



In cerchio passare la palla e toccare il cono

PER LE CATEGORIE




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

ABILITA' Familiarizzazione col Pallone ALTRE Prendere e Passare

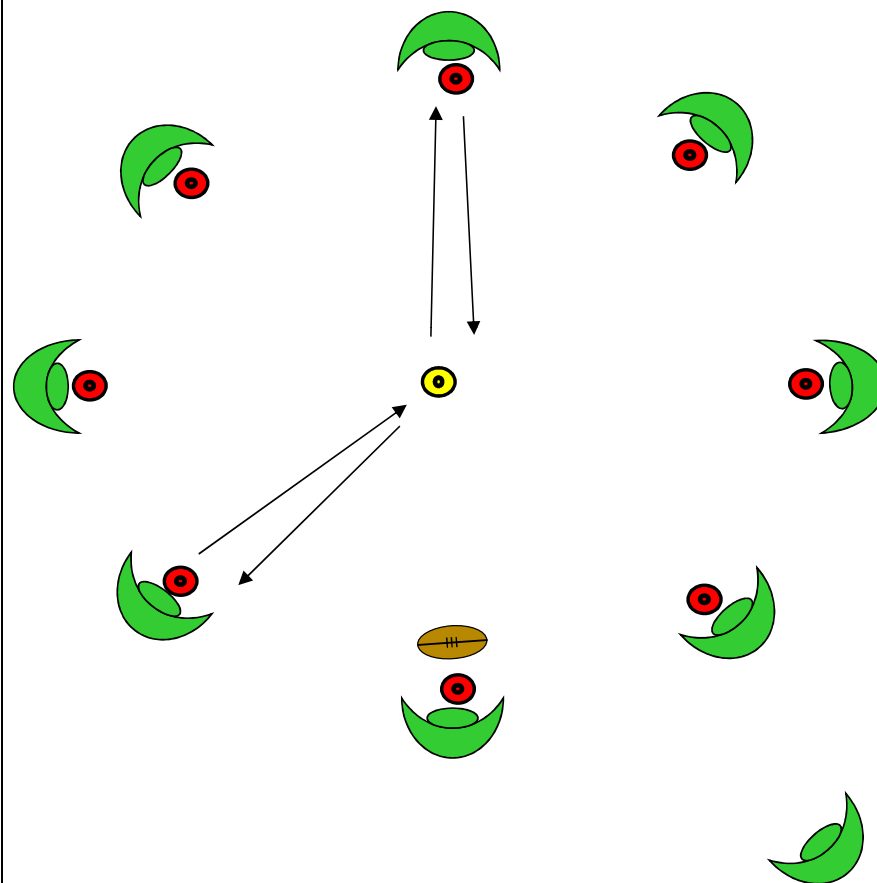
PUNTI CHIAVE

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

MATERIALI

-  Più
-  coni colorati in abbondanza
- 

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 6 o 8 giocatori stanno in piedi in un cerchio
- Un giocatore ha la palla
- I giocatori si passano la palla lungo il perimetro del cerchio
- Dopo aver passato la palla, devono correre al centro, toccare un cono e ritornare sulla loro posizione

Estensioni

- Includere un'altro pallone
- Cambio di direzione (chiamare questo velocemente)
- I giocatori devono muoversi nella direzione chiamata
- I giocatori devono passare la palla con una mano.
- I giocatori devono prendere la palla con una mano
- Etc....