



3 Linee Passaggi con Difensore (da Mediano di Mischia)

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Prendere

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".

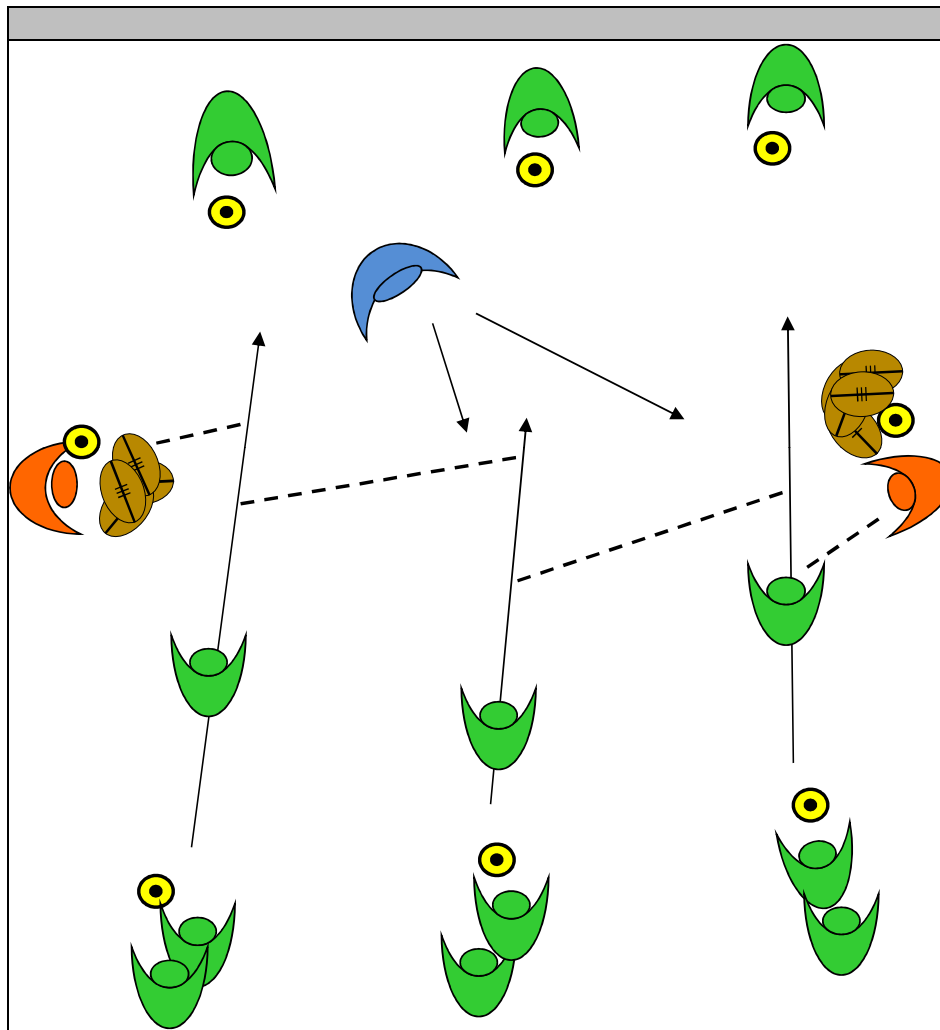
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Tutti i giocatori si posizionano dietro ad uno dei tre coni a circa 5 metri uno dall'altro.
- I 2 mediani stanno in piedi, con molti palloni, ad una distanza adeguata per effettuare passaggi sui due lati.
- Un mediano passa la palla al primo giocatore che viene chiamato.
- I giocatori prendono e passano la palla correndo diritto verso il cono opposto avendo un difensore in opposizione.
- Dopo che tutti i giocatori hanno passato in entrambi i lati, cambiare la distanza.

Estensioni:

- Variare la distanza tra i giocatori da 5m, 8m, 10m.
- Variare la profondità
- Inserire un'altra linea di giocatori.