

I Piedi nel Fango

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 U 10 U 12

ABILITA' Evasione ALTRE Identificazione dello Spazio

U 14 U 16 U 18 U 20

PUNTI CHIAVE

- Sguardo alto per vedere dove c'è lo spazio
- Usare piccoli passi per accelerare/rallentare e cambiare direzione

MATERIALI

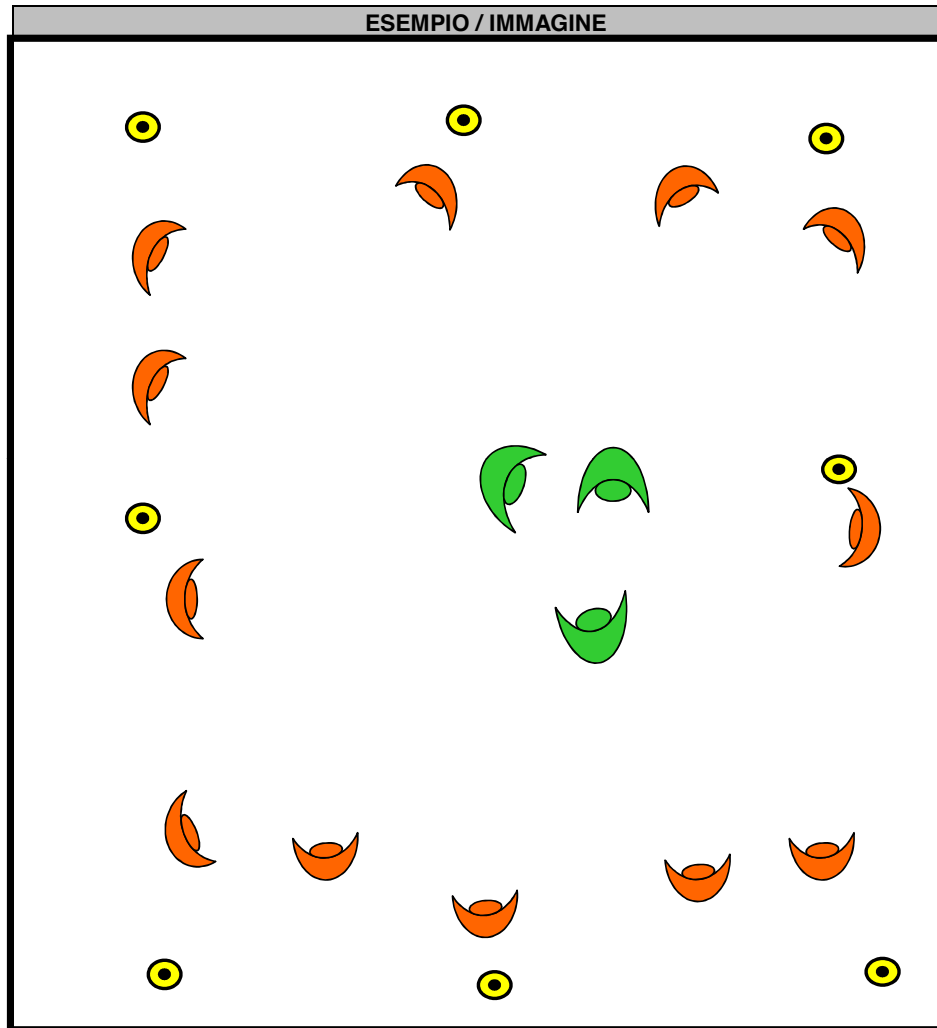


Più



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

Preparazione e svolgimento:

- In un rettangolo di 20m x 15m, 3 giocatori iniziando dal centro, provano a toccare gli altri.

- Quando un giocatore viene toccato deve fermarsi sul posto a gambe larghe aspettando che un altro giocatore, passandogli sotto, lo liberi.

- Gli attaccanti hanno 45 secondi per toccare più giocatori possibile. Al termine si ripete con un altro gruppo di "toccatori".

Estensione

- Tutti i giocatori devono muoversi solo su una gamba (stringere il quadrato)
- Gli altri giocatori devono correre nel quadrato passandosi il pallone.