

CALCIO A CINQUE

Il gioco di squadra unisce i benefici dell'allenamento fisico e sportivo alla forte spinta socializzante tipico delle attività di gruppo; inoltre la tensione agonistica e l'opportunità di giocare partite con squadre esterne creano la giusta motivazione affinché i partecipanti frequentino con costanza ed attenzione gli allenamenti.

Programmazione delle attività

- Esercitazioni di ginnastica generale finalizzati al recupero ed al mantenimento di tutte le capacità motorie, al recupero e mantenimento dello schema corporeo, al recupero e mantenimento delle capacità coordinative in particolare dell'equilibrio.
- Esercitazioni di tecnica specifica del gioco calcio, in particolare tecniche di base e familiarizzazione con l'attrezzo del pallone svolto prevalentemente a coppie o piccoli gruppi. Controllo del pallone, il passaggio, il tiro in porta ...
- Esercitazioni finalizzate all'acquisizione della tattica del gioco, disposizione dei giocatori sul campo, consapevolezza della squadra come organismo.
- Partite di allenamento, finalizzate alla messa in pratica della tecnica e tattica appresi nelle esercitazioni.

Non appena le caratteristiche tecniche, tattiche e di coesione e del gruppo-squadra lo consentiranno si provvederà all'

- Organizzazione di partite amichevoli, tornei e campionato di calcio a cinque con squadre esterne che partecipano ai vari tornei organizzati dalla nostra Associazione.

Le lezioni saranno tenute da:

- ✓ Formatori della Lega Calcio U.I.S.P;
- ✓ Istruttori sportivi;
- ✓ Educatori.