

2 Linee Opposte con Passaggi dal Mediano

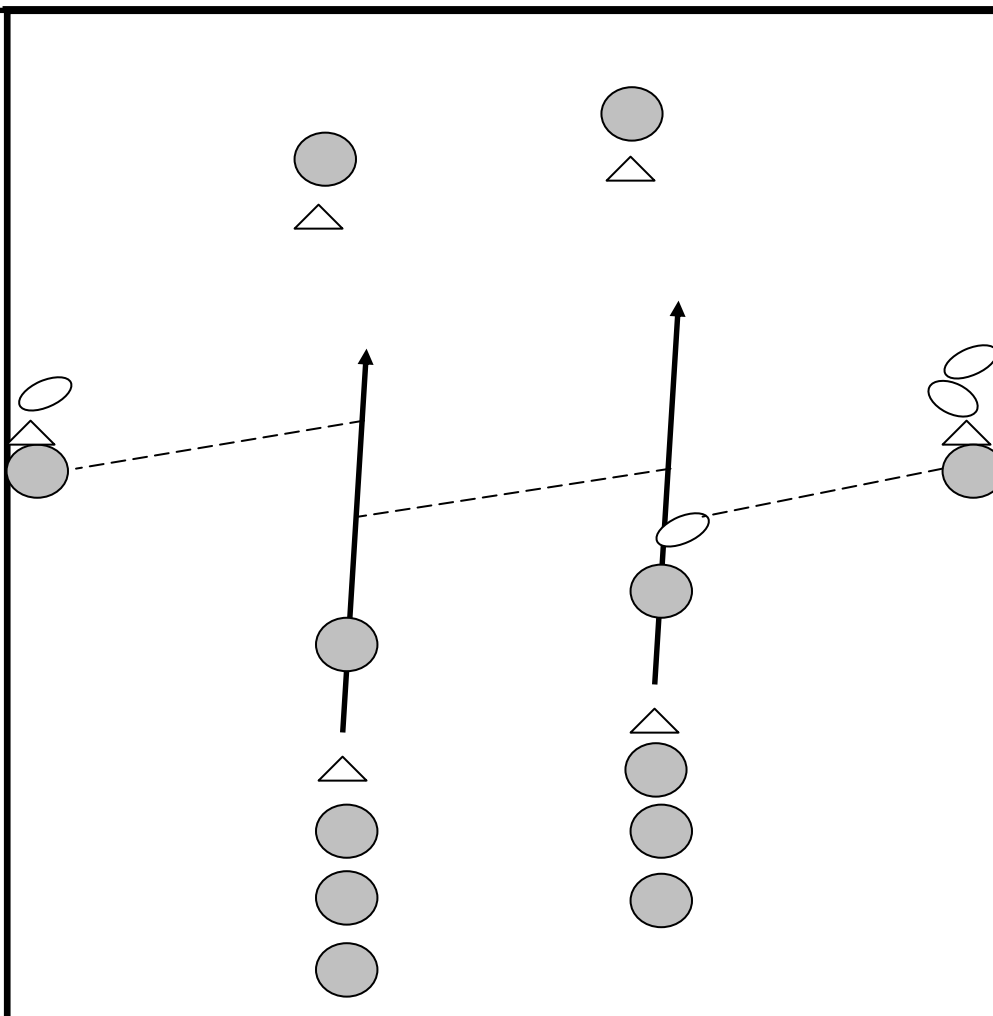
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Comunicazione

Spiegazione dell'esercizio:

- Posizionare i giocatori dietro a due coni distanti 5 metri.
- Posizionare 2 mediani in piedi ai lati con molti palloni.
- Il mediano passa la palla al primo giocatore.
- I giocatori prendono e passano la palla mantenendo una corsa diritta verso il cono opposto e passano il pallone al mediano opposto.
- Il nuovo mediano passerà la palla all'altra linea.
- Dopo che i giocatori hanno passato in entrambi i lati (dx e sx) variare la distanza tra i coni.

Estensioni:

- Variare la distanza tra i giocatori.
- Mettere i coni in profondità



Fattori Chiave:

- Mani a doppia **W**
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo
- **Questo è l'errore più grave per questi ragazzi.**

Punti da Allenare

- Tutti i giocatori devono avere le mani a doppia **W**
- I giocatori devono comunicare il nome del giocatore da cui ricevere la palla
- Il portatore di palla deve prendere e passare la palla alla stessa altezza (correttamente)
- Il portatore di palla deve mantenere la stessa linea di corsa nel prendere e passare.
- **I giocatori devono provare a prendere la palla il più velocemente possibile**