



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Tecnica Calcistica

PROGRESSIONE DIDATTICA ESERCIZI

LA PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI PER LA CONDUZIONE DELLA PALLA IN FUNZIONE DEL DRIBBLING

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

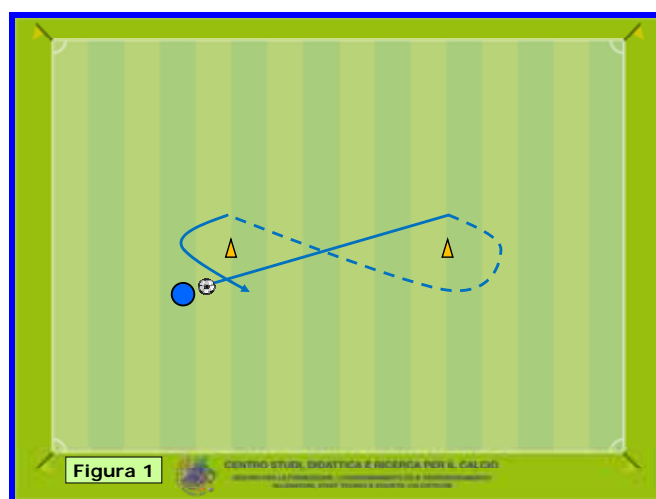
□ INTRODUZIONE

Vediamo in questo Articolo lo sviluppo di una progressione didattica di esercizi (per la conduzione della palla in funzione del dribbling) partendo da un esercizio base già analizzato in un altro Articolo (L'esercizio del giorno...) inserito all'interno del nostro Archivio Didattico (Sito Web: www.centrostudicalcio.it).

□ ESERCIZIO DI BASE

Descrizione dell'esercizio (Figura 1)

Il giocatore BLU dovrà condurre la palla eseguendo un percorso ad "8" tra due coni dislocati a circa 3 metri di distanza l'uno dell'altro.





Nell'eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua il giocatore BLU dovrà utilizzare l'interno del piede destro, mentre nell'eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata dovrà utilizzare l'interno del piede sinistro.

□ PROGRESSIONE DIDATTICA ESERCIZI

Esercizio N°1

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con l'INTERNO DEL PIEDE DESTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con l'ESTERNO DEL PIEDE DESTRO.

Esercizio N°2

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con l'ESTERNO DEL PIEDE SINISTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con l'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO.

Esercizio N°3

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con l'ESTERNO DEL PIEDE SINISTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con l'ESTERNO DEL PIEDE DESTRO.

Esercizio N°4

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con la PIANTA DEL PIEDE DESTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con la PIANTA DEL PIEDE SINISTRO.

Esercizio N°5

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con la PIANTA DEL PIEDE SINISTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con la PIANTA DEL PIEDE DESTRO.

Esercizio N°6

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con la PIANTA DEL PIEDE SINISTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con l'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO.



Esercizio N°7

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con la PIANTA DEL PIEDE SINISTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con l'ESTERNO DEL PIEDE DESTRO.

Esercizio N°8

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con la PIANTA DEL PIEDE DESTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con l'ESTERNO DEL PIEDE DESTRO.

Esercizio N°9

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con la PIANTA DEL PIEDE DESTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con l'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO.

Esercizio N°10

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con l'INTERNO DEL PIEDE DESTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con la PIANTA DEL PIEDE DESTRO.

Esercizio N°11

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con l'INTERNO DEL PIEDE DESTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con la PIANTA DEL PIEDE SINISTRO.

Esercizio N°12

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con l'ESTERNO DEL PIEDE SINISTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con la PIANTA DEL PIEDE DESTRO.

Esercizio N°13

Il giocatore BLU dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia continua con l'ESTERNO DEL PIEDE SINISTRO, mentre dovrà eseguire il percorso segnalato dalla freccia tratteggiata con la PIANTA DEL PIEDE SINISTRO.◊