



## OBIETTIVO FINTA E DRIBBLING (patrimonio da non perdere) I prerequisiti del gioco del calcio per la fascia 6/12 anni La didattica e le situazioni di gioco 1 contro 1

di Gianni Di Guida\* e Fulvio Casella\*\*



### INTRODUZIONE

P

erché un impegno sul calcio giovanile?

Perché il gioco del calcio coinvolge, stimola e fa sognare tutti i bambini.

Il bambino è in grado di apprendere con grande facilità tutto ciò che lo appassiona, lo stimola e lo diverte.

L'adulto deve sapersi calare nella diversa realtà rappresentata dal mondo dei piccoli calciatori ed affrontarla con l'opportuna dose di attenzione, rispetto e soprattutto di metodo.

L'esperienza maturata in questi anni in stretto rapporto con il mondo giovanile ci invita ad effettuare alcune importanti riflessioni su quella che è l'attività tecnica - didattica dei giovani calciatori che frequentano le Scuole di Calcio.

Nell'osservare il calcio giovanile si riscontrano spesso delle difficoltà nell'affrontare le situazioni con la presenza di un avversario, dove la padronanza del possesso di palla risulta fondamentale per lo sviluppo e la continuità del gioco.

Si riscontra, inoltre, il problema per gli istruttori giovanili di non riuscire ad inserire nella programmazione dell'attività tecnica una progressione didattica utile ad identificare ciò che deve essere sviluppato prima e cosa deve essere affrontato successivamente al fine di migliorare la prestazione del ragazzo.

Infatti spesso si è potuto constatare che nelle proposte pratiche vengono ricercati molteplici obiettivi senza mai avere la pazienza di aspettare che alcuni di essi si siano opportunamente consolidati.

Pertanto l'aspetto principale dell'attività sportiva giovanile consiste nella ricerca continua di un insegnamento didattico suddi-

viso in tappe di apprendimento dove la forma ludica prevale e le difficoltà aumentano gradualmente. Le gare e le diverse tipologie di competizioni sportive vengono utilizzate come momento di verifica.

Ovviamente riteniamo premessa importante affermare che lo sviluppo tecnico del giovane calciatore passi attraverso l'apprendimento ed il consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative che riteniamo siano i pre-requisiti utili al gioco del calcio.

L'acquisizione di questi "tasselli fondamentali" della motricità permette di preparare una base solida per interiorizzare successivamente i gesti più complessi come la finta ed il dribbling.

### PROPOSTE DIDATTICHE PER I PRE - REQUISITI

#### Proposta n. 1

**Obiettivo:** differenziazione

**Descrizione:**

Gli allievi vengono posizionati in ordine sparso in uno spazio di un campo di calcio a 5 e posti sopra un tappetino il quale ha la funzione di delimitare lo spazio per l'esecuzione degli esercizi. I piccoli giocatori sono tutti scalzi ed in possesso di una pallina da tennis.

Mantenendo la posizione in equilibrio monopodalico, i ragazzi eseguiranno dei movimenti semplici di sensibilizzazione del piede. La palla viene spostata sotto la pianta del piede cercando di variare la velocità di esecuzione attraverso le seguenti modalità:

\*Allenatore di 2ª cat. e docente del Settore Tecnico.

\*\*Allenatore di Base.

1) spostare la pallina da un piede all'altro con la pianta del piede, muovendosi in avanti e indietro (**Fig. 1**);



2) muovere la pallina in avanti e a ritroso, colpendola con l'interno di entrambi i piedi;

3) effettuare lo stesso movimento appena detto, aggiungendo semplici movimenti



di spostamento laterale della palla a destra e a sinistra, mantenendo sempre la postura in appoggio monopodalico (**Fig. 2**);

4) spostare la pallina da un piede all'altro utilizzando come superficie di contatto la parte anteriore della pianta del piede che chiameremo sottopunta;

5) la pallina viene spostata sul piano sagittale cioè antero-posteriore utilizzando inizialmente il sottopunta, la pianta del piede ed infine fermandola con il tacco. Successivamente per tornare indietro l'esercizio viene attuato con le modalità opposte.

## Proposta n. 2

**Obiettivo:** equilibrio statico

**Descrizione:**

In uno spazio di circa 30x20 mt., delimitato da 4 conetti, i bambini sono posizionati in ordine sparso. Essi sono in equilibrio monopodalico e tengono una palla bloccata nel cavo popliteo, tra il polpaccio e la coscia, della gamba sollevata da terra (**Fig. 3**).

Ogni bambino cercherà di mantenere l'equilibrio il più a lungo possibile senza far cadere la palla. L'esercizio viene ripetuto diverse volte cambiando arto di appoggio per



circa 4/5 minuti.

**Variante 1:** i bambini possono "bloccare" la palla tra:

- 1) coscia e fronte;
- 2) coscia ed addome;
- 3) ginocchio e fronte;

Nelle diverse posizioni sopra dette, si possono eseguire:

- delle oscillazioni del tronco in avanti e in dietro;
- dei movimenti ad "ascensore", cioè abbassando ed alzando il baricentro del proprio corpo.

**Variante 2:** in seguito, per aggiungere complessità all'esercitazione, i bambini possono:

- posizionare e bloccare la palla tra il collo del piede e la tibia, eseguendo, poi, dei movimenti di salita o discesa della gamba con la palla, con l'aggiunta di spostamenti laterali e di rotazioni sul proprio asse, che richiedono un ripristino continuo della stabilità.

**Variante 3:** i bambini posti a coppie, in appoggio monopodalico, cercano di tenere un pallone con gli esterni o con gli interni dei piedi, con la fronte oppure con la schiena.

## Proposta n. 3

**Obiettivo:** equilibrio statico

**Descrizione:**

Ogni bambino è in equilibrio monopodalico su un arto e con la pianta del piede della gamba sollevata appoggiata sopra un pallone. Egli eseguirà dei movimenti:

- di abduzione e adduzione della palla, cioè allontanare e avvicinare la sfera dall'asse mediano del corpo;
- di spostamento in avanti ed indietro;
- di circonduzione in senso orario ed antiorario.

**Varianti:**

gli stessi esercizi visti sopra possono essere eseguiti ed accompagnati con dei piccoli spostamenti dell'arto in appoggio. l'istruttore chiederà di spostare la palla cercando di disegnare una figura geometrica a terra (es. un triangolo, un quadrato, etc..)

## Proposta n. 4

**Obiettivo:** equilibrio statico

**Descrizione:**

Gioco della "palla che brucia":

Un bambino, con palla in mano, tenta di sfiorare con essa il cor-

po di un compagno che si trova in equilibrio monopodalico sopra un ceppo.

Quest'ultimo si comporta come se la palla fosse una sorgente di calore e pertanto deve cercare di allontanare il proprio corpo, senza spostare la gamba in appoggio, mediante oscillazioni tali che gli consentano di evitare il contatto con la "palla che brucia" (**Fig. 4**). Ovviamente il bambino in equilibrio cambierà arto di appoggio ogni 2' circa dopodichè si potranno invertire le posizioni.

Per una corretta sequenza didattica si può effettuare il gioco inizialmente in appoggio al suolo, soprattutto, con i bambini più piccoli o con quelli che hanno maggiori difficoltà.

### Variante:

- il bambino con la palla che brucia gira intorno al compagno in equilibrio;
- cambiare le superfici di appoggio del piede per aumentare le difficoltà.

### Proposta n. 5

**Obiettivo:** equilibrio statico - dinamico

### Descrizione:

In uno spazio rettangolare di circa 30x20 mt., vengono posizionate, in ordine sparso, delle tavole propriocettive, in numero inferiore di una unità rispetto al numero degli allievi.

I bambini camminano sui talloni e, ad un segnale di tipo visivo dell'istruttore (ad esempio, una palla lanciata in alto, che dà il via ai ragazzi quando tocca terra), dovranno conquistare una postazione sulla tavola più vicina e restarvi in equilibrio per alcuni secondi.

L'esercizio viene proposto in forma di gioco e di gara al fine di creare maggior animazione e suscitare maggior interesse ad attività che, a volte, possono risultare noiose; ma attenzione che prima ci sia una certa confidenza con l'attrezzo.

### Varianti:

si può chiedere ai bambini di camminare:

- sulle punte dei piedi;
- sull'interno dei piedi;



- sull'esterno dei piedi;
- con le punte dei piedi divergenti;
- con le punte dei piedi convergenti.

**N.B.** - per rispettare il principio della progressività si possono utilizzare tavole propriocettive di struttura e grado di difficoltà diversi a seconda delle capacità riscontrate negli allievi.

È opportuno far notare che i bambini, nell'esecuzione di questi esercizi possono utilizzare le scarpe da ginnastica o essere scalzi, ma, onde evitare traumi o infortuni alle articolazioni tibio-tarsiche, devono evitare assolutamente di salire sulle tavole con le scarpe da calcio.

### Proposta n. 6

**Obiettivo:** equilibrio statico

### Descrizione:

I bambini sono posti in equilibrio monopodalico su una tavola di propriocettiva e devono ricevere e restituire la palla con le mani, senza cadere,



mentre un compagno la trasmette con le mani (**Fig. 5**). Ogni 2/3 minuti si cambia ruolo. Successivamente si potrà proseguire con le seguenti modalità:

a) di prima intenzione al volo:

1. con l'interno del piede;
2. con il collo del piede;
3. con la coscia;
4. di petto;
5. di testa.

b) dopo un rimbalzo a terra della palla:

1. di drop; cioè dopo un rimbalzo a terra della palla;
2. dopo un controllo di coscia, di interno piede;
3. dopo alcuni palleggi con una gamba.

### Varianti:

- cambiare le parabole di trasmissione della palla (es. palla tesa, a parabola o schiacciata a terra) e gradualmente anche la velocità di lancio (l'impatto con la palla sarà diverso);
- invertire le modalità di esecuzione (chi è in equilibrio lancia la palla).

## PROPOSTE DI PROGRESSIONI DIDATTICHE PER LA FINTA E IL DRIBBLING

**La finta ed il dribbling** danno risalto ad uno dei fondamentali tecnici più esaltanti del gioco del calcio perché il gusto della sfida, il "duello" attraverso l'1 contro 1 stimolano la fantasia del bambino e la voglia di misurarsi con il diretto avversario.

Nella didattica di alcune gestualità che seguono svilupperemo esercitazioni e situazioni di gioco che rispettano il principio della progressività iniziando con movimenti semplici e di facile esecuzione per il bambino per finire con quelli più complessi ed articolati che presentano livelli di difficoltà maggiori.

Risulta evidente che dovrà essere l'istruttore a dare una giusta collocazione alle diverse proposte nella propria programmazione, soprattutto, in base all'età dei ragazzi, alle loro capacità del momento e alle loro "motivazioni" ad apprendere. Ogni istruttore eventualmente potrà, nei termini e nelle modalità opportune, ampliare e modificare la didattica delle finte descritte adattandole così nel modo migliore alla realtà del proprio settore.

### RICHIAMO DELLA PALLA 180°

#### Proposta n°1

##### Descrizione:

I giocatori posti sul terreno di gioco in riga, cioè uno a fianco all'altro, in possesso di una palla in uno spazio delimitato di circa 30x20mt., eseguono sul posto dei richiami della palla, girandosi di 180° (gradi) rispetto alla posizione di partenza (Fig. 6). Ogni allievo ripete 10/12 volte.

##### Varianti:

- l'istruttore inserisce dei tempi di esecuzione del gesto tecnico, dettando dei ritmi con il battito delle mani alternativamente su piccoli gruppi di allievi (3/4);
- l'istruttore pone degli ostacoli (cinesini, conetti) sul terreno di gioco delimitato che il bambino deve superare effettuando la finta richiesta;
- l'istruttore dispone i giocatori uno di fronte all'altro a coppie, ad una distanza di circa 10 mt. tra loro, in



Fig. 6

possesso di una palla. Essi a turno, dopo un tratto in guida palla, effettuano la finta richiesta per ritornare nella loro postazione e poi trasmettono la palla al compagno.

#### Proposta n°2

##### Descrizione:

Sul campo di gioco si dispone un quadrato di 8x8 mt. e si posizionano quattro allievi uno per ogni lato in possesso di palla. Due giocatori A e B sono posizionati su lati opposti e partono in guida della palla da uno dei vertici del quadrato, mentre altri due allievi A1 e B1, con il compito di "disturbatori" non attivi, sono sugli altri due lati.

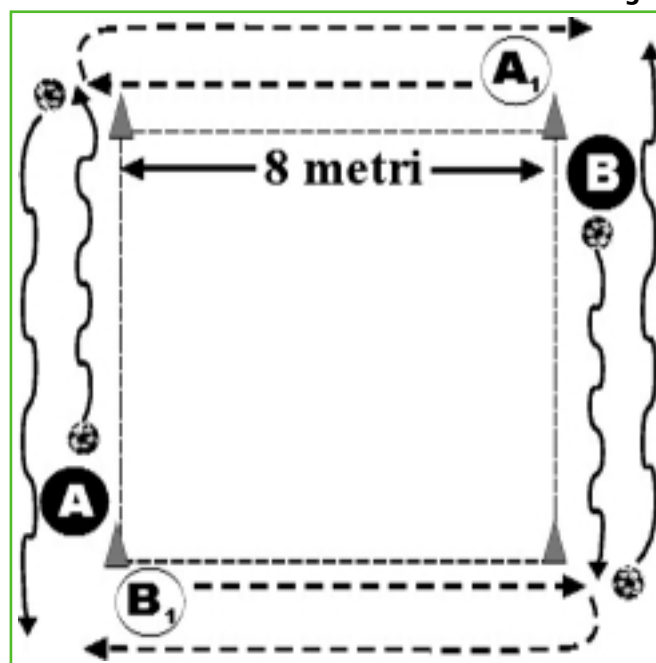
Quando ognuno degli allievi A e B giungono sul vertice del quadrato, contemporaneamente devono arrivare i giocatori A1 e B1 che effettuano l'azione di attacco. In quel momento A e B eseguono il gesto tecnico e tornano verso la postazione di partenza dove subiranno nuovamente un'azione disturbatrice dei due giocatori che sono ritornati nella posizione di partenza (Fig. 7).

Dopo alcune ripetizioni l'istruttore può invertire i ruoli e le posizioni degli allievi.

##### Varianti:

- il giocatore che effettua l'azione di disturbo può diventare "attivo" e cercherà di colpire la palla dell'avversario che dovrà ar-

Fig. 7



rivare comunque vicino al cinesino di riferimento prima di effettuare il richiamo della palla. Il giocatore a cui viene colpita la palla diventa difensore oppure quest'ultimo acquisisce un punteggio;

- l'istruttore può variare gli spazi e figura geometrica, creare due o più postazioni di confronto;

- l'istruttore in seguito può stimolare piccole competizioni dove gli allievi devono effettuare il gesto in situazione di maggior pressione e velocità esecutive per esempio:

1. i quattro giocatori partono in guida della palla, contemporaneamente, con lo stesso senso di marcia (orario o antiorario) lasciano la sfera sul vertice del quadrato e ritornano di corsa a prendere il pallone lasciato dal compagno per effettuare la finta richiesta e ripartire. I gruppi o le squadre si confrontano a tempo oppure con due quadrati posti vicini;
2. la palla deve effettuare uno o più giri del percorso e si possono utilizzare anche figure geometriche diverse.

### Proposta n°3

#### Descrizione:

Sul lato destro di una porta bilaterale sono posizionati tre allievi:

- il giocatore A in possesso di palla, con funzione di attaccante;
- il giocatore B, alle spalle di A, come difensore attivo;
- il giocatore C, difensore passivo, posto di fronte ad A circa 10 mt. di distanza .

Sul lato sinistro, specularmente, vengono posizionati altri tre bambini, A1, B1 e C1, con gli stessi ruoli e nelle stesse posizioni dei primi tre.

Gli allievi A e A1 guidano palla incontro a C e C1, che, in quanto difensori passivi, chiudono solamente lo spazio dei portatori di palla senza intervenire attivamente sulla sfera.

Quando i due giocatori in possesso palla sono prossimi al contatto con gli avversari, effettuano il "richiamo della palla a 180°" usando la pianta del piede e si dirigono verso la porta.

L'esecuzione del gesto tecnico è il "segnale visivo" per i difensori attivi B e B1 che partono, immediatamente, per l'azione di difesa contro gli attaccanti (Fig. 8). Quest'ultimi avranno, così, il compito di eludere il tentativo d'ostacolo dei diretti avversari prima del tiro in porta.

I giocatori si alternano nel ruolo di attaccante per 8/10 ripetizioni

#### Varianti:

- l'istruttore può posizionare il difensore passivo dietro un quadrato, di circa



2 mt. per lato, con un palla in mano. Quest'ultimo può fermare l'azione dell'attaccante solo se, quando questi entra nello spazio delimitato per effettuare la finta richiesta, riesce a colpire la sua sfera;

- l'istruttore può variare le difficoltà per l'attaccante o per il difensore a piacere modificando la distanza del quadrato (o rettangolo);

- l'istruttore per rendere più piacevole la situazione può formare delle squadre e far disputare delle piccole gare tra esse per incrementare la competizione e, quindi, la motivazione dei partecipanti.

### RICHIAMO A "V"

#### Proposta n°1

#### Descrizione:

In uno spazio delimitato del campo di gioco, di circa 20x20, i bambini si esercitano sul richiamo a "V" della palla avanzando, volta per volta, con velocità differenti (Fig. 9). Ogni bambino ripete 10/12 volte, dopodichè si possono proporre delle varianti al tema centrale.



#### Varianti:

- l'istruttore richiede la finta verso dx. o sx. prima con segnale acustico e poi visivo (colori);

- l'istruttore richiede la finta abbinando dx. o sx. ad una semplice operazione matematica (risultato pari uguale dx. e viceversa);

- l'istruttore richiede di guidare la palla liberamente nello spazio circostante e quando i bambini si trovano di fronte un compagno devono effettuare il gesto tecnico.

#### Proposta n°2

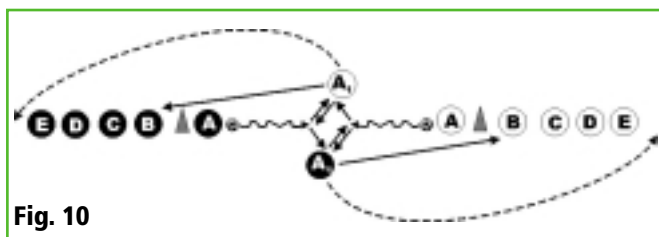
#### Descrizione:

Due squadre composte da circa 6/8 allievi in possesso palla, co-

me rappresentato nel disegno (**Fig. 10**), sono poste in fila frontalmente.

L'istruttore posiziona, a circa 10 mt. da esse, un conetto di riferimento dove sono posti 2 o 3 bambini senza palla.

Quando i due giocatori in possesso palla si affrontano per effettuare la finta richiesta escono di un metro lateralmente dalla fila e trasmettono la palla al compagno di fronte senza la sfera. In seguito i giocatori che hanno effettuato il passaggio vanno a posizionarsi nella fila della propria squadra; mentre il giocatore entrato in possesso palla si inserisce nell'esercitazione. Ogni bambino ripete 8/10 volte.



**Fig. 10**

**Varianti:**

- l'istruttore può chiedere al bambino di uscire dalla fila per il passaggio dopo aver superato il secondo o il terzo giocatore

**Proposta n°3**

**Descrizione:**

Come nella proposta precedente l'istruttore posiziona due squadre composte da circa 6/8 allievi in possesso palla. Esse sono poste in fila frontalmente, come rappresentato nella figura, e tutti i bambini eseguono, contemporaneamente, una guida con piccoli tocchi di interno piede e richiamano la palla con la pianta del piede, cambiando leggermente direzione, quando si trovano quasi a contatto con il giocatore di fronte.

Gli allievi si affrontano, impostando il corpo e la palla, in un movimento atto a superare, su un fianco, il compagno proveniente dal senso opposto, il quale, specularmente, starà effettuando lo stesso movimento (**Fig. 11**).

Dopo aver superato tutti i giocatori



**Fig. 11**

della fila, l'allievo ripete lo stesso percorso, utilizzando il piede opposto.

**Varianti:**

- l'istruttore varia le distanze tra i giocatori per cambiare il grado di difficoltà creando sincronismi diversi

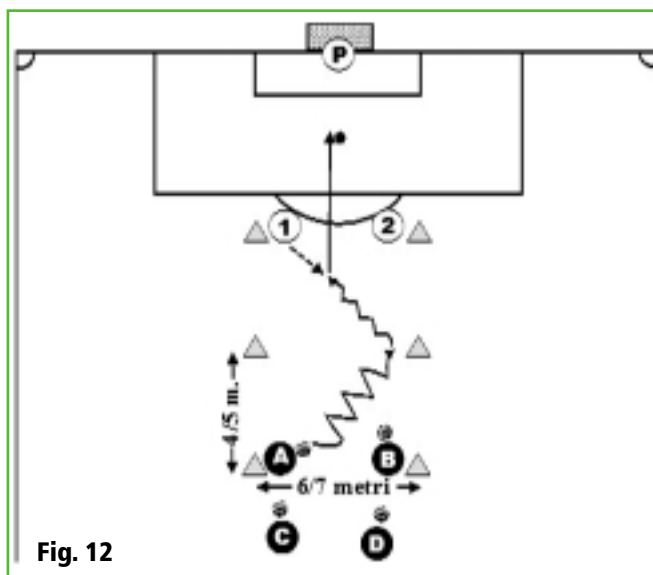
**Proposta n°4**

**Descrizione:**

Fuori dall'area di rigore, davanti ad una porta, viene posizionato un corridoio largo circa 6/7 mt., formato con tre cinesini per ogni lato distanti tra loro 4/5 mt. .

Vicino i due riferimenti prossimi alla porta vengono posti due difensori, mentre nei pressi dei cinesini più lontani sono presenti gli attaccanti in possesso palla.

L'allievo A parte, in guida della palla in diagonale, prima dirigendosi verso il cinesino centrale del corridoio nei pressi del quale cambia direzione con un richiamo a "V", ed in seguito va ad affrontare il difensore, del lato opposto, in un 1 contro 1 per il tiro a rete (**Fig. 12**). Il difensore, inizialmente semi-attivo, può disturbare l'azione dell'attaccante soltanto dopo la prima finta. Ogni giocatore ripete 8/10 volte il ruolo di attaccante.



**Fig. 12**

**Variante:**

- l'attaccante parte centrale del corridoio e si dirige a destra o a sinistra a seconda del comando ricevuto dall'istruttore, per effettuare il gesto tecnico ed successivamente parte la situazione di 1 contro 1.

## FORBICE COMPOSTA

### Proposta n°1

#### Descrizione:

In un rettangolo del terreno di gioco, di circa 30x20, segnato con dei conetti gli allievi senza palla affrontano dei cinesini in "slalom largo" distanti tra di loro circa 2 mt. .

I bambini, a turno, devono far passare la gamba destra sopra al delimitatore di spazio posto sulla loro destra e successivamente superandolo anche con la gamba sx. dirigendosi così nella nuova direzione. Giunto sull'ostacolo che segue il movimento sarà effettuato al contrario e così avanti fino al termine del percorso (Fig. 13).

L'istruttore richiede all'allievo di incrementare o meno la velocità ed i tempi di attuazione dei movimenti combinati sul cinesino, nonché la frequenza della corsa tra un delimitatore di spazio e l'altro, facendo ben

attenzione che la gamba che passa sopra l'ostacolo completi il movimento di circonduzione. I giocatori ripetono 8/10 volte.



Fig. 13

#### Varianti:

- l'istruttore varia i percorsi dove i giocatori devono effettuare la finta;
- l'istruttore dà i tempi e la frequenza di esecuzione della finta mettendo un certo numero di cinesini nello spazio delimitato, per esempio in ordine sparso.

### Proposta n°2

#### Descrizione:

Come nella proposta precedente in questa seconda fase l'istruttore fa eseguire il gesto tecnico utilizzando la palla, ma in questo caso il bambino deve superare il cinesino di riferimento con la finta richiesta (Fig. 14).



Fig. 14

Obiettivo di queste esercitazioni è ancora la comprensione del gesto e la ricerca della giusta sincronia dei movimenti. Ogni allievo ripete il percorso 8/10 volte.

#### Correzioni:

Bisogna fare attenzione che quando il bambino fa passare la gamba sopra l'ostacolo completi il movimento di circonduzione.

#### Varianti:

- l'istruttore per rendere più piacevole e stimolante lo svolgimento di questa esercitazione può utilizzare palloni di dimensioni e peso diversi.
- l'istruttore può modificare il percorso da utilizzare per le finte.

### Proposta n°3

#### Descrizione:

In uno spazio di campo fuori dall'area di rigore vengono posizionati, a circa 10 mt., due allievi. Il giocatore A, in possesso di palla, nel ruolo di attaccante deve affrontare in un 1 contro 1 il difensore B semi-attivo, cercando di effettuare il gesto tecnico richiesto e tirare in porta (Fig. 15).

La finalità è la ricerca dell'automatismo in situazione di gioco e del giusto rapporto spazio-temporale sull'uscita del difensore.

Ogni giocatore dovrà effettuare 10/12 ripetizioni prima di far intervenire il difensore attivamente.



Fig. 15

**N.B.** - la posizione del difensore B deve essere tale da "indirizzare" l'attaccante sul proprio lato forte (concetto di "lato forte/lato debole" per la protezione della porta)

#### Varianti:

- l'azione di disturbo del difensore può iniziare partendo da direzioni diverse per esempio da posizione laterale vicino alla porta;
- oppure il difensore può partire da una situazione di handicap per esempio con ostacoli o paletti da superare che ritardino la sua azione secondo dell'obiettivo dell'istruttore.

## DOPPIA FORBICE

### Proposta n°1

#### Descrizione:

In uno spazio di campo, di circa 30x20, vengono posizionati dei cinesini a forma di "slalom largo" cioè posti ad una distanza di 2 mt. uno dall'altro. Alcuni allievi a turno, in possesso di palla, affrontano e superano dei cinesini, disposti al suolo, facendo un movimento a doppia forbice, cioè: scavalcando la palla, alternativamente con la gamba destra e con la sinistra, prima di sospingerla in diagonale con l'esterno del piede nella nuova direzione (Fig. 16).

Per dirigersi a sinistra, l'allievo affronta il cinesino di destra, facendo, prima una forbice con il sinistro, poi con il destro; viceversa, quando deve andare nella direzione opposta. Inizialmente è bene eseguire il gesto lentamente ad una velocità modesta per apprendere il movimento dei diversi arti e acquisire maggior coordinazione. Ogni giocatore ripete 8/10 volte.



#### Varianti:

- l'istruttore potrà richiedere sempre maggior rapidità di esecuzione;
- l'istruttore cambia il percorso ed i tempi di esecuzione del gesto a cambiare i vincoli spaziali, ovvero i riferimenti percettivi, utilizzando dei paletti e delle sagome, facendo, inoltre, uso di palloni di grandezza e peso diversi.

### Proposta n°2

#### Descrizione:

Sul terreno di gioco si delimita con dei conetti un campo di circa 20 mt. di lato, dove viene posizionata una porta piccola 4x2. Nei pressi della porta viene posto un difensore semi-attivo, mentre di fronte ad una distanza di circa 12 mt., parte un attaccante in possesso palla. L'attaccante deve superare il difensore con una doppia forbice e calciare a rete (Fig. 17). Ogni giocatore ripete l'esercizio 8/10 volte per poi cambiare ruolo.

#### Varianti:

- i giocatori in possesso palla ed i difensori possono essere situati in posizioni diverse rispetto la porta;

- successivamente il difensore può diventare attivo e a sua volta se "ruba" palla può andare al tiro in porta;
- utilizzare palloni di dimensioni e peso diverso.



### Proposta n°3

#### Descrizione:

Davanti alla porta si formano, con conetti, due linee perpendicolari alla linea di fondo.

Oltre le linee verso l'esterno del campo vengono posizionati due attaccanti in possesso palla, rispettivamente A e B; mentre all'interno dello spazio delimitato a difendere la porta si trovano due difensori, A1 e B1.

Al segnale convenuto dall'istruttore il giocatore A parte e cerca di superare A1 effettuando la finta richiesta per andare al tiro in porta finale (Fig. 18). Le coppie di allievi si alternano nell'esecuzione dell'esercizio nei due lati e nel ruolo, per circa 8/10 volte.

Gli allievi che superano il difensore con la finta richiesta acquisiscono un maggior punteggio 3 (invece di 1).

#### Varianti:

è possibile proporre un confronto a squadre o tra singoli giocatori, per dare una maggiore motivazione al gioco.

