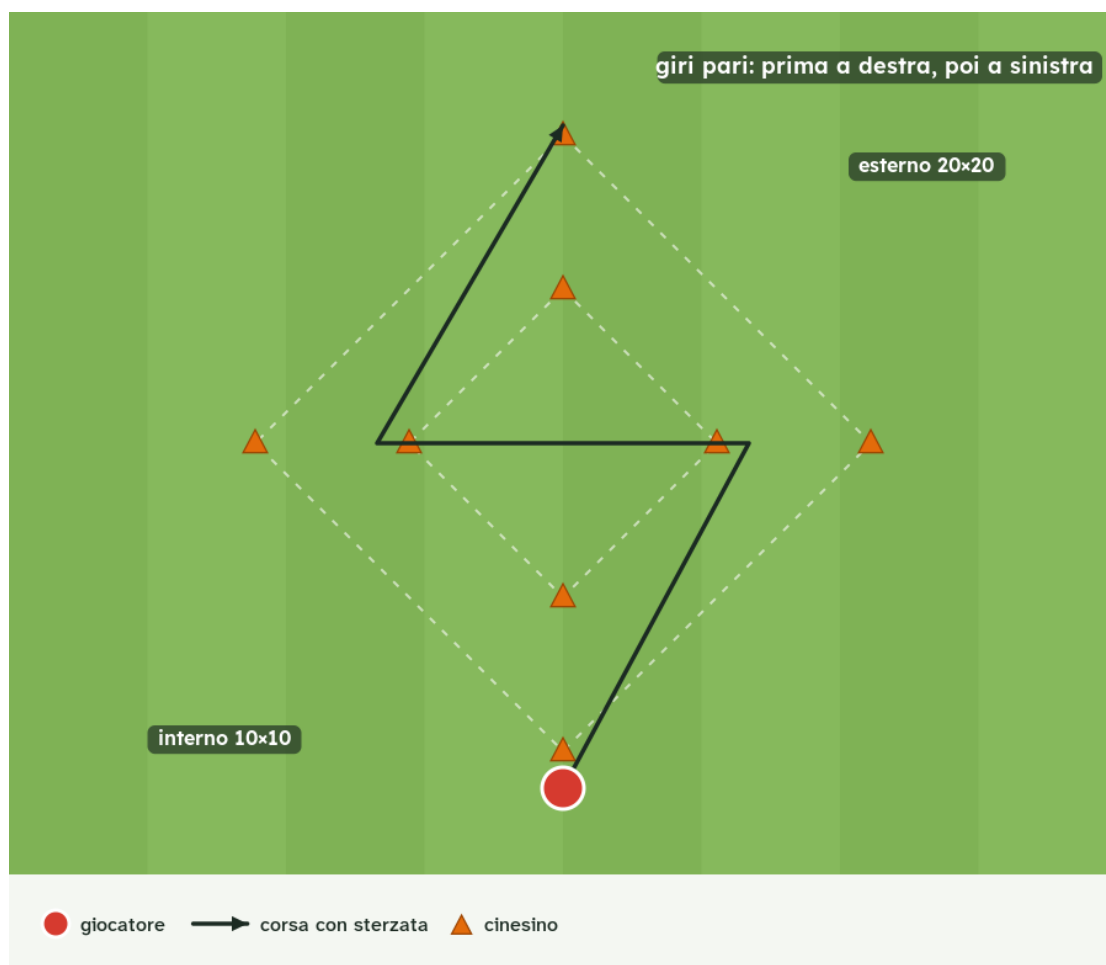


Doppio rombo: cambi di direzione

- **Mezzo di allenamento:** Cambi di direzione
- **Obiettivo:** sterzate a destra e a sinistra, orientamento nello spazio, evitare compagni e avversari
- **Materiale:** 8 cinesini
- **Spazio di gioco:** rombo interno 10x10, rombo esterno 20x20

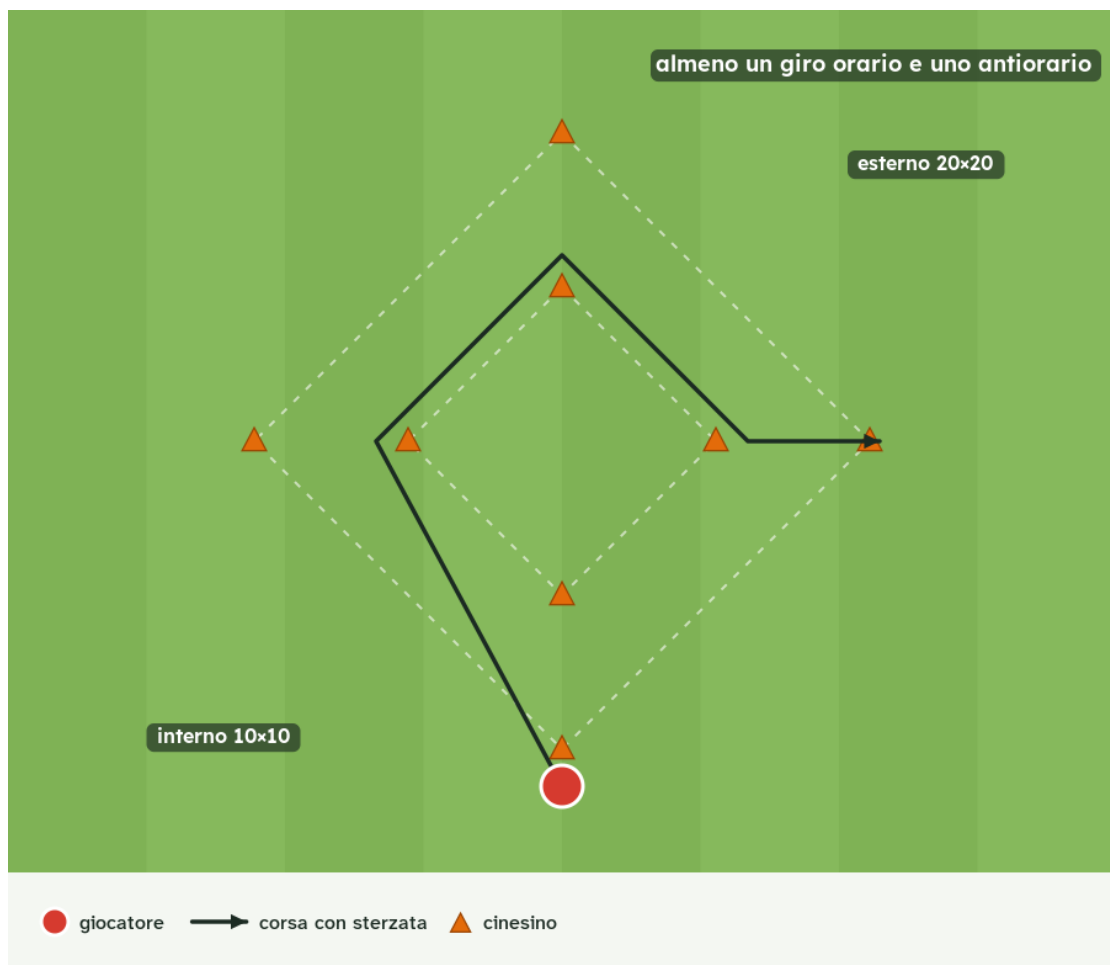


Descrizione

Senza palla. Si parte da un vertice del rombo esterno e si arriva a quello opposto con due sterzate nel rombo interno. Nei giri pari si sterza prima a destra e poi a sinistra.

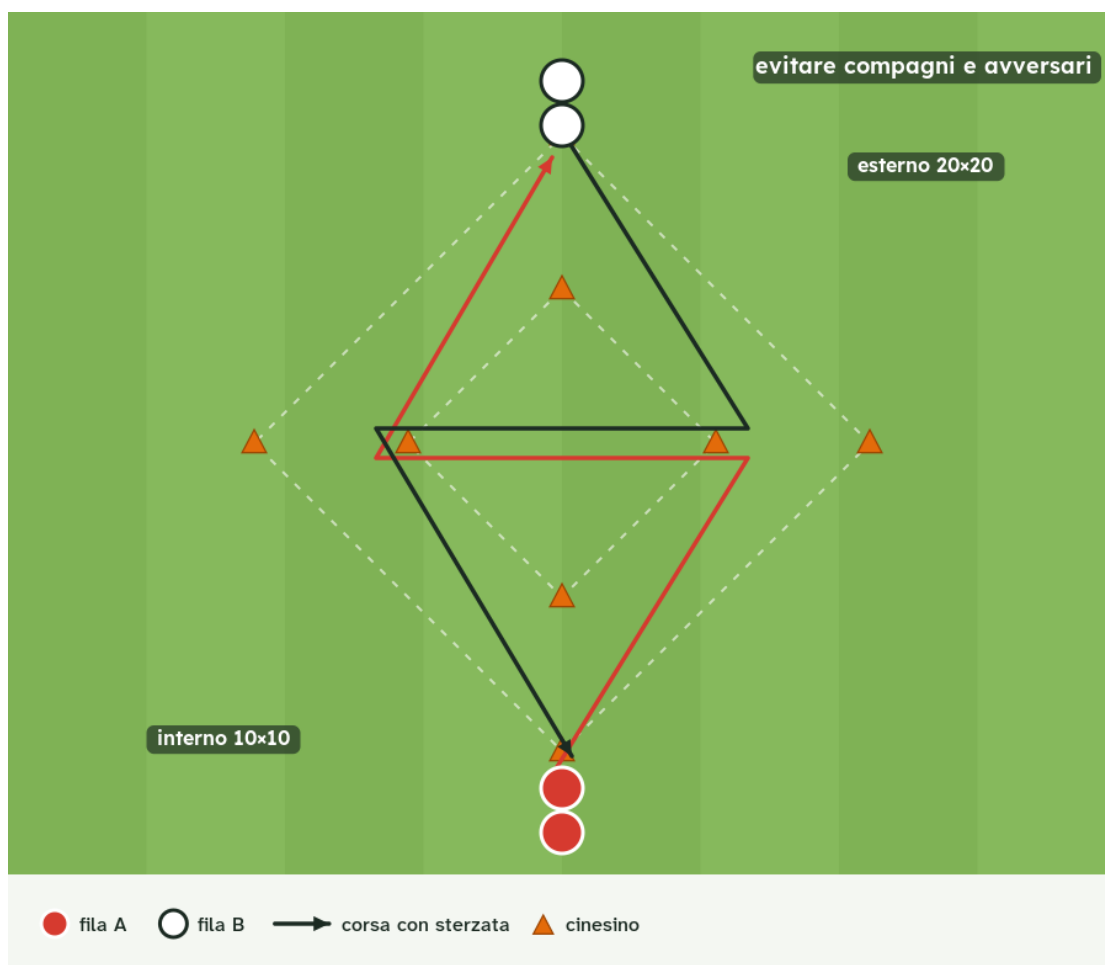
Variante 1

Si parte da un vertice e si arriva al vertice successivo con tre sterzate nel rombo interno, con almeno un giro in senso orario e uno in senso antiorario.



Variante 2

Una fila su un vertice e una sul vertice opposto: si parte insieme. La difficoltà è simile alla partita, perché bisogna evitare compagni e avversari.



Variante con palla

Gli stessi percorsi in conduzione, con le sterzate eseguite palla al piede.

