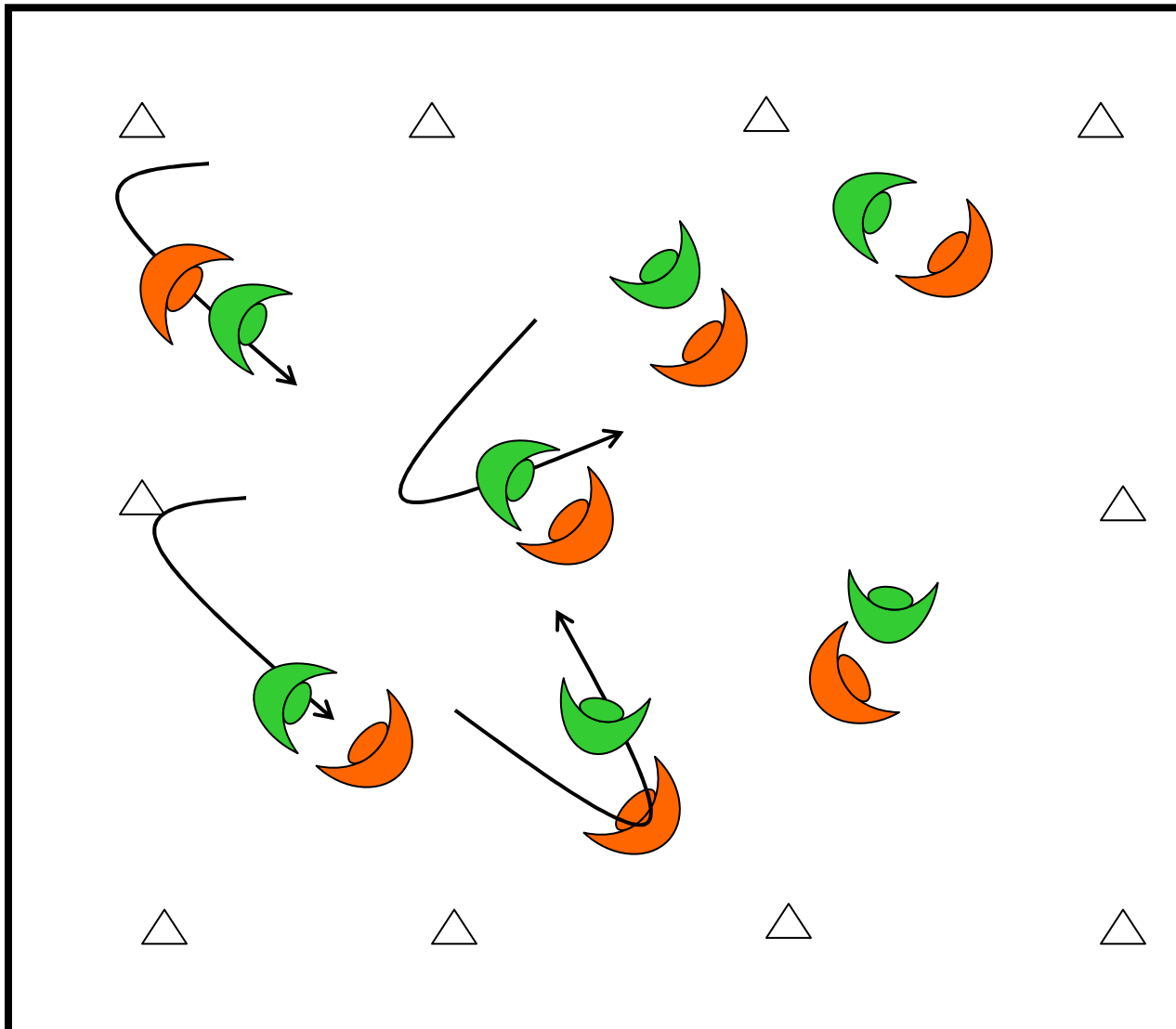


Corsa di Ombra

visione : missione : valori

Abilità :	Evasione
Altre Abilità	Identificazione dello spazio



Preparazione e svolgimento:

All'interno della griglia definita dall'istruttore (circa 15m x 15m) i giocatori si organizzano in copia (un giocatore con la palla o un cono).

Il giocatore con la palla/cono deve provare a sfuggire alla suo "ombra" (l'altro giocatore).

L'ombra deve stare entro 2 metri dal proprio compagno per un periodo di tempo fissato (non di più di 15 secondi). Poi si invertono i ruoli

Fattori chiave:

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

Progressione:

- Al fischio il portatore deve mettere la palla terra e l'ombra deve subito raccoglierla
- Creare due linee di meta sui lati apposti – in qualsiasi momento l'allenatore può chiamare "segna destra o segna sinistra" e il portatore di palla deve provare e segnare sulla linea chiamata senza essere toccato.