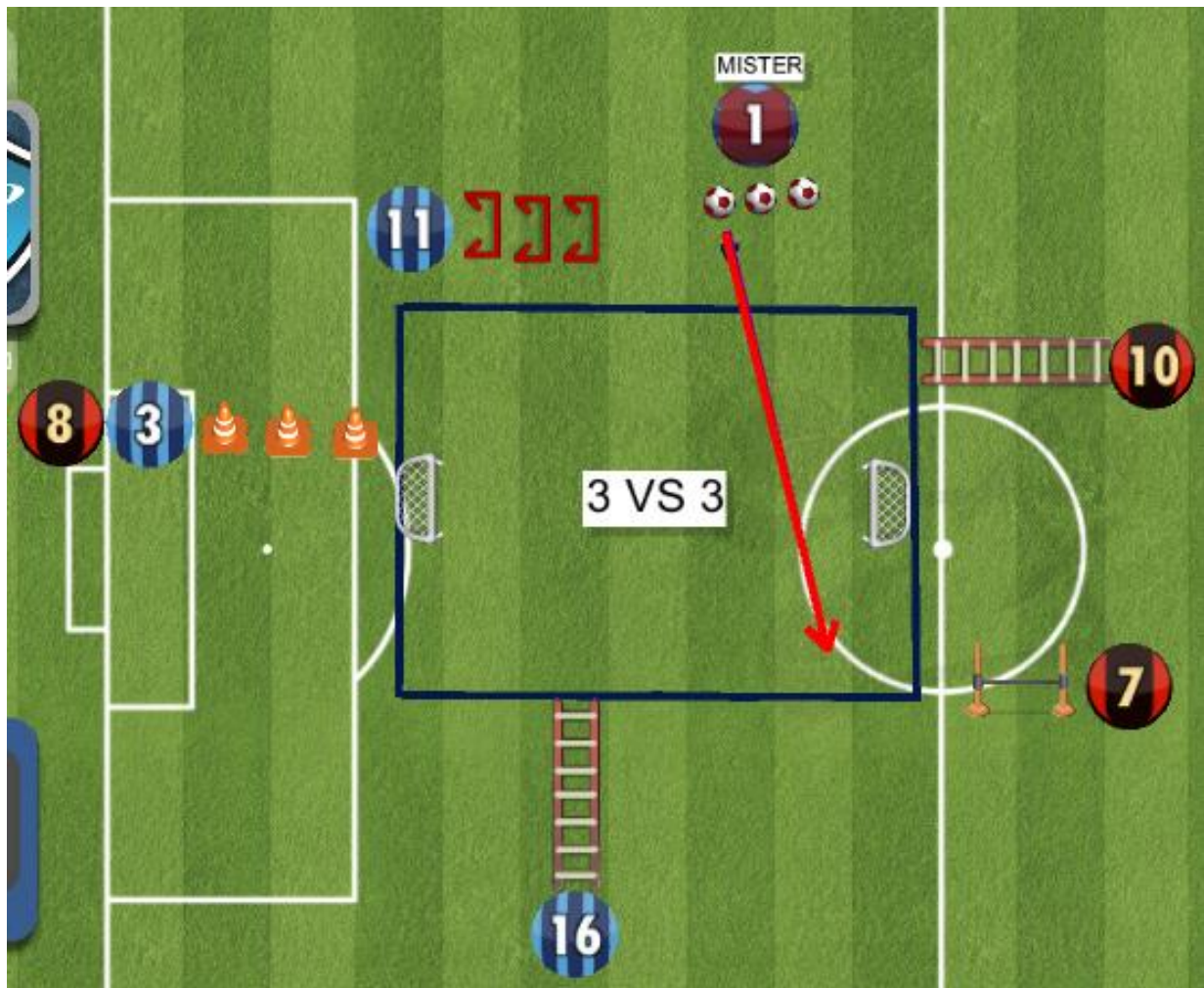


RISCALDAMENTO TECNICO/SITUAZIONALE PIÙ 3VS3



I giocatori al via del mister (n°1, in figura), partono tutti insieme facendo il percorso motorio che hanno d'avanti:

- Il n°7, il n°10, il n°8 giocano insieme, così come il n°3, n°11 e il n°16;
- Il n°7 effettua dei balzi alternati dx/sx sul nastro;
- Il n°16 e il n°10 effettuano la scaletta (variare gli l'esecuzione);
- Il n°11 effettua dei balzi sugli ostacoli;
- Il n°8 e il n°3 effettuano uno slalom tra i birilli (il n°8 parte dietro al n°3 per creare una situazione di gioco reale);
- Il mister passa la palla al giocatore che si trova dove è posto il nastro, che effettuerà uno stop e parte il 3vs3;
- Girare le posizioni;
- Varianti: goal di prima , variare i percorsi motori.