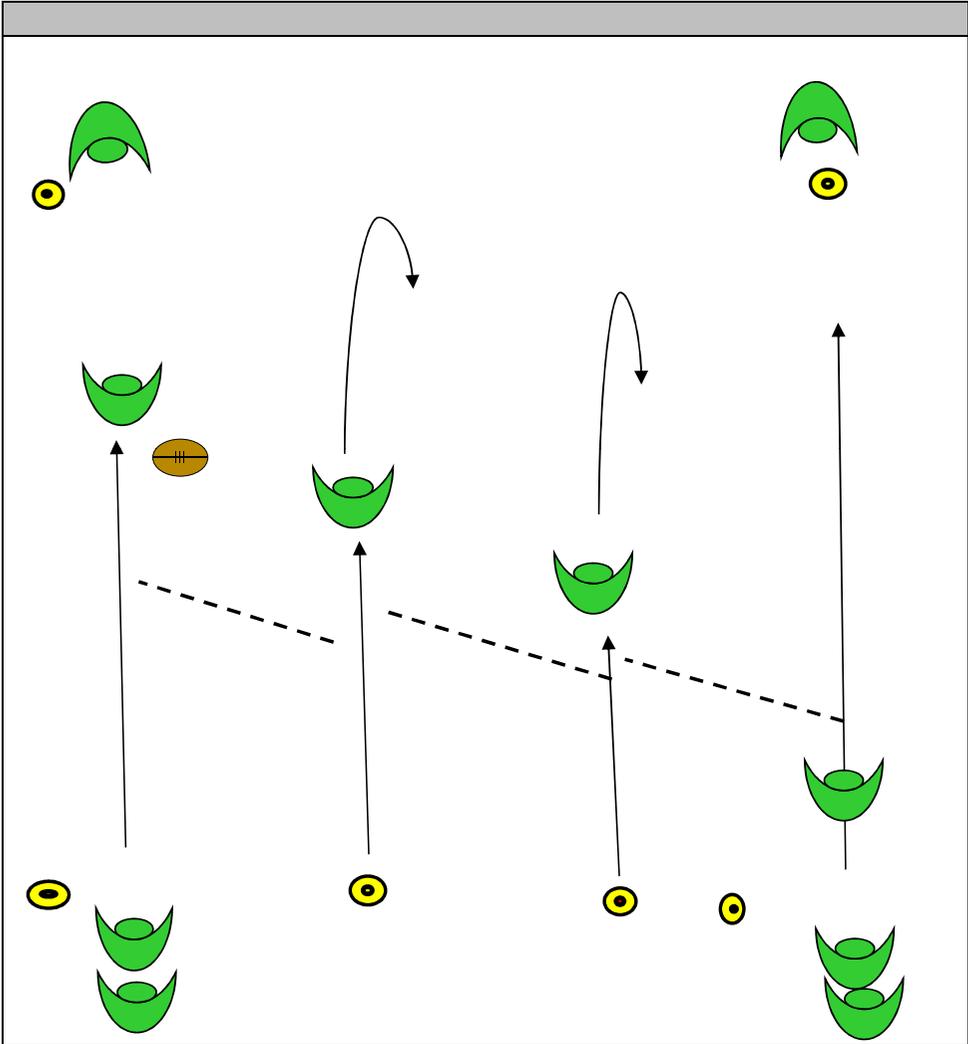




2 Uomini in Mezzo			
ABILITA'	Prendere e Passare	ALTRE ABILITA'	Comunicazione

PER LE CATEGORIE			
U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

PUNTI CHIAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mani a doppia W</li> <li>- Mani e braccia distese</li> <li>- Occhi sempre sulla palla</li> <li>- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo</li> </ul> <p><b>Questo è l' errore più grave per i ragazzi.</b></p>
MATERIALI
 Più  in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare un quadrato con due coni nel mezzo.</li> <li>- 10 giocatori stanno dietro ai coni (come nel diagramma).</li> <li>- Un portatore di palla a lato inizia l'esercizio correndo in avanti.</li> <li>- I 2 giocatori al centro prendono e passano la palla, poi si girano, si ripiazano e ripartono con i due nuovi giocatori del lato opposto.</li> <li>- I giocatori in mezzo passano la palla 5 volte poi si cambiano</li> </ul> <p><b>Estensioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variare la distanza tra i coni. (più larghi)</li> </ul> <p><b>Punti da Allenare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti i giocatori devono avere le mani a doppia W</li> <li>- I giocatori devono comunicare il nome del giocatore da cui ricevere la palla</li> <li>- Il portatore di palla deve prendere e passare la palla alla stessa altezza (correttamente)</li> <li>- Il portatore di palla deve mantenere la stessa linea di corsa nel prendere e passare.</li> <li>- I giocatori devono provare a prendere la palla il più velocemente possibile</li> </ul>