



Rubare le Casacche

PER LE CATEGORIE			
U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20



ABILITA'	Evasione	ALTRE	
----------	----------	-------	--

PUNTI CHIAVE

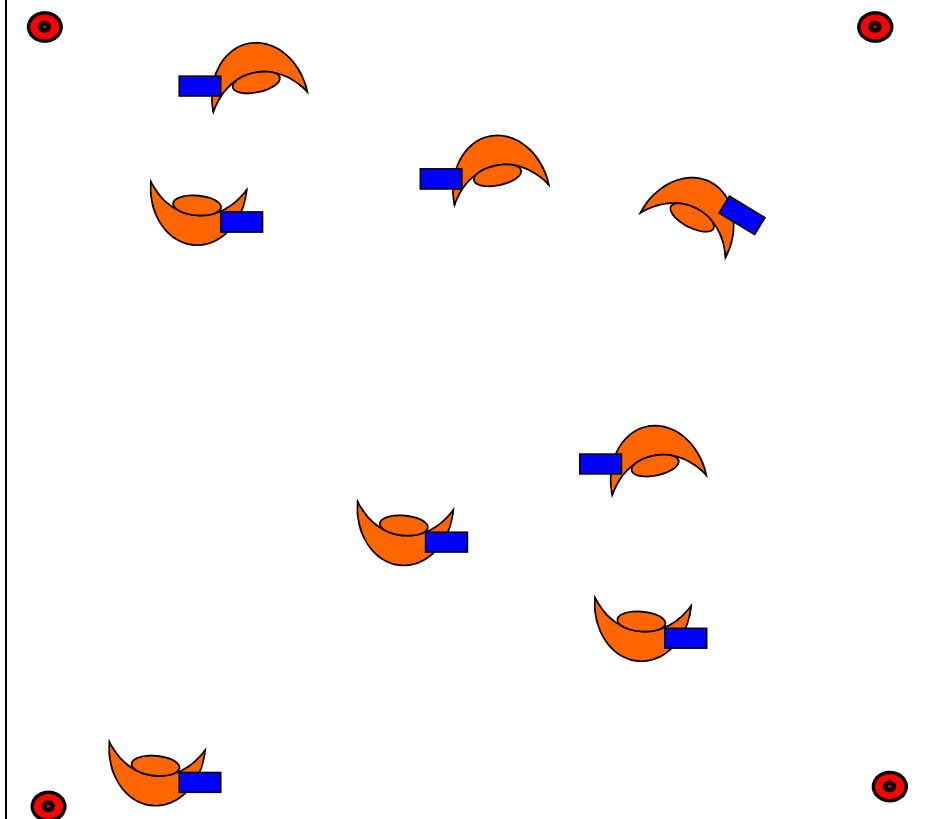
Tutti Giocatori

- Piedi veloci e rapidi
- Testa su
- Cambia angolo con velocità

MATERIALI

-  Un casacca per ogni giocatore
-  Al meno 8

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Si posizionano tutti i giocatori in un quadrato 20m x 20m (se ci sono meno di 20 giocatori, diminuire il quadrato)
- Ogni giocatore deve avere una casacca inserita in un lato dei pantaloni. (Se non c'è un numero sufficiente di casacche usare qualsiasi altro tipo di indumento)
- L'obiettivo per tutti è di rubare le casacche degli altri giocatori entro 30 secondi.
- Si può giocare in due modi diversi.
 1. Quando un giocatore perde la sua casacca deve uscire dal quadrato.
 2. Quando un giocatore perde la sua casacca deve rubarne un'altra di reinserire di nuovo nei pantaloni.