



1 vs 1 Gara di Reazione

PER LE CATEGORIE




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

ABILITA'	REATTIVITA'	ALTRE	PASSAGGIO - PLACCAGGIO
----------	-------------	-------	------------------------

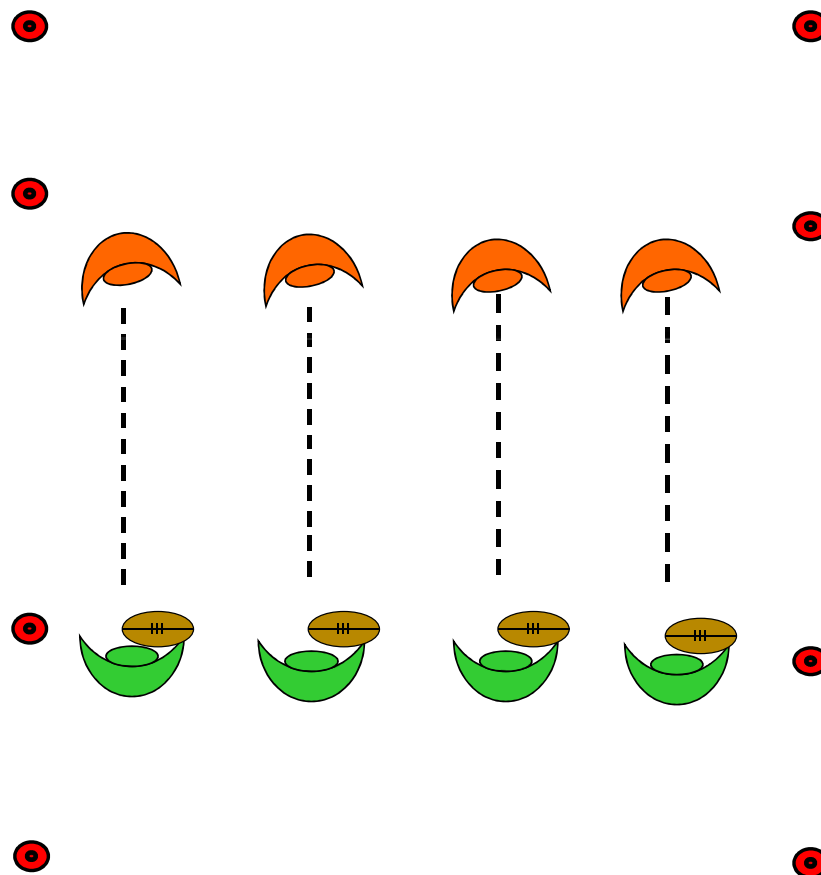
PUNTI CHIAVE

- Cura della corsa (reattività e appoggi corti)
- Mani a doppia w
- Braccia Flesse per ricevere la palla
- Quando si passa la palla, le braccia devono andare verso l'obiettivo

MATERIALI

-  1 ogni coppia
-   coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Si compongono due file di atleti disposte una di fronte all'altra
- I due atleti che si trovano di fronte si passano ripetutamente la palla.
- Al segnale dell'allenatore il portatore di palla si gira e cerca di scappare verso la linea di meta, mentre l'altro cerca di placcarlo.