



Corsa d' Ombra

ABILITA' Evazione

ALTRE

PER LE CATEGORIE

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

PUNTI CHIAVE

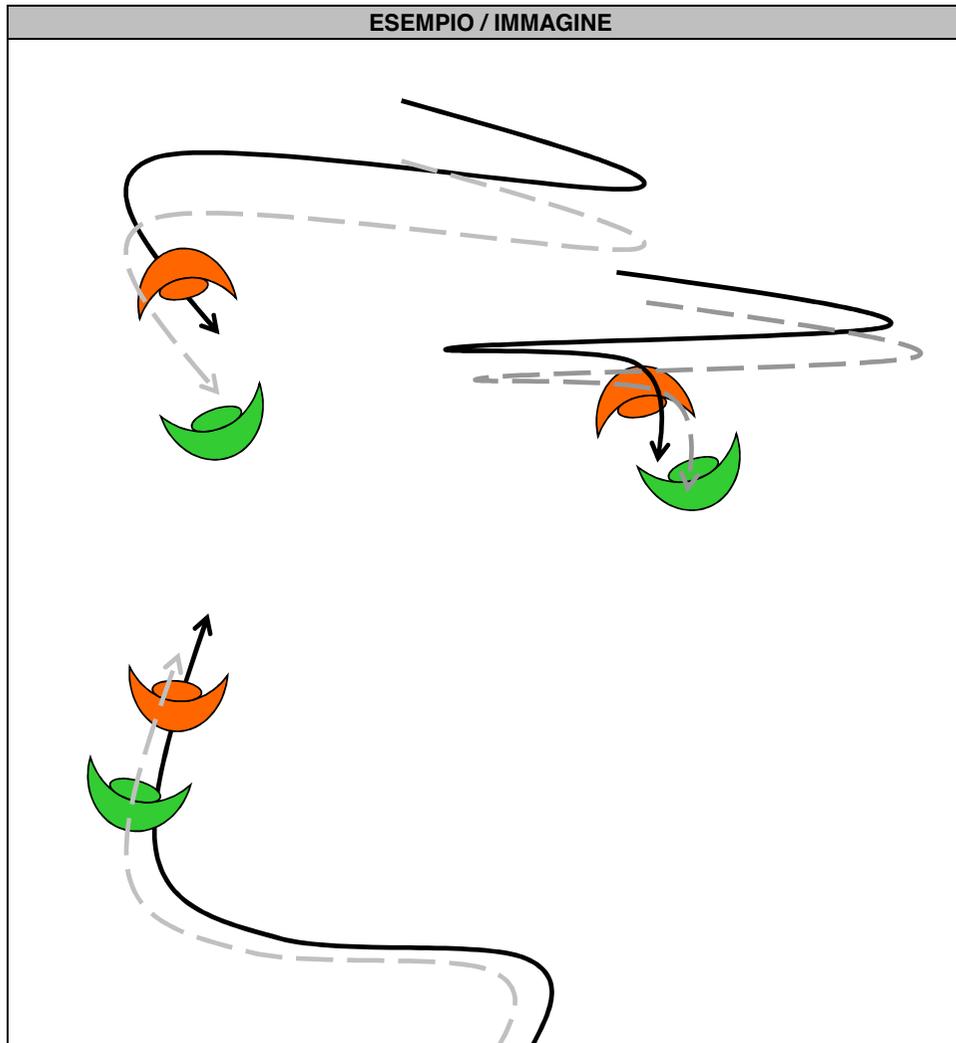
Tutti Giocatori

- Piedi veloci e rapidi
- Testa alta
- Cambio d'angolo in velocità

MATERIALI

-  1 ogni coppia
-   coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- I giocatori si organizzano in coppia (un giocatore con la palla/cono e un attaccante). I giocatori in coppia dovrebbero avere lo stesso peso/altezza ecc.

- Gli attaccanti devono provare a sfuggire alla propria "ombra" (l'altro giocatore).

- L'ombra deve stare entro i 2 metri dal proprio compagno.

- Dare all'attaccante 20 secondi per sfuggire all'ombra

- Si invertono i ruoli