



In Cerchio Passare la Palla e Correre

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

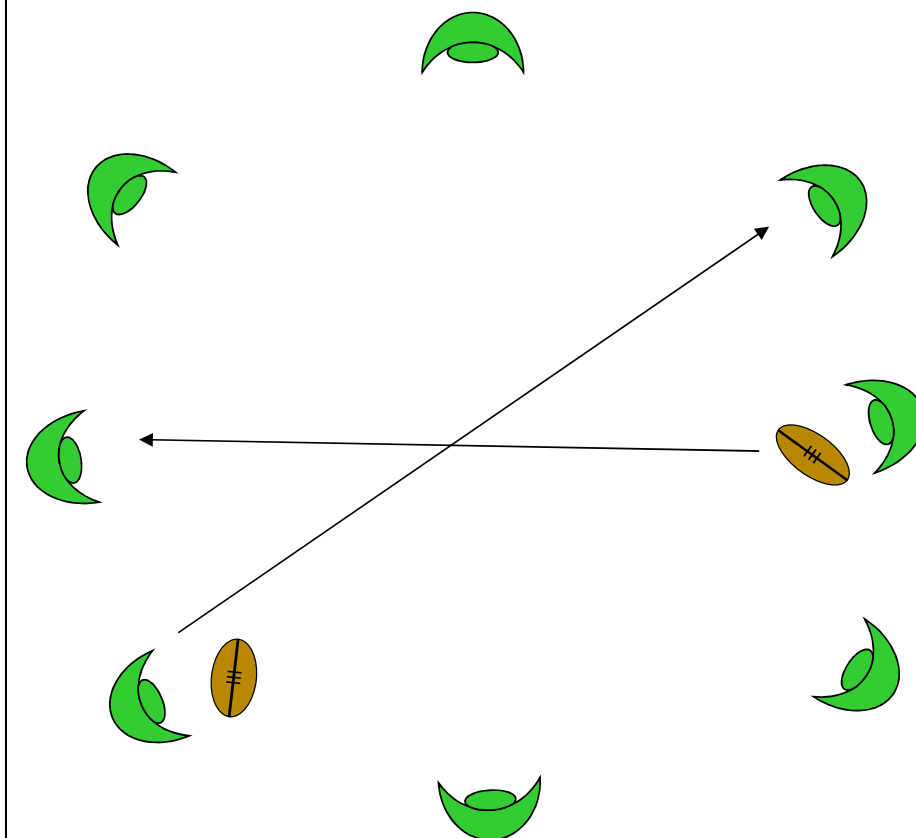


Più



coni colorati in
abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 8 giocatori stanno in piedi in un cerchio con due giocatori con la palla
- I giocatori si passano la palla lungo il perimetro del cerchio
- Dopo aver passato la palla, devono correre attraverso il cerchio per cambiare posizione con il giocatore sul lato opposto

Estensioni

- I giocatori non devono toccare un altro giocatore
- Cambio di direzione (fare chiamate ravvicinate
- I giocatori devono muoversi nella direzione chiamata mantenendo il raggruppamento
- I giocatori devono passare la palla con una mano
- I giocatori devono prendere la palla con una mano
- Etc....