



3 Giocatori ed un Triangolo

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 U 10 U 12

ABILITA' Familiarizzazione col Pallone ALTRE Prendere e Passare

U 14 U 16 U 18 U 20

PUNTI CHIAVE

- Mani alte con dita aperte
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con dita "morbide"

MATERIALI

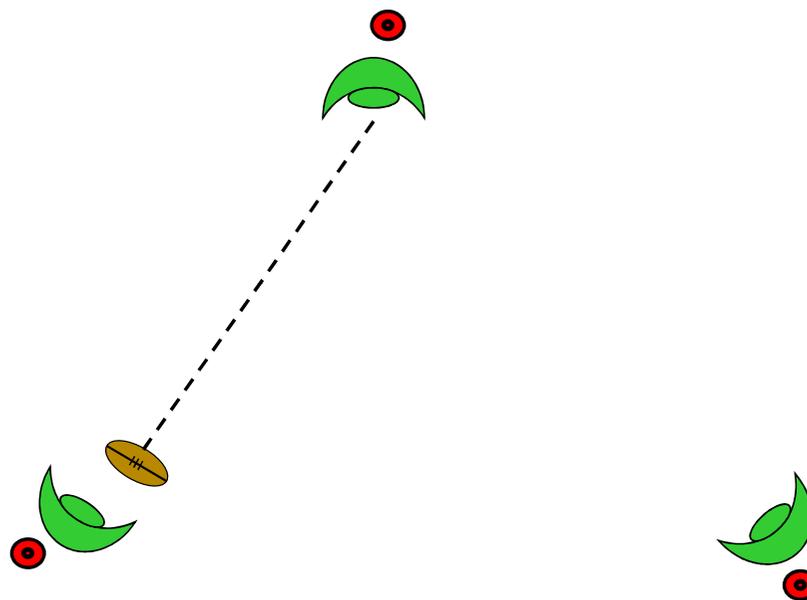


1



coni colorati in
abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 3 giocatori creano un triangolo con i lati uguali
- Un giocatore ha la palla e quando tutti sono pronti inizia a passarla
- I giocatori devono provare a passare la palla il più velocemente possibile

Estensioni

- I giocatori devono battere le mani prima di prendere la palla
- I giocatori, quando non hanno la palla, devono tenere le mani dietro la schiena
- I giocatori, per prendere la palla, devono usare una sola mano.
- I giocatori devono passare la palla all'altezza delle spalle, della testa, sotto le ginocchia etc....