

Coordinazione – Orientamento: Cinque contro due

In questo esercizio basato sui passaggi veloci i giocatori devono sapere esattamente dove si trovano esattamente i compagni e gli attaccanti rispetto alla loro posizione. In questo modo migliorano la loro capacità di orientamento.

Cinque attaccanti si passano la palla, mentre due difensori cercano di intercettarla. Il difensore diventa attaccante e viceversa.



Variante

Passarsi la palla in vari modi: con rimbalzo, effettuando i lanci con la mano destra, con entrambe le mani, con i piedi, ecc.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO