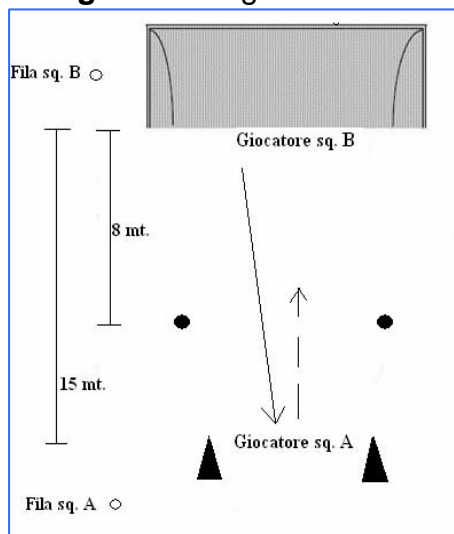
**Svolgimento:** i giocatori della sq. A si dispongono tutti in fila al cono di fronte alla porta ad una distanza di m.15, mentre i giocatori della sq. B sono in fila al cono a lato della porta con il pallone. Il giocatore B (difensore) dovrà passare la palla al giocatore A (attaccante) che riceverà palla e affronterà il difensore della squadra avversaria in un 1>1 + portiere. Quando tutti i giocatori attaccanti avranno fatto due prove, si invertiranno i ruoli: i giocatori della sq.A andranno a rivestire il ruolo di difensore, mentre quelli della sq. B andranno a fare gli attaccanti. E' consigliabile inoltre ruotare il ruolo del portiere. A seconda del numero di giocatori si potranno formare due gruppi e giocare così contemporaneamente su due porte.

### 3) "IMPARIAMO L' UNO CONTRO PORTIERE"

**Partecipanti:** tutti i giocatori in lista

**Materiale:** porta 4x2 o 3x2, 2 coni delimitatori, palloni misura n°3 o n°4

**Svolgimento:** i giocatori della sq. A si dispongono in fila lateralmente a una distanza di 15 mt dalla porta, mentre i giocatori della sq. B sono in fila a lato della porta con un pallone. Il giocatore B (portiere) dovrà passare la palla al giocatore A (attaccante) posto all'interno di una porticina di 2 mt., che riceverà palla e affronterà il portiere-difensore della sq.B in un 1>portiere.



Quando l'attaccante supererà in guida i due cinesini posti a metà percorso, il portiere dovrà uscire, cercando di difendere la porta e di recuperare palla con l'obiettivo di far goal nella porticina di partenza del giocatore A. Quando tutti giocatori attaccanti avranno fatto due prove, si invertiranno i ruoli: i giocatori della sq. A andranno a rivestire il ruolo del portiere, mentre quelli della sq. B andranno a fare gli attaccanti. A seconda del numero di giocatori si potranno formare due gruppi e giocare così contemporaneamente su due porte.

**N.B:** i giochi possono essere svolti tutti oppure a scelta previo accordo tra le Società. Si raccomanda l'obbligo di svolgerne almeno uno. Si consiglia inoltre, di utilizzare tali proposte come momento iniziale di attivazione prima del gioco-partita, in forma esclusivamente ludico-motoria.