



Gioco Generale - Numeri Differenti

ABILITA'	Prendere Passare Velocità	ALTRE ABILITA'	Linee di Corsa in Attacco
-----------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------

PER LE CATEGORIE

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

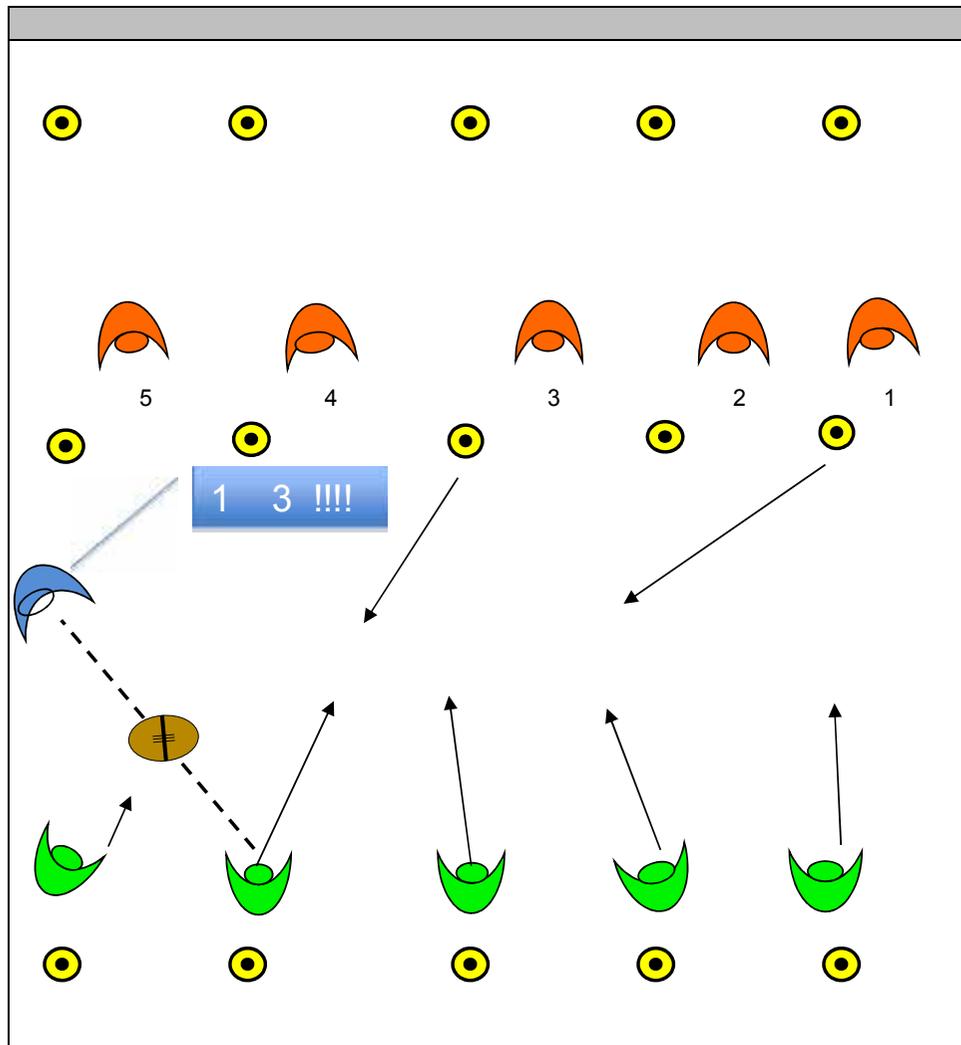
PUNTI CHIAVE

- Mani a doppia W
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo

Questo è l' errore più grave per i ragazzi.

MATERIALI

- Più
- in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare 2 linee di 5 giocatori con altre 2 linee di coni 10 metri dietro alle prime.
- L'allenatore passa la palla ad un giocatore di una linea e contemporaneamente chiama dei numeri (es: "1 e 3"). Questi giocatori diventano la prima linea di difesa.
- Gli altri difensori devono girarsi e correre verso il cono corrispondente dietro di loro e poi difendere normalmente.
- Gli attaccanti devono giocare immediatamente la palla e cercare di fare una meta il più velocemente possibile.

Estensioni:

- Cambiare la distanze tra i coni o aggiungere una terza linea in difesa.