



**SCUOLA  
CALCIO ELITE**  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**ACCETTA  
LA SFIDA**

# IL PALLEGGIO

Siamo fermi, il campo è chiuso... speriamo per poco. Durante questi giorni ne approfitteremo per ripassare la tecnica del gioco del calcio che è fondamentale per diventare dei bravi calciatori. Quindi, questa settimana iniziamo dal palleggio... che in pratica sono tanti piccoli passaggi che ognuno fa a sé stesso. Ora stai attento e leggi attentamente come funziona la sfida:

## Fase 1: TEORIA

- tenete la caviglia del piede che colpisce la palla rilassata ma stabile;
- nei palleggi di collo la punta del piede deve essere inclinata verso l'alto;
- la gamba di appoggio deve essere leggermente piegata;
- il busto non deve cadere né troppo all'indietro né troppo in avanti;
- utilizzate anche le braccia aperte per agevolare l'equilibrio;
- potete utilizzare anche altre parti del corpo come la testa e la coscia;
- siate sciolti e non irrigiditevi.



Nelle prime fasi dall'allenamento per i bimbi più piccoli si può iniziare alzandosi il pallone con le mani, farlo rimbalzare per terra, colpirlo con il collo del piede e recuperarlo con le mani. In una fase successiva si lascia cadere per terra la palla, per poi colpirla con il collo del piede e dopo un rimbalzo a terra colpirla nuovamente finché la palla non resta in nostro controllo o smette di rimbalzare. Per i più abili e grandi, alza la palla direttamente con i piedi e inizia a palleggiare senza farla cadere a terra; puoi partire con il piede preferito, per poi alternarli e utilizzare le altre parti del corpo.

**Fase 2: ALLENAMENTO** -inizia a palleggiare in casa o in giardino; puoi utilizzare il fantastico pallone in spugna regalatoti da FalGal oppure un normale pallone se palleggi in giardino. Ogni giorno cerca di allenarti almeno per 20 minuti.

**Fase 3: SFIDA** -palleggia fino a quando il pallone non cade. Per i più piccoli 2014-15-16 va fatto un palleggio, poi la palla fa un rimbalzo per terra e dopo un altro palleggio e così via; quando si interrompe questa sequenza il gioco termina. Mandaci il video sempre su whatsapp entro sabato 13 marzo.

**Fase 4: CLASSIFICA** -poiché si tratta di una sfida, ci sarà una classifica (per ogni categoria) e vincerà chi avrà fatto più palleggi.

Mi raccomando allenati bene e mandaci il tuo video: è molto importante!!!

Buon divertimento e ci vediamo presto



**FALKO**