



## Passaggi laterali in 3 ( continuo )

PER LE CATEGORIE




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

|          |                   |       |               |
|----------|-------------------|-------|---------------|
| ABILITA' | Prender e Passare | ALTRE | Comunicazione |
|----------|-------------------|-------|---------------|

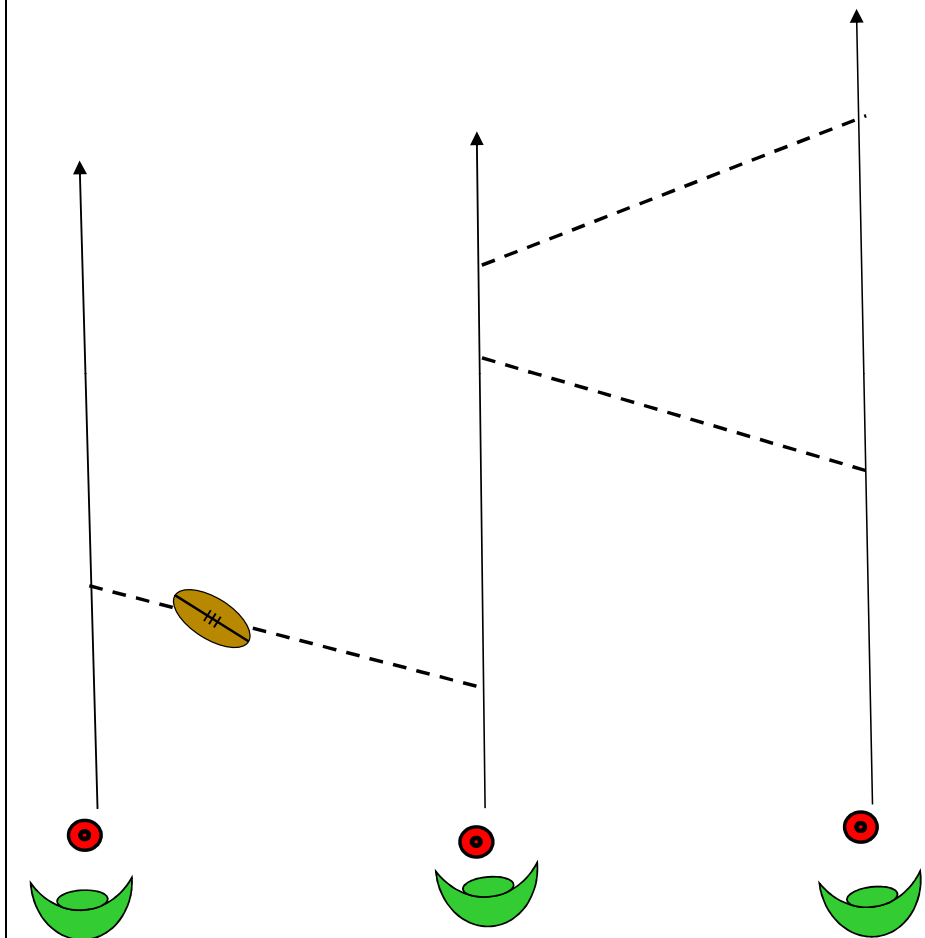
### PUNTI CHIAVE

- Mani alte con dita aperte
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con dita "morbide" senza portarla al corpo.
- **Questo è l'errore più grave per i ragazzi**

### MATERIALI

-  Più
-   coni colorati in abbondanza

### ESEMPIO / IMMAGINE



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- I giocatori si posizionano dietro a 4 coni distanti tra loro 4/5 mt
- Al via il primo giocatore, correndo, prende e passa la palla al secondo che deve partire solo dopo che il primo ha corso 2 metri
- Immediatamente dopo, il primo giocatore si ripiazzerà per potere ricevere il passaggio di ritorno
- I giocatori devono provare a passare la palla correttamente e il più velocemente possibile

### Estensioni

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