



Passare la Palla e toccare il Cono

PER LE CATEGORIE




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

ABILITA'	Familiarizzazione con il Pallone	ALTRE	Prendere e Passare
-----------------	----------------------------------	--------------	--------------------

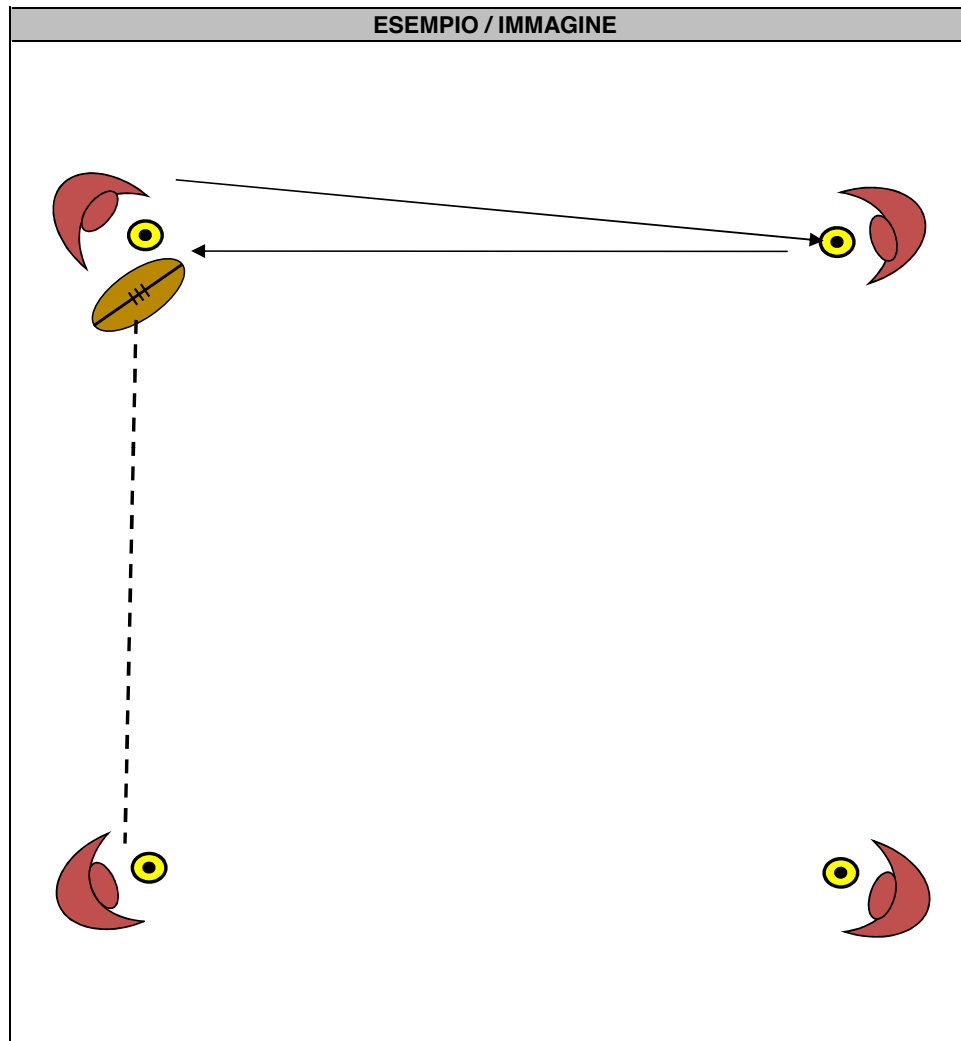
PUNTI CHIAVE

- Chiamare la palla
- Doppia W" con i mani - mani alte con dita larghe
- Mani e braccia distesi
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con dita morbide.
- Dopo un passaggio non abbassare i mani.

MATERIALI

-  Più
-  coni in abbondanza
- 

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 4 giocatori in piedi in un quadrato delimitato da dei coni
- Un giocatore ha la palla.
- Il giocatore passa la palla in una direzione.
- Dopo il passaggio deve correre e toccare il cono nella direzione opposta al passaggio

Estensioni:

- I giocatori devono prendere la palla con una mano
- I giocatori devono passare la palla con una mano
- Cambiare il tipo di passaggio
- Cambiare il tipo di pallone (palla di calcio, pallina di tennis)