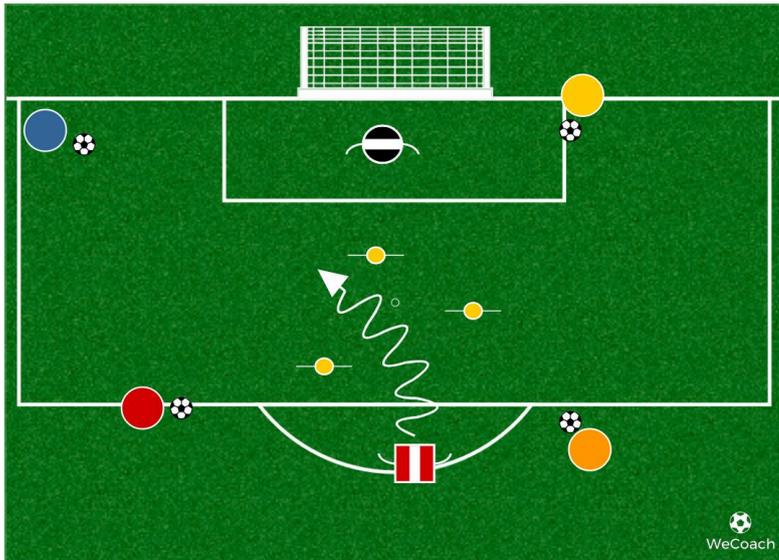


# TIRO IN PORTA CON ELEMENTI DI PSICOCINETICA



FASE:

**TECNICA**

TECNICA INDIVIDUALE:

**CALCIARE**

TATTICA INDIVIDUALE:

**TIRO IN PORTA**

Il giocatore rosso effettua 4 conclusioni in porta consecutive ad alta intensità.

La palla arriverà da quattro giocatori, ognuno posto su un cinesino di colore diverso, alla chiamata del mister.

Quindi l'attaccante non saprà da quale parte arriverà il pallone.

Dopo ogni conclusione, dovrà rientrare all'interno dei paletti, chiamato il colore, effettuerà uno smarcamento dalla sagoma per calciare in porta.

## **PROGRESSIONE**

- ✓ ricerca della precisione nella conclusione: il giocatore riceve la palla, controllo e tiro in porta;
- ✓ ricerca della rapidità nella conclusione: il giocatore calcia la palla in porta di prima intenzione;
- ✓ prima di calciare il giocatore effettua uno scambio di prima, prendendo in mezzo uno dei paletti;

## **FASE SITUAZIONALE**

Il giocatore sul cinesino, dopo aver servito palla all'attaccante, diventa difensore seguendo questa progressione:

- ✗ passivo: porta pressione lasciando calciare l'attaccante;
- ✗ attivo: 1v1 con l'attaccante;

<https://www.wecoach.cloud/esercizi/scheda/1183-tiro-in-porta-con-elementi-di-psicocinetica>



WeCoach