

Possesso palla con transizioni

- **Mezzo di allenamento:** Possesso palla
- **Durata:** 15/20 minuti
- **Giocatori:** 12
- **Materiale:** cinesini, porticine
- **Spazio di gioco:** 25x35

Descrizione

Si dividono i giocatori in 3 squadre. Una squadra parte in possesso (A), un'altra cercare di conquistare la palla (B) mentre la terza (C) si posizionerà dietro le porticine create dai cinesini.

L'obiettivo della squadra A è trasmettere la palla in modo da fare un giro palla di colore diverso tra le porticine di cinesini (es. giallo-rosso-giallo, oppure rosso-giallo-rosso). Nel frattempo la squadra (B) dovrà impedirglielo e se riconquista il pallone dovrà fare gol nelle porticine laterali.

La squadra C giocherà come sponde.

Rotazioni: Ogni serie una squadra si sposterà a fare da sponde.

Variante

Senza interruzioni, nel momento in cui la squadra (B) fa gol diventa la squadra in possesso, mentre la squadra (A) va a fare da sponda e (C) entra a difendere.

