



Palla Toccare

ABILITA'

Evasione

ALTRE

Confidenza con la Palla

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 U 10 U 12

U 14 U 16 U 18 U 20

PUNTI CHIAVE

Portatori di Palla

- Palla sempre a due mani
- Devono provare a lavorare assieme per inseguire gli altri compagni

Senza Palla

- Devono cercare lo spazio lontano dal portatore di palla
- Piedi veloci
- Testa alta

MATERIALI

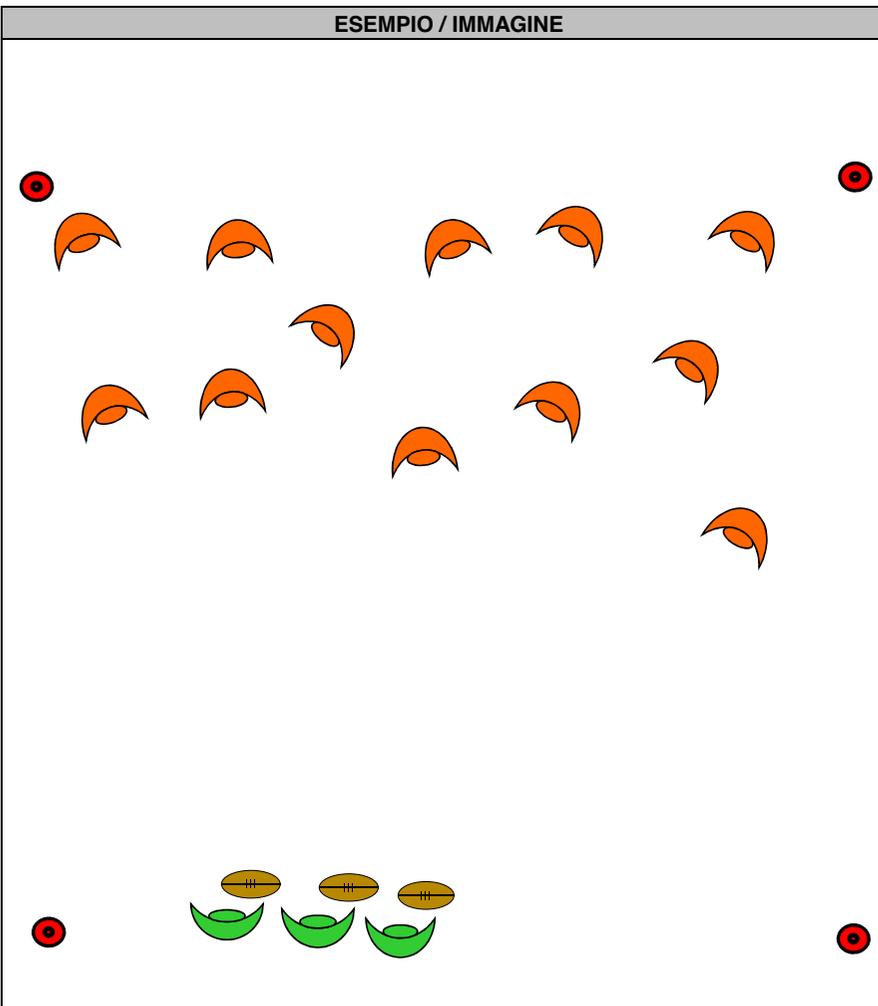


1 ogni coppia



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- In un quadrato di 15m x 15m 3 giocatori con una palla provano a toccare chi è senza (12 - 15 giocatori). Se avete un numero superiore di giocatori create un quadrato più grande.
- I portatori di palloni hanno 30 secondi per toccare più giocatori possibile. I giocatori quando vengono toccati devono uscire dal quadrato (possono fare qualche altro esercizio per continuare a muoversi)
- Al termine dei 30 secondi si scelgono 3 nuovi portatori di palla e si ripete l'esercizio.
- L'obiettivo dell'esercizio dovrebbe quello di fare almeno 5 giri.