CORSO DI AGGIORNAMENTO DI CALCIO A 5 PER INSEGNANTI EDUCAZIONE FISICA

* MESSA IN AZIONE ( RISCALDAMENTO)

PROPOSTE DI MESSA IN AZIONE CON PALLA

PROPOSTE DI MESSA IN AZIONE COORDINATIVE

* 1VS1

PROPOSTE DI 1VS1 FRONTALE ,PROPOSTE DI 1VS1 CON DIFENSORE CHE ARRIVA LATERALMENTE,PROPOSTE DI 1VS CON DIFENSORE CHE ARRIVA DA DIETRO

* 2 VS 1

PROPOSTE DI 2VS1 ( FRONTALI, CON NAVETTE, CON PERCORSI COORDINATIVI)

* 2 VS 2 ( DUELLI A TEMPO, CURARE PER I DIFENSORI L’ASPETTO DELLA COPERTURA UNO ESCE E L’ALTRO COPRE E PER CHI E’ IN POSSESSO PALLA CURARE L’ASPETTO DEL PASSO LA PALLA E MI MUOVO)
* 3VS2 ( CURARE DIFENSIVAMENTE GLI ATTEGGIAMENTI DA TENERE IN INFERIORITA’NUMERICA E CURARE PER CHI ATTACCA I CONCETTI DI SMARCAMENTO,SOVRAPPOSIZIONE , SOSTEGNO
* 3VS3 ( PROPOSTE CLASSICHE, PROPOSTE A TEMA CON TOCCHI VINCOLATI SPONDE E JOLLY)
* 4VS4 ( PROPOSTE CLASSICHE, A TEMA CON LA CURA DEGLI ASPETTI DI AMPIEZZA E PROFONDITA’
* 5VS5 (PARTITE A TEMA, POSSESSI PALLA, TOCCHI VINCOLATI,CONCLUSIONI VINCOLATE
* MESSA IN AZIONE

PROPOSTE DI MESSA IN AZIONE TECNICHE PER SVILLUPARE IL RAPPORTO RAGAZZO/PALLA

* ESERCITAZIONI DI GUIDA DELLA PALLA CON OGNI SUPERFICIE DEL PIEDE
* ESERCITAZIONI FINTA E DRIBBLING
* ESERCITAZIONI SUGLI ARRESTI DELLA PALLA
* ESERCITAZIONI SUL CONTROLLO ORIENTATO

PARTITE A TEMA

* ESEMPI DI PARTITE CON ZONA META
* ESEMPI DI PARTITE CON PORTICINE DISLOCATE ALLE ESTREMITA’ LATERALI DEL CAMPO
* PARTITE A SETTORI
* CALCIO TENNIS, CALCIO VOLO, CALCIO BASKET
* PARTITE FISIOLOGICAMENTE ALLENANTI ABBINATE A PERCORSI MOTORI POSTI AL DI FUORI DEL CAMPO.