

**ALLENAMENTO**

**N°1**

**DRAGONI D'ARIA**



CIAO DRAGONI!!

ECCO UN PO' DI ESERCIZI DA FARE A  
CASA O AL PARCO CON MAMMA E  
PAPA'.

MI RACCOMANDO, LA REGOLA PIU'  
IMPORTANTE E' .... DIVERTIRSI!!!!!!

NOI EDUCATORI VI RIASPETTIAMO AL  
CAMPO A BRACCIA APERTE!

UN GRANDE ABBRACCIO DRAGONICO

*“RISPETTO PER TUTTI, PAURA DI  
NESSUNO”*



# Un Dragone non è è un ASINO



A distanza di almeno 1,5mt. uno dall'altro ci si passa la palla( se vogliono partecipare piu persone disporsi in cerchio). Prima di ricevere il pallone bisogna battere le mani davanti a se. SE non si battono le mani prima di prendere la palla, SE si fa una finta di passaggio e si battono comunque le mani, SE cade il pallone si aggiunge una lettera al giocatore che ha commesso l'errore fino a formare la parola ASINO. Evoluzione1: battere le mani dietro la schiena. Evoluzione 2: battere le mani davanti e dietro la schiena prima di prendere la palla

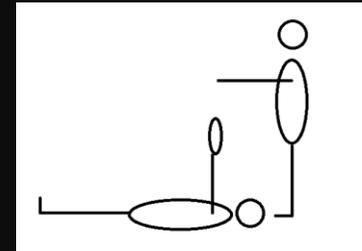
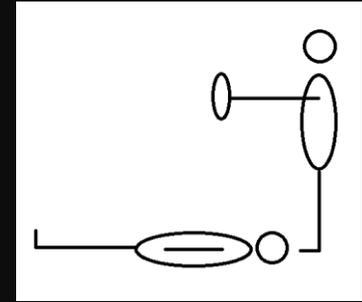
# Salva la Faccia



Giocatore 1: sdraiato a pancia in su con le mani lungo i fianchi

Giocatore 2: in piedi, con la palla in mano, dietro la testa del giocatore 1

Giocatore lascia cadere il pallone e giocatore 1, distendendo le braccia, deve prendere il pallone prima che tocchi la faccia. A ogni errore ci si inverte, vince chi riesce a prendere la palla più volte consecutivamente



# CrossBar Challenge



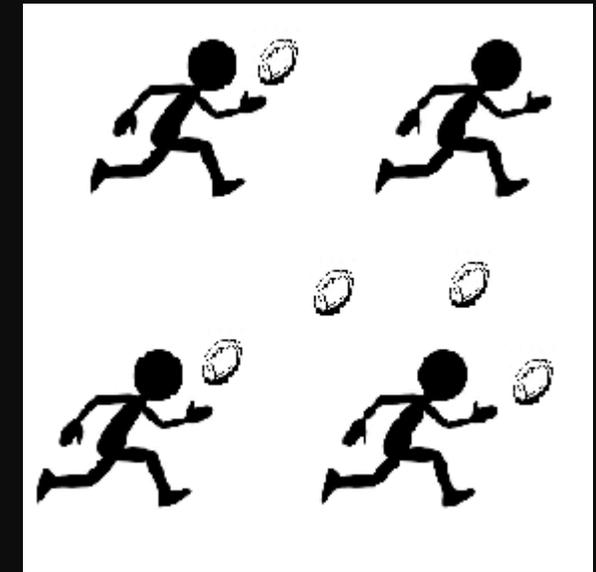
Scegliere un palo, un albero, una panchina, un cestino e partendo da una distanza di 5 metri cercare di colpirlo calciando la palla al volo. Ogni volta che si colpisce l'obiettivo allontanarsi di 3 passi. Vince chi riuscirà a colpire il bersaglio da più lontano

# ESERCIZIO N°1

(5 minuti)



Correndo uno dietro l'altro il giocatore dietro deve passare il pallone al giocatore davanti che deve prendere la palla al volo senza interrompere la corsa. Una volta passata la palla lo supera e si posiziona a sua volta davanti per ricevere il passaggio. Obiettivo fare il maggior numero di passaggi.



# ESERCIZIO N°2

## (7minuti)



A coppie, uno di fronte all'altro, a una distanza iniziale di 5 metri ci si calcia il pallone al volo e si riceve prendendolo al volo. A ogni calcio e ricezione riuscito ci si allontana di 3 passi. Obiettivo: riuscire a raggiungere la maggior distanza possibile