



4 Cancelli Movimenti

PER LE CATEGORIE

ABILITA' Movimento di Gioco ALTRE Recoil Gunnaer Tetto

U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

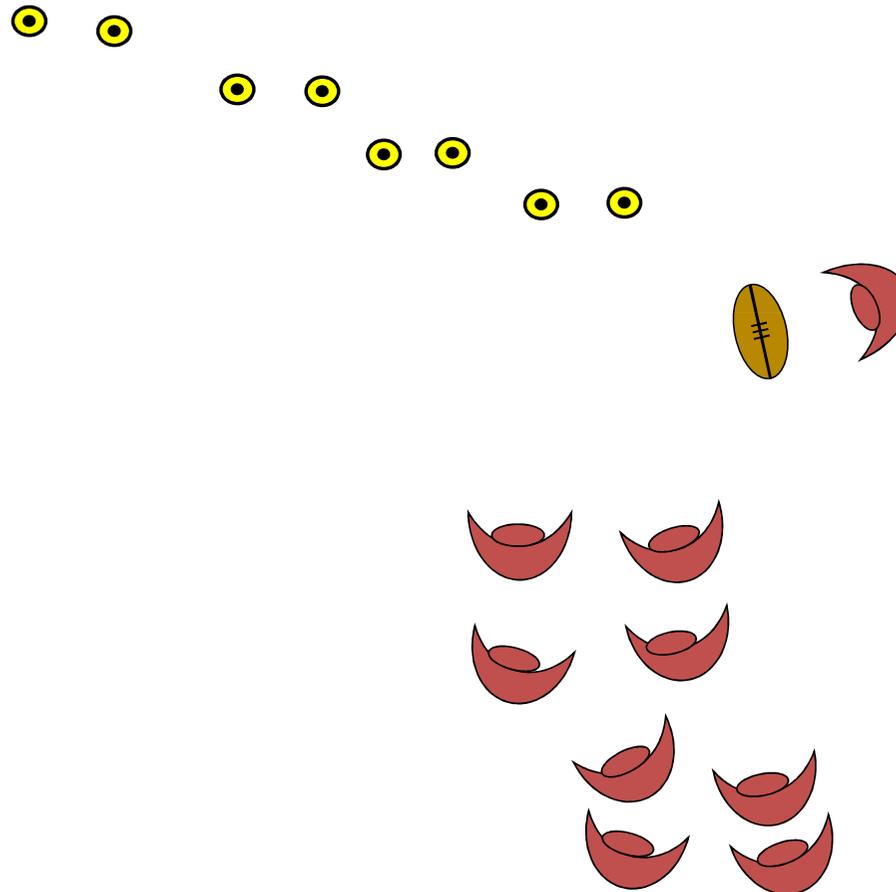
PUNTI CHIAVE

- Chiamare la palla
- Doppia W” con i mani - mani alte con dita larghe
- Mani e braccia distesi
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con dita morbide.
- Dopo un passaggio non abbassare i mani.

MATERIALI

-  Più
-  coni in abbondanza
- 

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Predisporre sul campo 4 “cancelli” con dei coni(come da disegno)
- 4 giocatori formano il primo gruppo e si posizionano davanti al primo cancello
- altri 4 giocatori stanno dietro al primo gruppo pronti ad effettuare la seconda fase.
- Il primo gruppo chiama la palla al mediano (che poi segue l’azione) e attacca il primo “cannello”
- Il giocatore con la palla deve andare a terra vicino al cancello facendo un “recoil”, altri 2 giocatori effettuano un “gunner” mentre l’ultimo fa un tetto.
- Il secondo gruppo attacca il “cannello” successivo effettuando gli stessi movimenti

Estensioni:

Devono fare 2 fasi in un senso poi cambiare senso