

Uomo nel Mezzo

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 U 10 U 12

ABILITA'

Prendere e Passare

ALTRE




Comunicazione

U 14 U 16 U 18 U 20

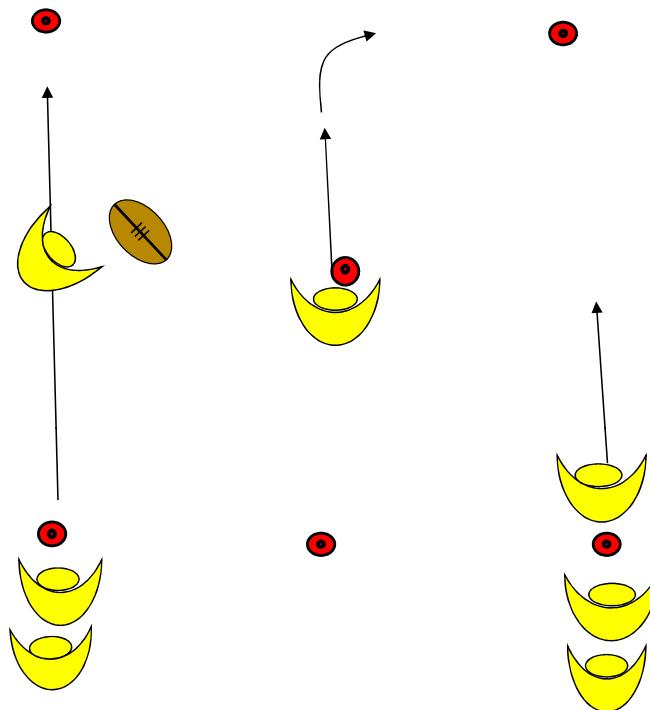
PUNTI CHIAVE

- Mani a doppia W
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo
- Mani come un pendolo per passare la palla
- E' l' errore più grave per

MATERIALI

-  Più
-  coni colorati in abbondanza
- 

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- In un quadrato posizionare un cono nel mezzo.
 - I giocatori stanno dietro i cono – come nel diagramma.
 - Il primo giocatore laterale inizia correndo in avanti passando la palla al giocatore sul cono centrale che immediatamente dovrà prendere e passare.
 - Subito dopo dovrà girarsi e riposizionarsi per prendere e passare con il gruppo opposto.
 - Cambiare il giocatore di mezzo dopo 5-6 passaggi continui.
- Estensioni:**
- Cambiare la distanza tra i cono (passaggi più lunghi)

