

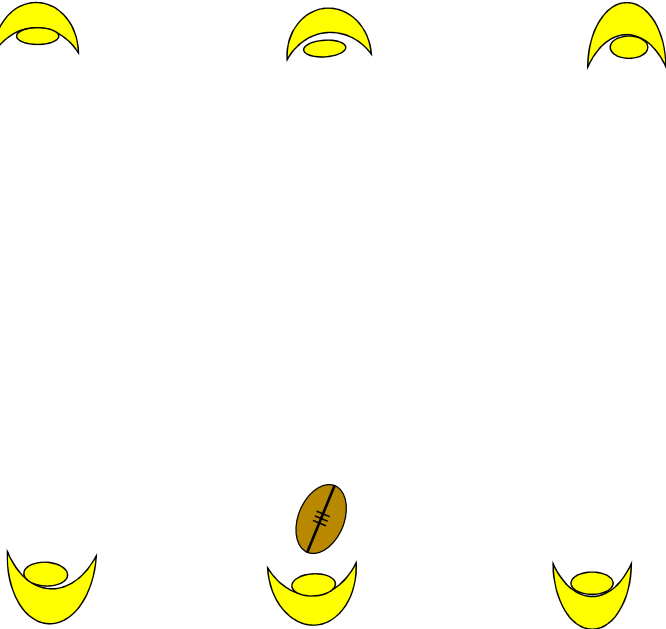





## Mani dietro la Schiena

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA' | Prendere e Passare | ALTRE | Familiarizzazione con la Palla

PUNTI CHIAVE	ESEMPIO / IMMAGINE	SPIEGAZIONE ESERCIZIO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mani a doppia W</li><li>- Mani e braccia distese</li><li>- Occhi sempre sulla palla</li><li>- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo</li><li>- <b>E' l' errore più grave per questi ragazzi.</b></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- 6 giocatori in piedi su due linee distanti tra loro circa 5 metri</li><li>- 3 giocatori per linea distanti 2 metri l'uno dall'altro</li><li>- Un giocatore inizia a passare la palla mentre gli altri giocatori iniziano l'esercizio con le mani dietro la schiena.</li><li>- La palla deve essere passata velocemente tra i giocatori e mai allo stesso .</li></ul> <p><b>Estensioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- I giocatori devono prendere la palla con una mano</li><li>- Cambiare il tipo di passaggio</li><li>- I giocatori devono battere le mani prima di prendere la palla.</li><li>- Includere un altro pallone.</li></ul>
<p><b>MATERIALI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li> Più</li><li> coni colorati in abbondanza</li><li></li></ul>		

