



4 Linee Passaggi Continuo

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'

Comunicazione

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

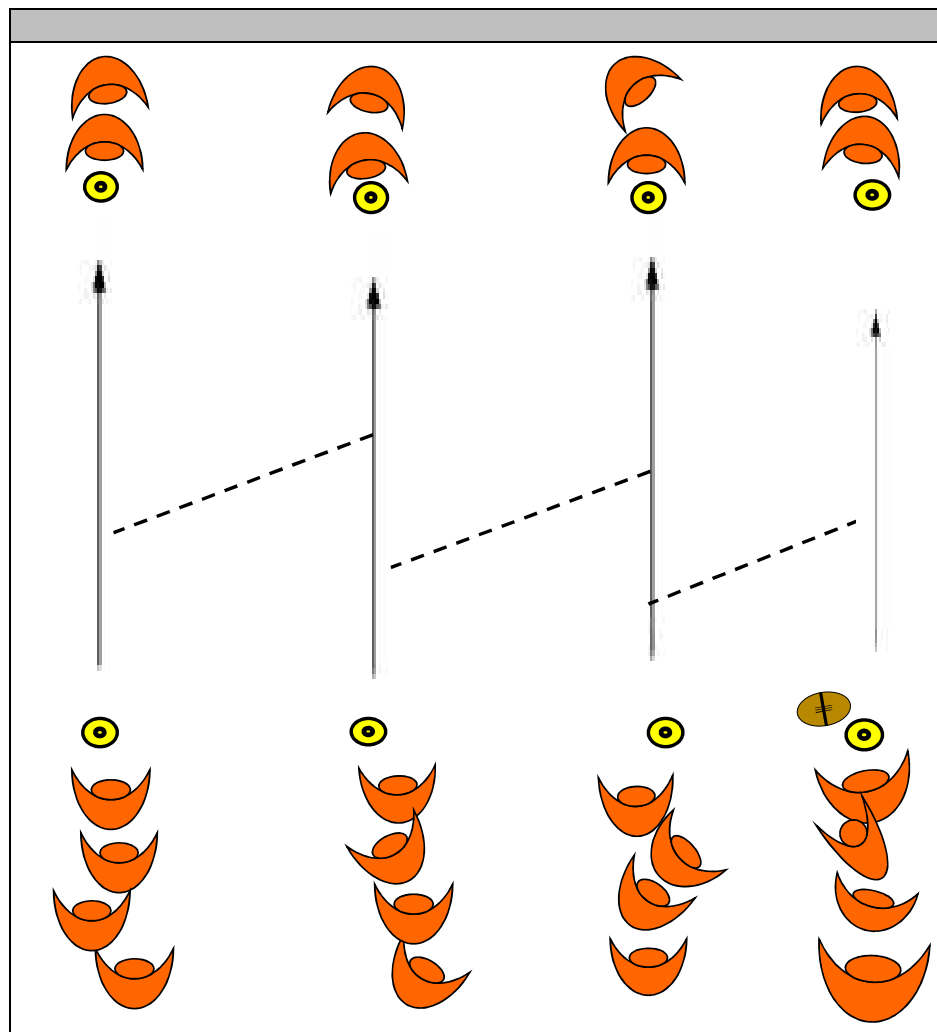
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- I giocatori si posizionano dietro a 4 coni a 4/5 metri di distanza tra loro
- Al via il primo giocatore correndo, prende e passa la palla al secondo che parte solamente quando il primo ha percorso i primi 2mt.
- I giocatori devono provare a passare la palla il più velocemente possibile.
- L'ultimo giocatore consegna la palla al primo giocatore della linea opposta

Estensioni

- Cambiare la distanza tra i coni (passaggi più lunghi)
- I giocatori devono provare a cambiare angolo di corsa
- Includere altri tipi di passaggio "salto" "raddoppio" etc...