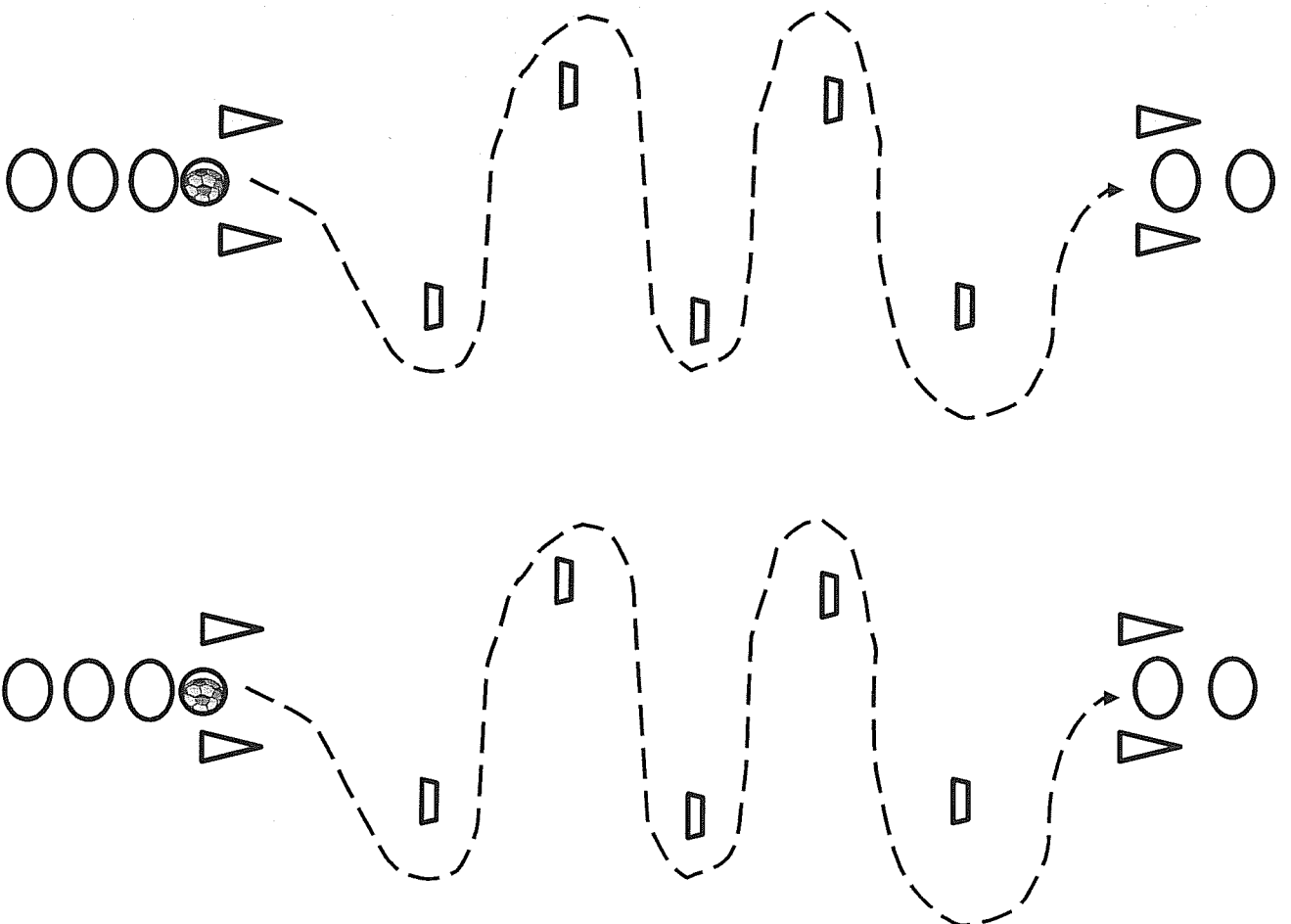


Gara tra 2 squadre: 5 c 5

Al via un giocatore del gruppo con 3 giocatori esegue una guida della palla e la consegna al compagno della 2° porticina. Si prosegue finché tutti e 5 non hanno completato l'esercizio.

Vince la squadra più veloce nel terminare l'esercizio.

Modifica: vince la squadra che per prima completa il percorso 2 o 3 volte di seguito.



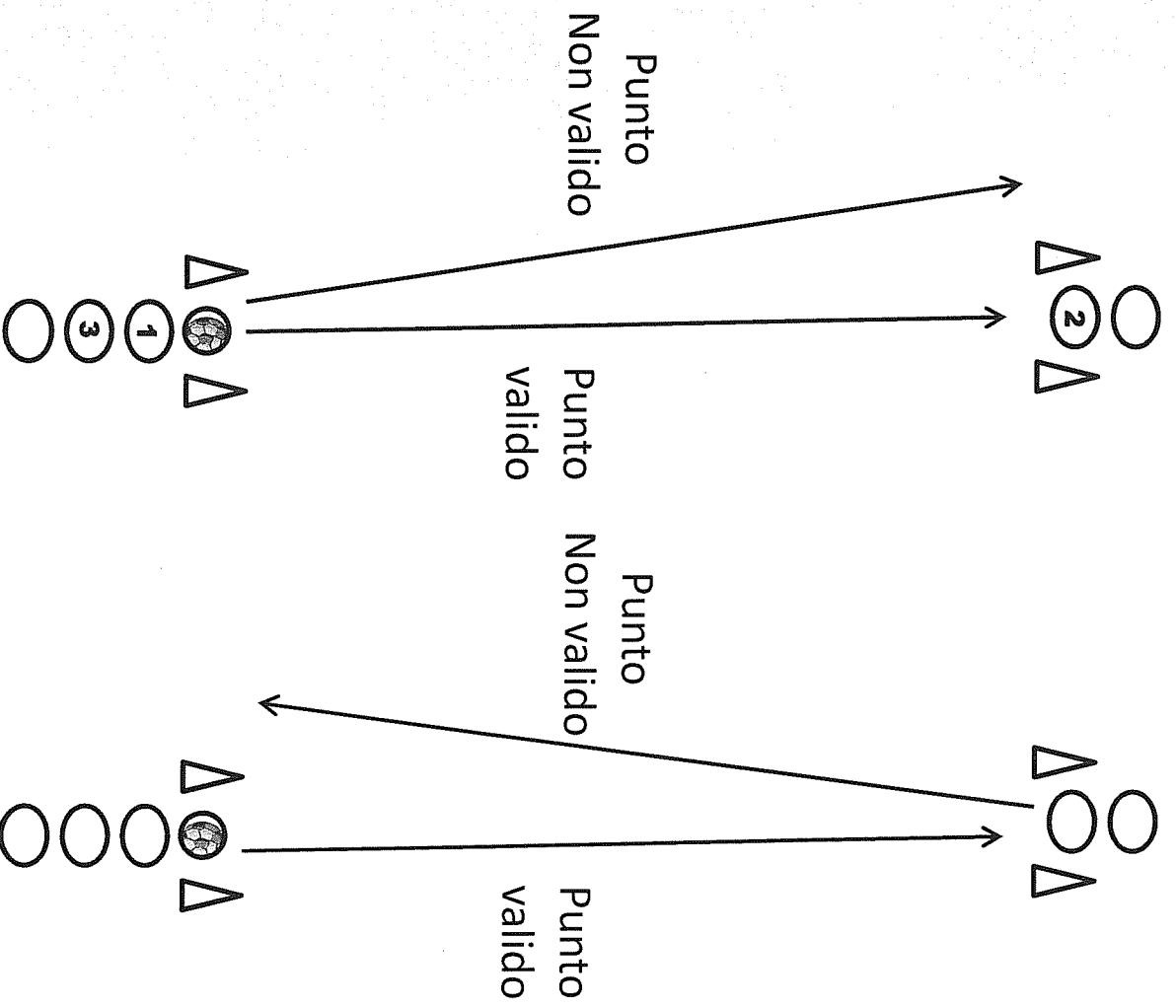
Squadra A

Squadra B

Gara tra 2 squadre: 5 c 5

Al via un giocatore del gruppo con 3 giocatori esegue una guida della palla e la consegna al compagno della 2° porticina. Si prosegue finché tutti e 5 non hanno completato l'esercizio. Vince la squadra più veloce nel terminare l'esercizio.

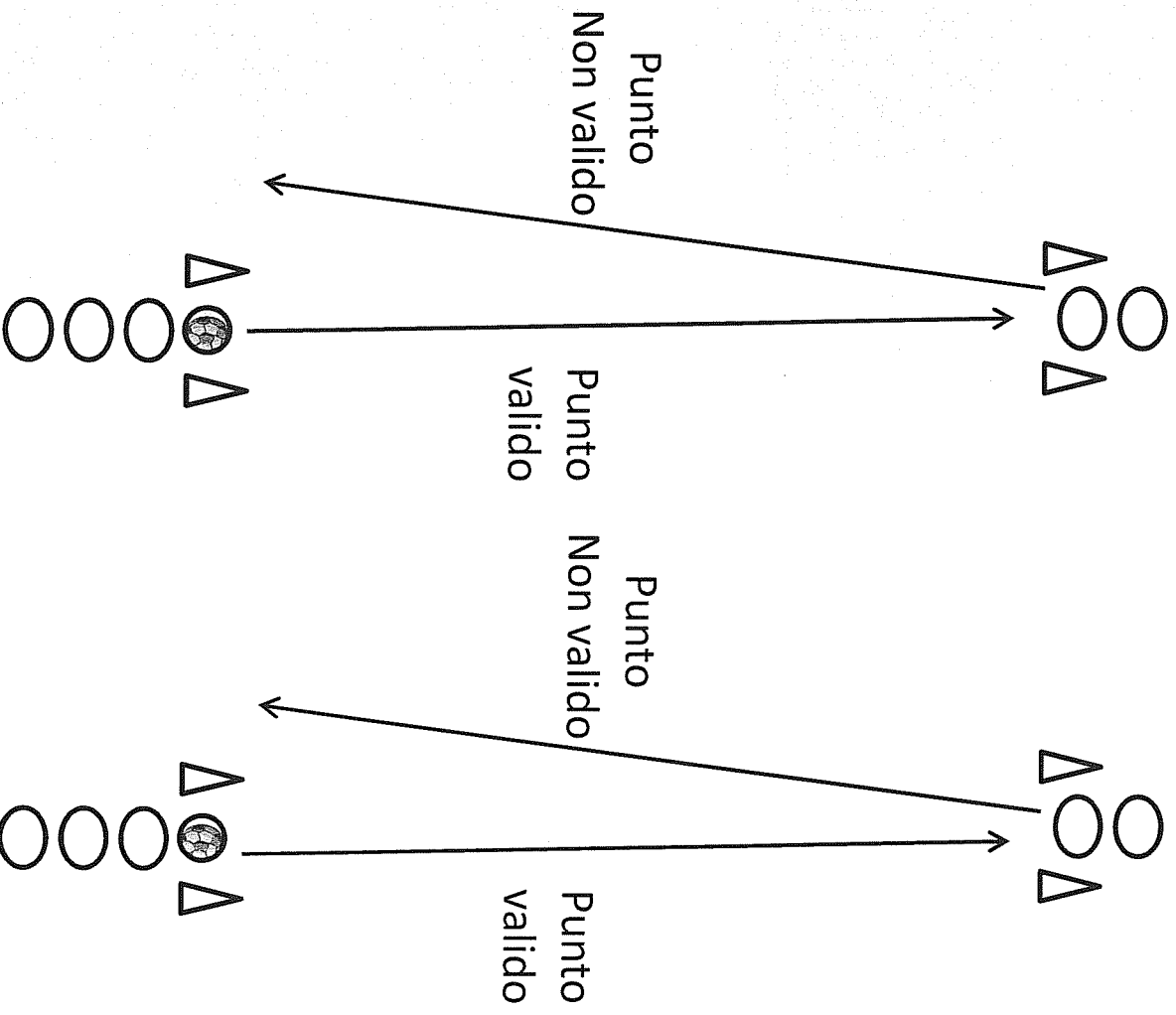
Modifica: vince la squadra che per prima completa il percorso 2 o 3 volte di seguito.



Squadra A

Squadra B

Gara tra 2 squadre: 5 c 5
 Al via il giocatore 1 batte un fallo laterale verso il giocatore 2, poi corre nell'altra porticina e si mette in coda. Il giocatore 2 riceve la palla con le mani (o con i piedi) ed a sua volta batte il fallo laterale verso il giocatore 3 e poi corre posizionandosi in coda nell'altra porticina. Viene realizzato un punto ogni volta che il fallo laterale viene battuto indirizzando la palla dentro la porticina dove è posizionato il compagno.
 Vince chi segna più goal in un periodo di tempo (2-5 min.).



Squadra A

Squadra B

Gara tra 2 squadre: 5 c 5
 Al via un giocatore del gruppo con 3 giocatori passa la palla ad un compagno posizionato nell'altra porticina. Si vince un punto ogni volta che il passaggio viene eseguito indirizzando il pallone nella porticina dove c'è un compagno che riceve il pallone. Questo esegue l'esercizio a sua volta èssando la palla ad un compagno posto nella porticina di fronte. Ad ogni passaggio i giocatori si scambiano di posto. Vince chi segna più goal in un periodo di tempo (2-5 min.).