



Colore Coni in Salita

PER LE CATEGORIE

U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

ABILITA'

Capire lo Spazio Salendo

ALTRE
ABILITA'

Linea di Corsa in Difesa Comunicazione

PUNTI CHIAVE

Spiegazione dell'esercizio

- Mettere 8 coni (di 5 differenti colori) come nel disegno. (Se non ci sono 5 differenti colori mettere i coni doppi)
- Cominciare con 1 giocatore che deve sempre muoversi al centro tra due coni.
- L'allenatore deve chiamare verso quale colore il giocatore deve muoversi. Nella prima linea ci sono 2 opzioni, nella seconda 3.
- Per esempio, sopra l'allenatore ha chiamato "Bianco", "Nero", "Rosso".

Varianti:

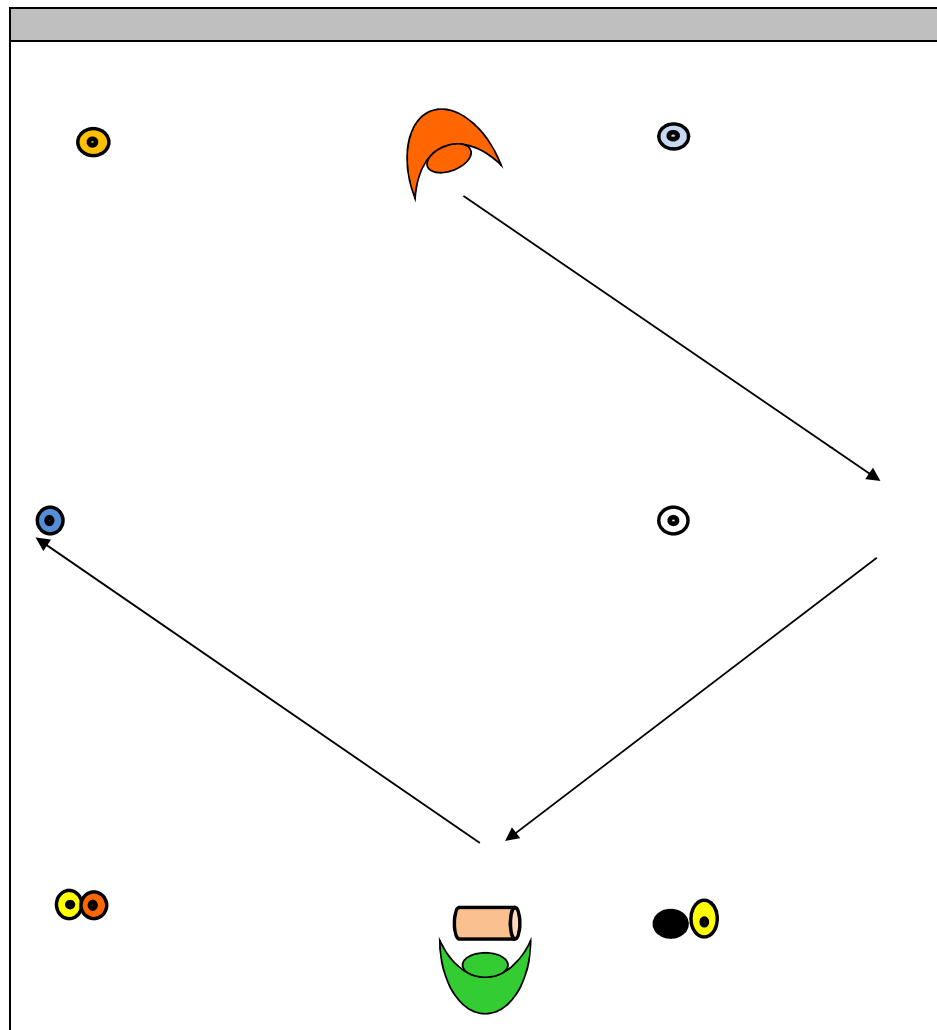
- Mettere uno scudo alle fine del canale come se fosse un punto d'incontro. L'allenatore deve segnare un lato.
- Il giocatore deve occupare la guardia ed avanzare al comando dell'allenatore .
- Proporre l'esercizio con due giocatori che devono mantenere la stessa distanza tra loro per tutto il tempo. Per il punto d'incontro i due giocatori devono occupare le



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

Passo 2:

- Cominciare con 3 giocatori che devono fare esattamente la stessa cosa mantenendo fissa la distanza tra loro per tutti i movimenti.

Estensioni

- Quando i giocatori stanno organizzando la loro linea, l'allenatore può chiamare un giocatore per fargli cambiare posizione. Per esempio chiama l'ultimo giocatore a destra per andare a ricoprire l'ultima posizione a sinistra.
- L'allenatore può chiedere a un giocatore di fare un flessione, ecc per provare e "sporcare" la situazione.