



## Triangolo e un Difensore in un Quadrato

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

- Chiamare la palla
- 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**

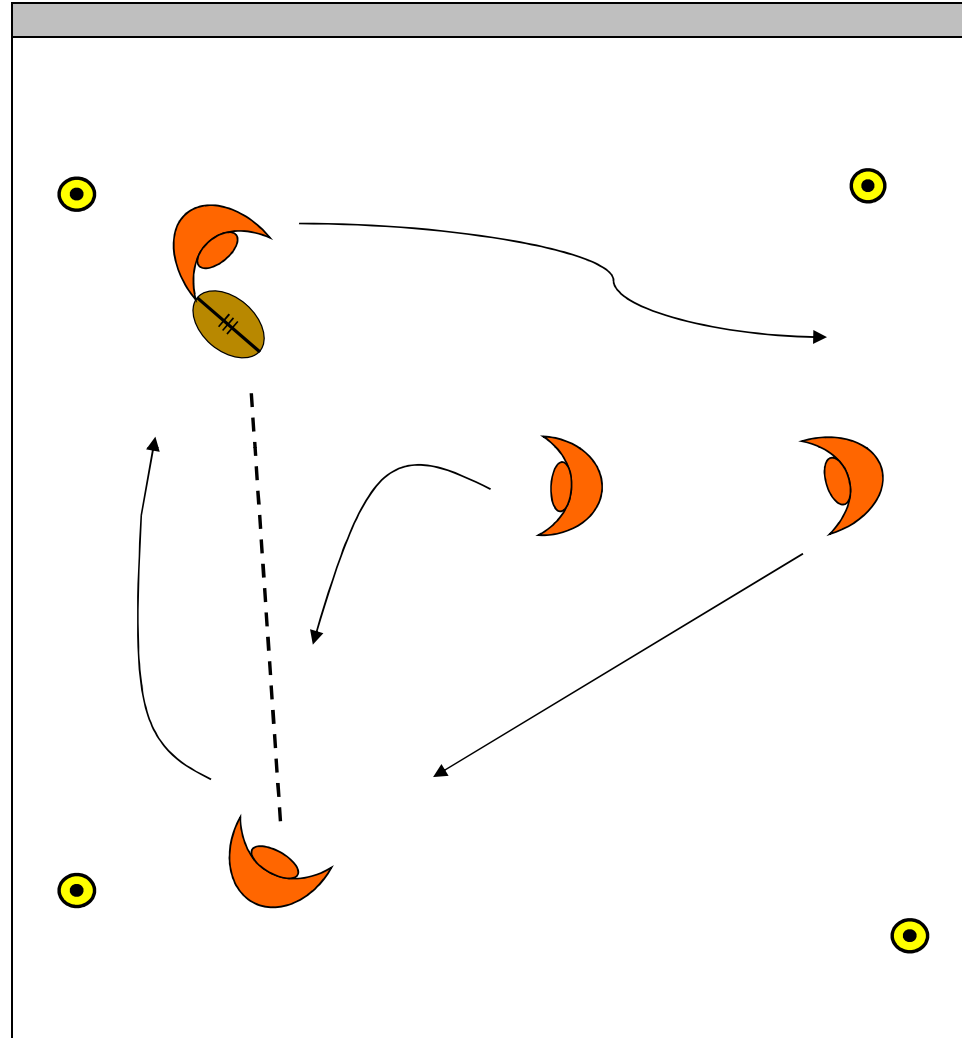
### MATERIALI



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
- Gli attaccanti devono correre dentro al quadrato

### Estensioni:

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