

**Tipologia**  Bassa Intensità (adatto per il Riscaldamento)  
 Alta Intensità

**Obiettivo :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spazio di Giuoco :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Numero dei Giocatori :** \_\_\_\_\_

**Materiale :** \_\_\_\_\_

**Disposizione dei Giocatori :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Esecuzione e Regole :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Varianti :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Durata Esercizio :** \_\_\_\_\_

**Movimento e Spostamento :**  **Dribbling :**  **Finta :**  **Tiro e Scarico palla :** 

