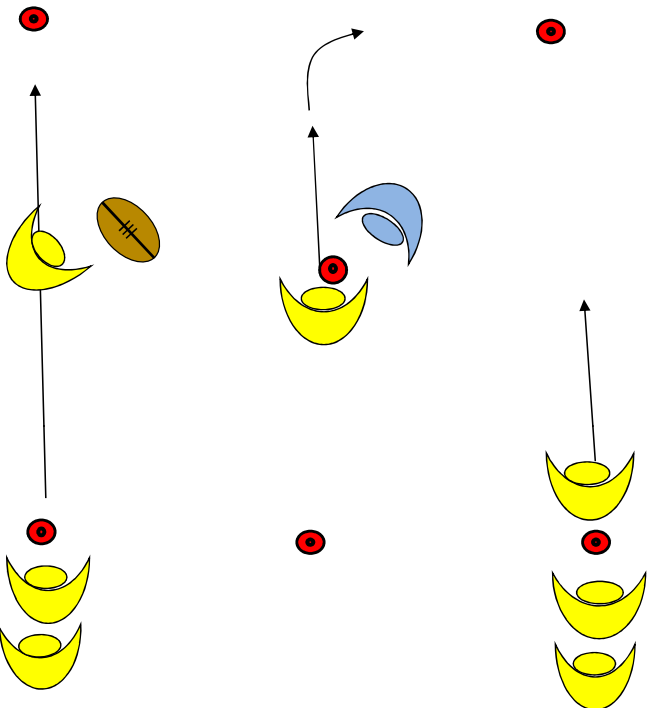


Uomo nel Mezzo con Pressione

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Prendere e Passare	ALTRE	Comunicazione
----------	--------------------	-------	---------------

PUNTI CHIAVE	ESEMPIO / IMMAGINE	SPIEGAZIONE ESERCIZIO
<ul style="list-style-type: none"> - 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 		<ul style="list-style-type: none"> - Creare uno quadrato con uno cono al centro - 9 giocatori stanno dietro i cono nel diagramma. - Un giocatore o l'allenatore sta nel mezzo del quadrato a creare pressione sul giocatore centrale.. - Un giocatore a lato ha la palla e inizia l'esercizio correndo in avanti. - Il giocatore al centro prende e passa la palla, poi si gira e si ripiazza per riprendere la palla dagli altri 2 giocatori. - Cambiare il giocatore in mezzo dopo 5 ripetizioni. <p>Estensioni:</p> <p>Variare la distanza tra i cono (più larghi)</p>

