

Attivazione Analitica con sovrapposizione

- **Mezzo di allenamento:** Analitico
- **Obiettivo:** Attivazione con sovrapposizione
- **Durata:** 12' (4 serie da 3')
- **Giocatori:** Tutti
- **Materiale:** 4 sagome o aste
- **Spazio di gioco:** 10 x 15

Descrizione

Il giocatore A passa la palla a B, che dopo un controllo orientato simula duello con sagoma per poi premiare sovrapposizione di A.

Il giocatore A poi trasmette palla a C che esegue con D la sovrapposizione.

Rotazioni: Ad ogni serie si cambia il verso di passaggio

Variante

- A trasmette la palla a D invece che C
- Per aumentare intensità A e C possono partire in contemporanea

