



2 vs 2 Pali (Sostegno Laterale)

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Linee di Corsa

ALTRE
ABILITA'

Prendere Passare Identificazione Spazio

PUNTI CHIAVE

- Mani alte pronte a ricevere il passaggio
- Mani e braccia distese
- Occhi sulla palla ancora prima di riceverla
- Provare a prendere la palla con le mani "morbide".

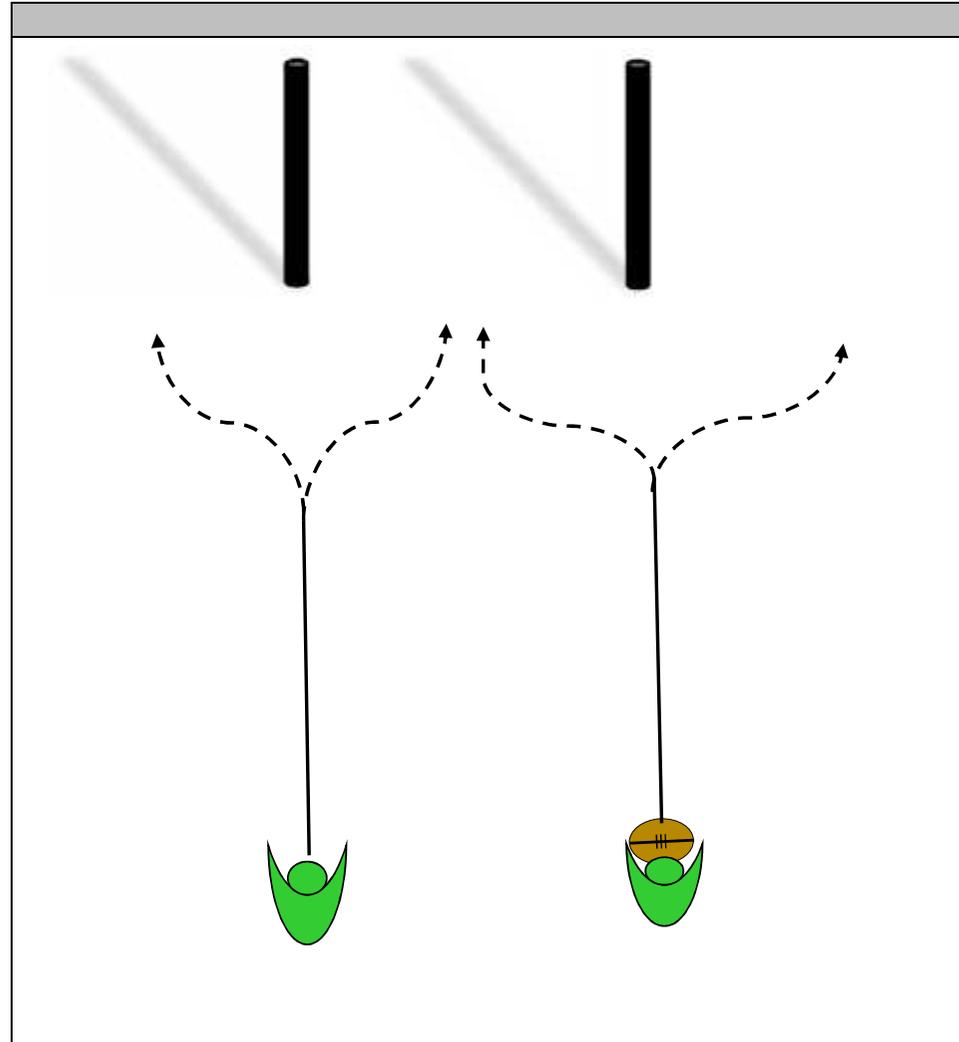
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Si posizionano 2 giocatori affiancati e a 4 metri dai pali.
- Il portatore di palla comincia l'esercizio e corre verso il difensore, poi cambia direzione per evitare il palo.
- Il sostegno laterale corre facendo lo stesso movimento del portatore di palla.
- La palla può essere passata prima o dopo i pali.

Estensione

- Ambo i giocatori stanno in piedi con la schiena rivolta verso i pali