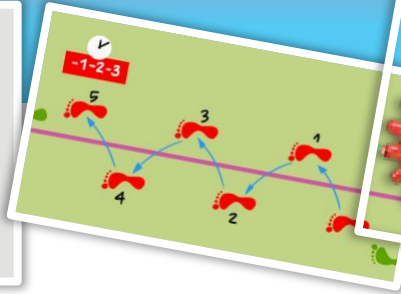


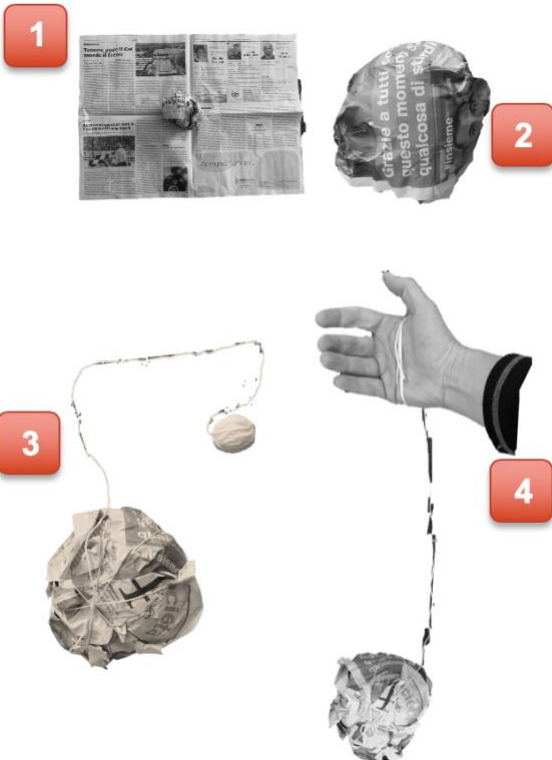
Coordinazione

Scheda
Nr. 3



Materiale

- Giornale o pallone
- Spago – nastro
- Forbici



Come fabbricarti l'oggetto di cui hai bisogno.

1. Prendi un foglio di giornale e comincia ad arrotolare fino ad ottenere una pallina. Arrotolata la prima pagina, prendine un'altra e arrotolala sopra alla pallina già creata. Continua così con altre pagine.
2. Quando pensi di aver raggiunto la misura di una palla puoi fermarti.
3. Prendi uno spago e lega la palla in modo che non si disfa.
4. Il filo deve essere abbastanza lungo, direi circa 1.5 metri. Per misuralo, metti la palla per terra e allunga il filo fino alla tua altezza. Taglia.

Per giocare dovrai arrotolare il filo come nella figura 4.

Esercizio 1 10 volte di fila

1. Prendi la misura: la palla deve toccare la caviglia, il tuo braccio rimane davanti a te più o meno disteso.
2. Prendi la rincorsa col piede destro e colpisci la palla con il collo del piede.
3. La palla dondola, quando ritorna riprova a colpirla con lo stesso piede per 10 volte di fila.

Esegui l'esercizio anche con il piede sinistro.

Varianti:

- Prova a rifare l'esercizio di prima ma senza appoggiare i piedi per terra. Rimani in equilibrio.
- Calcia la palla prima con un piede poi con l'altro.
- Calcia la palla 2 volte di fila con un piede e 2 volte di fila con l'altro.



Esercizio 2 10 volte di fila

Stesso esercizio di prima ma questa volta con l'interno del piede.
10 volte con il piede destro
10 volte con il piede sinistro

Varianti:

- Prova a rifare l'esercizio di prima ma senza appoggiare i piedi per terra. Rimani in equilibrio.
- Calcia la palla prima con un piede poi con l'altro.
- Calcia la palla 2 volte di fila con un piede e 2 volte di fila con l'altro

Attenzione: se sei un calciatore esegui la posizione 1, ma se vuoi provare anche la nr. 2 fai pure.

Consigli:

Fai attenzione ad avere abbastanza spazio vicino a te.