

ESERCITAZIONE : *Obiettivo Tecnico*

TITOLO : *La Parata (gesto tecnico)*

LAVORO FISICO : *Coordinazione e Velocità di spostamento*

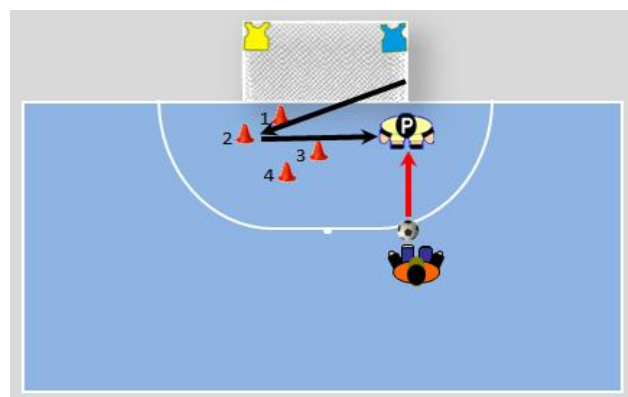
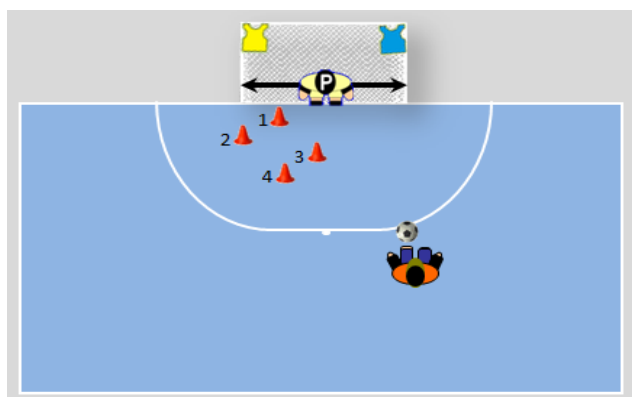
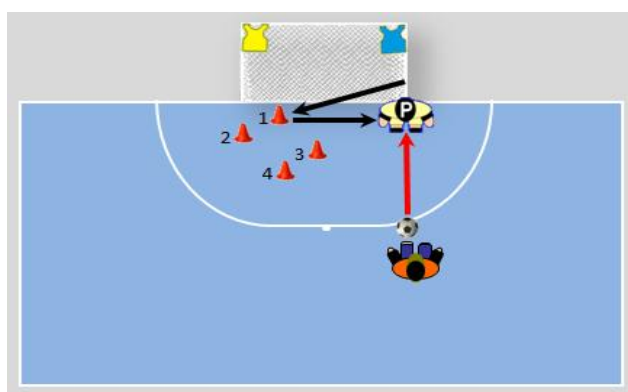
LAVORO TECNICO : *Parata a terra in porta e fuori con l'obbligo di presa della palla*

MATERIALE : *Palloni, Coni e Fratini colorati*

OBIETTIVO : *Formativo e Qualitativo*

## PREPARAZIONE

Posizionare due fratini agli angoli della porta, n.4 coni posizionati in varie zone per diversificare le distanze di spostamento e n.8 palloni fronte palo sulla linea dell'area.



## ESECUZIONE

Il portiere P1 si posiziona sul centro porta. Il preparatore chiama un colore e P1 esegue :

- ✓ Tocco palo – tocco palo – tocco cono 1 – parata – ritorno in porta.
- ✓ Tocco palo – tocco palo – tocco cono 2 - parata – ritorno in porta.
- ✓ Tocco palo – tocco palo – tocco cono 3 - parata – ritorno in porta.
- ✓ Tocco palo – tocco palo – tocco cono 4 - parata – ritorno in porta.

## FINALITA' ESERCITAZIONE

Allenare il portiere ai continui spostamenti, in varie distanze e simulando diverse situazioni con parata specifica a terra perché l'obiettivo e l'obbligo è la presa della palla.