



2 vs 1 Palo e 1 Difensore

PER LE CATEGORIE



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

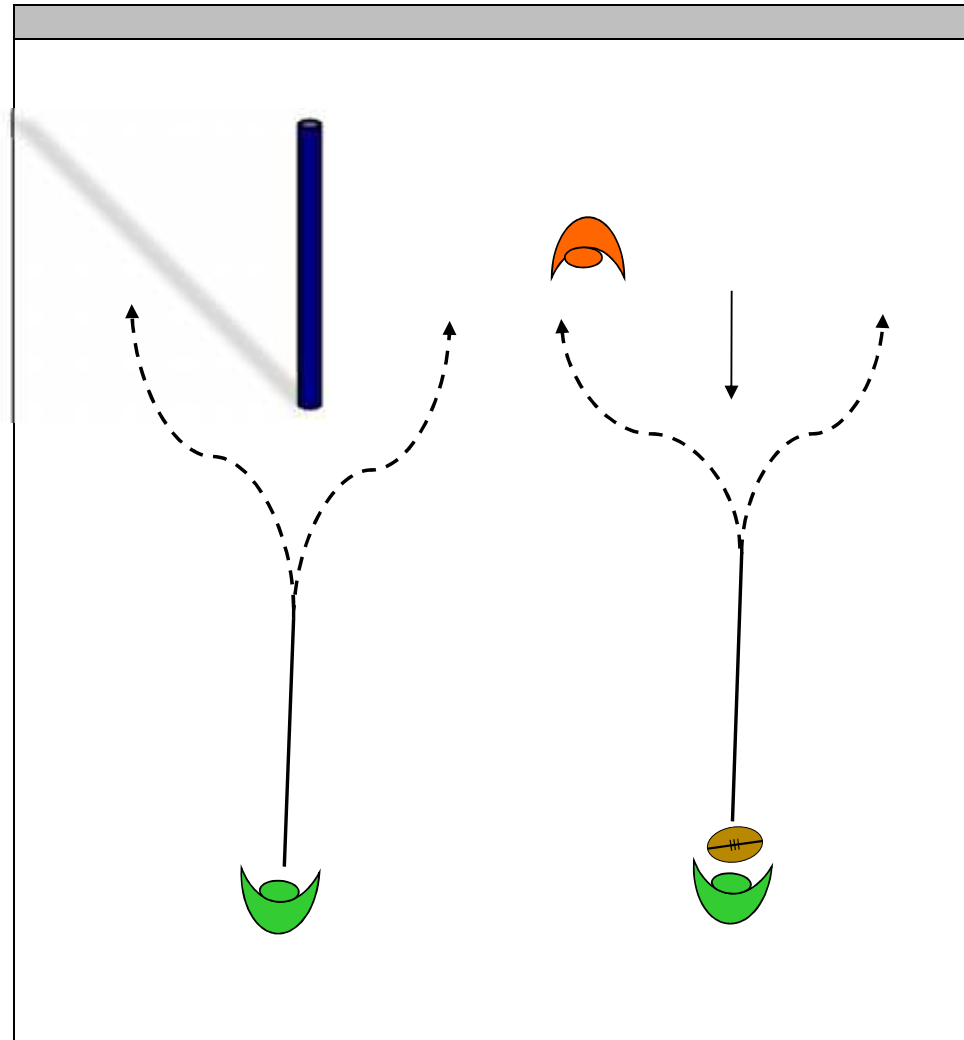
ABILITA'	Linee di Corsa Identificazione dello Spazio	ALTRE ABILITA'	Prendere e Passare
-----------------	---	-----------------------	--------------------

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
 - Correre tenendo la palla a due mani
- Questo è l' errore più grave per i ragazzi.**

MATERIALI

-  Più
-  in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Si posizionano 2 giocatori affiancati e a 4 metri tra loro.
- Il portatore di palla comincia l'esercizio e corre verso il difensore, poi cambia direzione uscendo dal frontale o dx o sx.
- Il sostegno laterale corre facendo lo stesso movimento del portatore uscendo dal proprio frontale (palo)
- La palla può essere passata prima o dopo i pali.