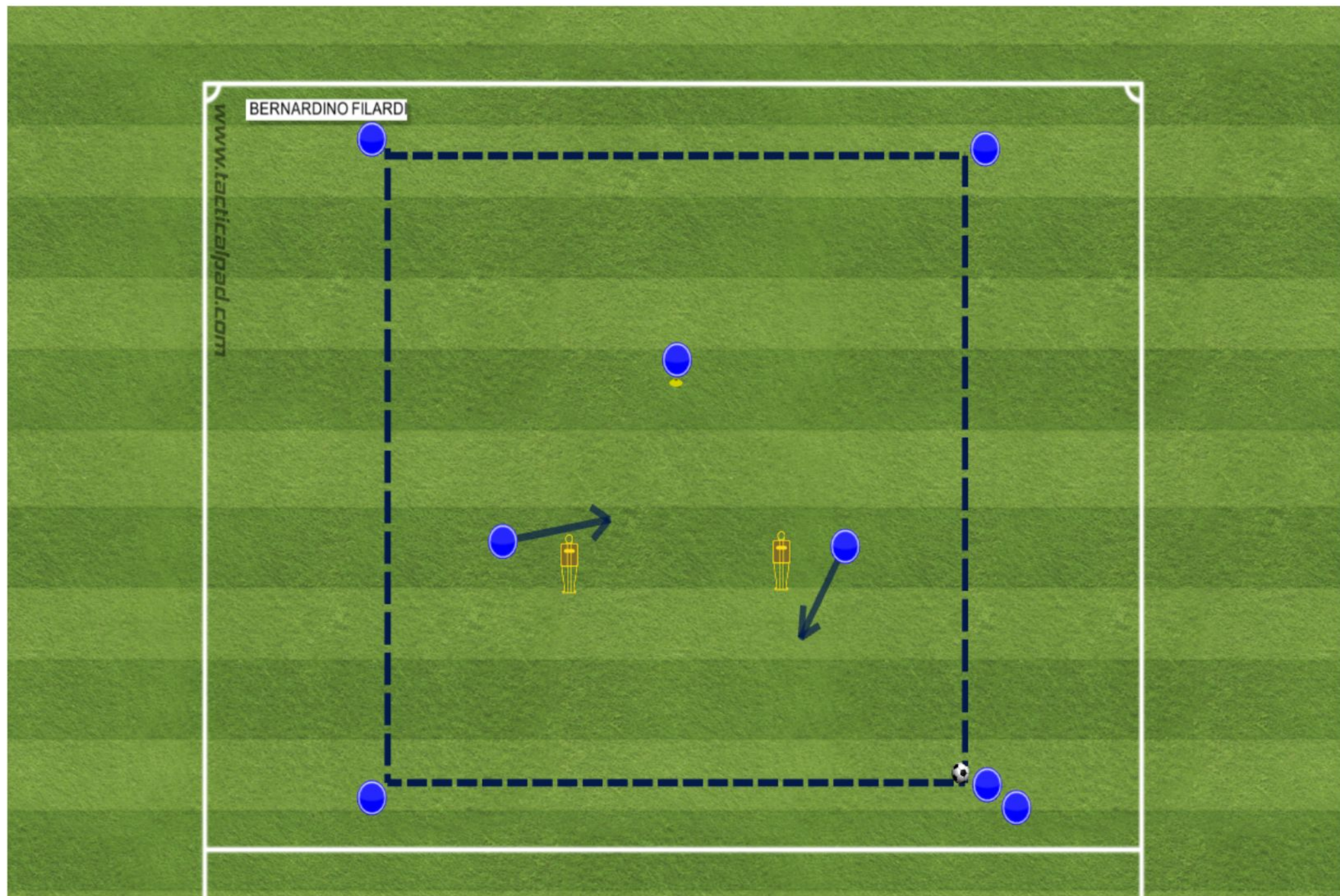


ANIMAZIONE 2



RISCALDAMENTO CON SEMPLICI COMBINAZIONI : In questo caso si utilizzano 8 giocatori.

Come variante suddividere gli elementi in due gruppi da 4 (dotare di casacca un gruppo) ed alternare ad es. 5 minuti di combinazione con 5 minuti in cui svolgere un 4vs4 nel quadrato e con obiettivi scelti dal Mister (possesso, meta, con porticine, ecc.....)