

Circuito Coordinazione E Tiro



Descrizione

Due circuiti di coordinazioni posti come mostra l'immagine sopra: circuito **rosso**, slalom tra i paletti, corsa falcata sopra i birilli, calciare col piede sinistro in uscita. Circuito **blu**; balzi in rapida successione (destra/sinistra) nei cerchio, slalom tra i paletti e tiro in porta. In tutto libertà, sarà il Mister a chiamare il circuito col colore da eseguire.

Categorie

L'esercizio si adatta a tutte le categorie con le dovute accorgimenti.

Varianti categorie Giovanissimi, Allievi, Berretti, Prima squadra

Si inserisce un giocatore al posto del Mister, per la trasmissione palla, e si addestra per la "seconda palla"

OCCHIO AL COLORE



ESEMPIO DI ESERCITAZIONE TRATTO DALL'EBOOK "Pulcini Mesociclo di"

Obiettivo: Stimolare, incentivare la competizione, capacità orientamento, guida palla in velocità.

Allenamento Pulcini/ giochi e esercitazioni

Un esempio di esercitazione con la categoria Pulcini, tratta dal nostro

Ebook "Pulcini"

<http://www.topallenatori.it/allenamento-pulcini-giochi-e-esercitazioni/>

TOPAllenatori
schemi e risorse utili per allenatori di calcio

PULCINI

MESOCICLO DI

**GIOCHI INIZIALI
GIOCHI TECNICI
GIOCHI SITUAZIONALI
GIOCHI A TEMA**

AUTORE: TEODORO PALATELLA
DIRETTORE TECNICO: MILAN CAMPUS

