



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**ACCETTA
LA SFIDA**

IL TIRO

Ciao Falketti, dobbiamo ancora avere pazienza, nel frattempo questa settimana passiamo al tiro...

Fase 1: TEORIA

- Quando calci blocca la caviglia, il tuo piede deve restare rigido e non si deve muovere quando entrerà in contatto con il pallone. Per un tiro di interno, devi puntare le dita del piede verso l'alto e bloccare la caviglia. Per un tiro di collo, invece, devi puntare le dita verso il basso;
- Ricorda che il tiro di interno è solitamente il più preciso perché si usa la superficie più estesa del piede.
- Il tiro di collo piede però è quello che può imprimere più forza alla palla e quindi solitamente il più potente;
- Utilizzate anche le braccia aperte per agevolare l'equilibrio;
- La punta del piede d'appoggio deve essere ben orientata nella direzione in cui vogliamo calciare, proprio come un mirino;
- Più porti il peso del corpo all'indietro più il pallone tenderà ad alzarsi, cerca di tenere il busto sopra al pallone.



Mentre ti avvicini al pallone, accorcia la falcata. Se la palla è ben colpita nel centro con la caviglia bloccata, ne uscirà un tiro quasi senza rotazioni del pallone. Se la palla viene colpita nella parte bassa ne uscirà un tiro che tenderà ad alzarsi. E' importante una volta calciato non bloccare la gamba, ma far proseguire il gesto del tiro con una completa oscillazione.

Fase 2: ALLENAMENTO -inizia a tirare in casa (stai attento!) o in giardino; puoi utilizzare il fantastico pallone in spugna regalatoti da FalGal oppure un normale pallone se lo fai in giardino. Puoi anche sfruttare un muro per provare una serie di tiri sia di interno che di collo. Ogni giorno cerca di allenarti almeno per 20 minuti.

Fase 3: SFIDA -prova una serie di tiri prima con l'interno e poi con il collo piede, puoi provare a calciare dentro una porticina o ad esempio provare ad abbattere un birillo o una bottiglia di plastica. Per i più abili e grandicelli, allenati molto anche con il piede più debole e varia il tipo di tiro anche da rasoterra ad alto. Mandaci il tuo video su whatsapp entro sabato 20 marzo.

Fase 4: CLASSIFICA -poiché si tratta di una sfida, ci sarà una classifica (per ogni categoria) e vincerà chi riuscirà a fare l'esecuzione di tiro migliore.

Mi raccomando allenati bene e mandaci il tuo video: è molto importante!!! Buon divertimento e ci vediamo presto!



FALKO