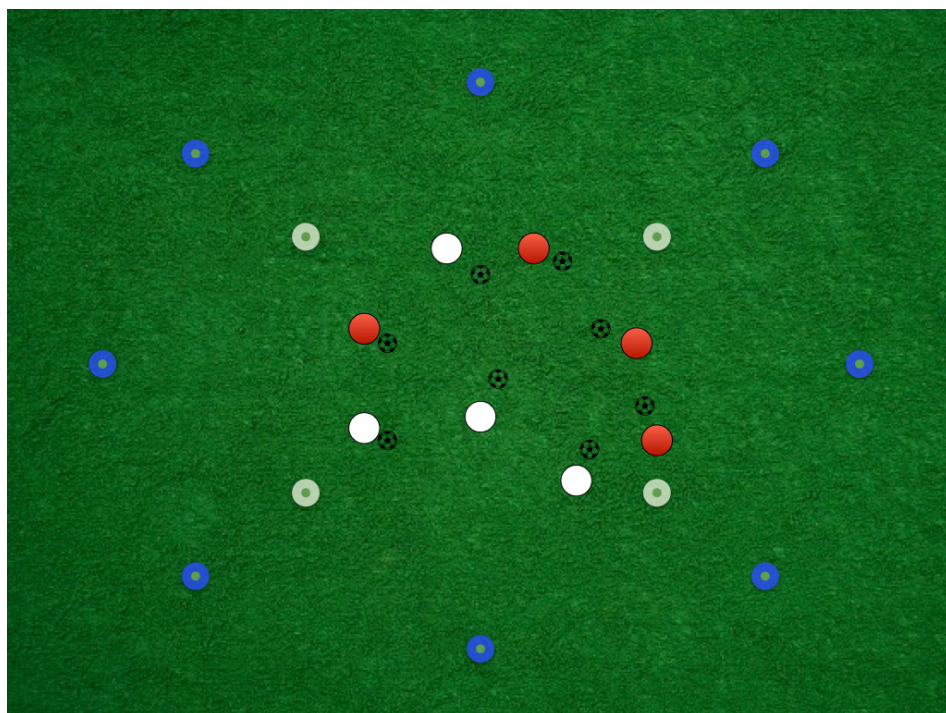


Conquista il cinesino



Obiettivi:

Conduzione e cambi direz.
Coordinativo – motorio
Finta e dribbling
Capacità di reazione
Velocità di azione
Capacità cognitive
Controllo motorio

Materiale:

Coni
Cinesini
Palloni
Casacche

Descrizione:

Creare un quadrato con i coni abbastanza ampio dove si possono collocare all'interno tutti i giocatori con un pallone a testa. Fuori, e contenente il quadrato, creare un cerchio con un numero di cinesini di uno in meno rispetto al numero di giocatori a disposizione. I giocatori si dividono in due squadre.

L'esercitazione prevede una conduzione palla all'interno del quadrato e, su segnale dell'istruttore, si ferma palla e di corsa si va a conquistare un cinesino posizionandosi sopra ad esso a gambe divaricate. Il giocatore che rimarrà senza cinesino in mano farà conquistare un punto alla squadra avversaria.

Varianti:

Variante 1: conduzione solo di destro, solo di sinistro o tocchi alternati.