

# Coordinazione – Orientamento: Compagni ed avversari

Questo esercizio migliora la reazione dei giocatori. Inoltre sono motivati a dare il massimo durante i duelli e a conservare l'orientamento.

Due giocatori si passano la palla per la palestra. Al segnale inizia l'uno contro uno (durata: 10 sec.), seguito da nuovi passaggi.



## Variante

### più difficile

Collocare dei cassoni. Al segnale, l'attaccante cerca di fare goal e il difensore glielo impedisce.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO