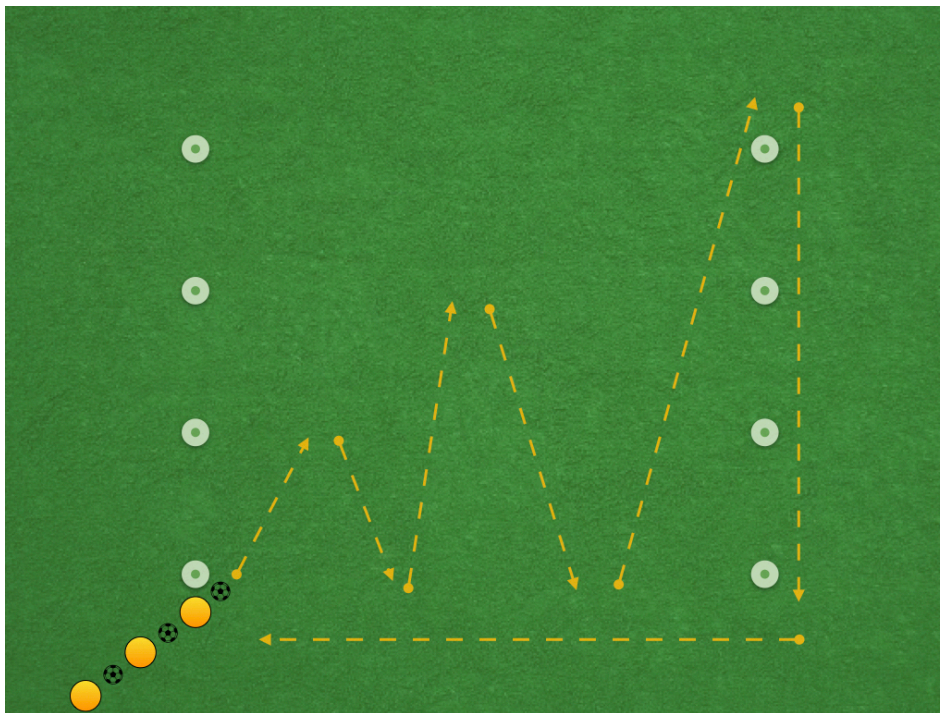


## Circuito in guida a scalata



### Obiettivi:

Conduzione e cambi direz.  
Capacità condizionali  
Finta e dribbling  
Arresto e ripartenza

### Materiale:

Cinesini  
Palloni

### Descrizione:

Formare due file di almeno quattro cinesini distanziati tra loro circa 5 metri; la distanza tra una fila di cinesini e l'altra deve essere molto ampia, circa 40 metri.

Tutti i giocatori partono da un angolo con un pallone ciascuno.

Stazione A: partenza linea 1 – arrivo linea 2 – ritorno linea 1;

Stazione B: partenza linea 1 – arrivo linea 3 – ritorno linea 1;

Stazione C: partenza linea 1 – arrivo linea 4 – ritorno esterno alla partenza.

Le stazioni vanno affrontate in maniera consecutiva a un'intensità circa del 60%.

### Varianti:

Variante 1: proporre l'attività come gara a squadre;

Variante 2: senza palla;

Variante 3: ridurre o aumentare le distanze.