



Triangolo e un Difensore

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Prendere e Passare

ALTRE
ABILITA'

Familiarizzazione con il Pallone

PUNTI CHIAVE

- Mani a doppia **W**
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla senza portarla al corpo

Questo è l'errore più grave per i ragazzi

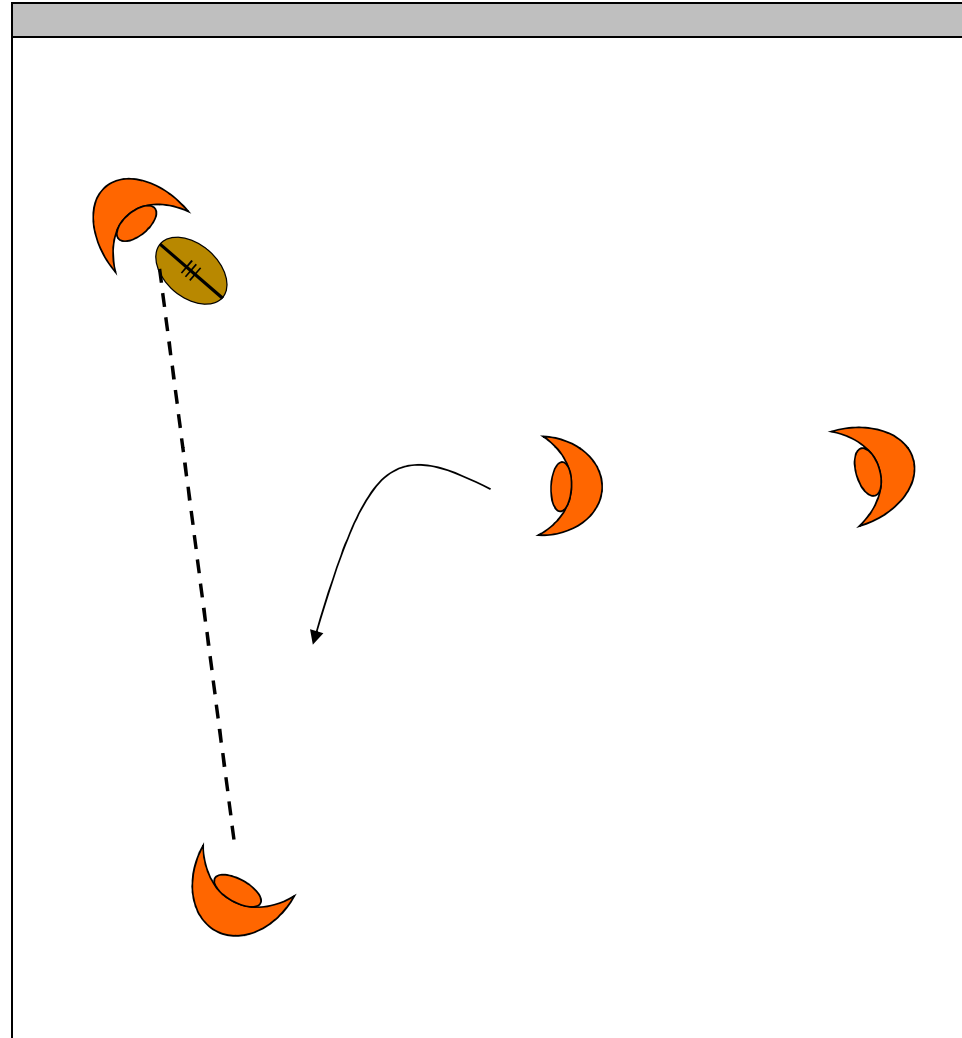
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 3 giocatori (attaccanti) devono creare un triangolo ponendosi alla stessa distanza tra di loro
- Un giocatore ha la palla
- Un giocatore sta in mezzo al triangolo a fare da difensore
- Gli attaccanti devono passarsi la palla tra loro
- Il difensore deve provare ad intercettare la palla
- L'attaccante al quale viene intercettata la palla , passa a fare il difensore

Estensioni:

- I giocatori devono prendere la palla con una mano
- I giocatori devono passare la palla con una mano
- Cambiare il tipo di passaggio