

## 2 Uomo nel Mezzo – con pressione

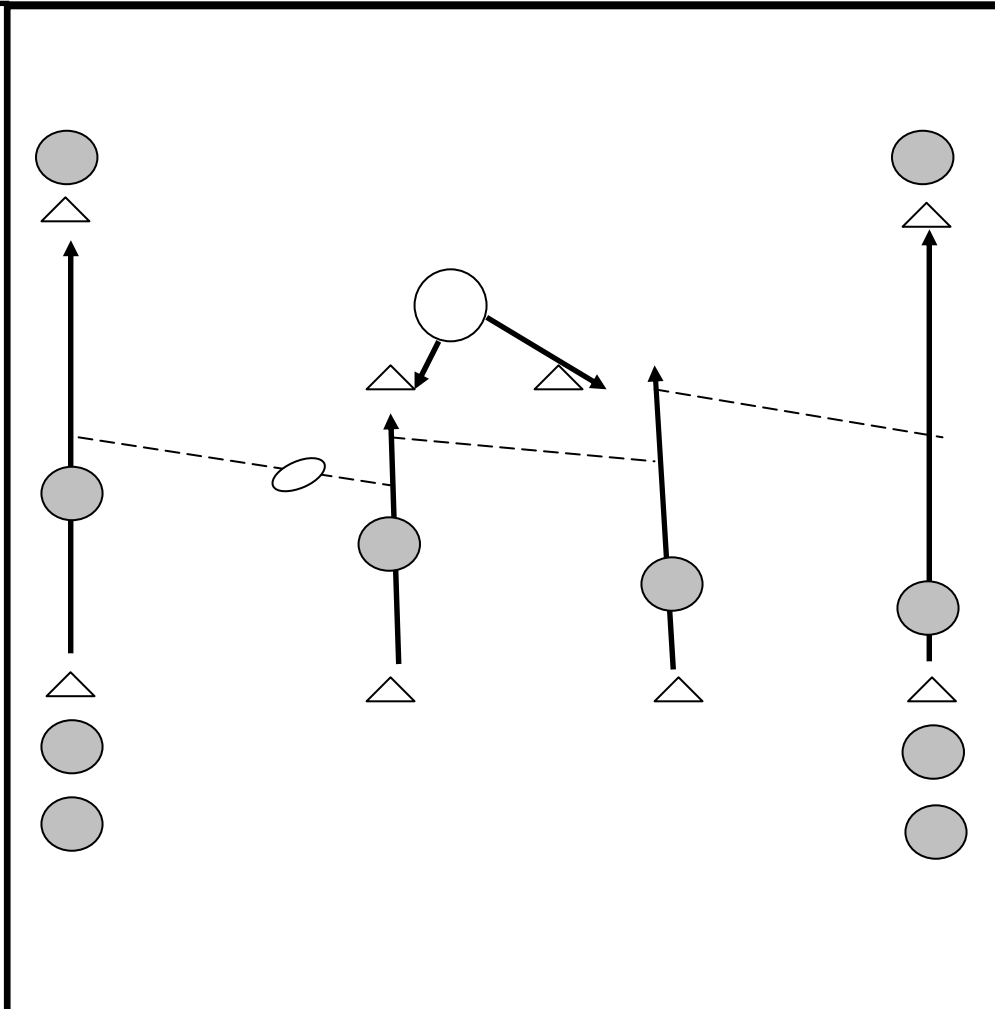
|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Abilità :     | Prendere e Passare |
| Altre Abilità | Comunicazione      |

### Spiegazione dell'esercizio:

- Creare un quadrato con due coni nel mezzo.
- 10 giocatori stanno dietro i coni (come nel diagramma).
- Un portatore di palla a lato inizia l'esercizio correndo in avanti.
- I 2 giocatori in mezzo ( con un giocatore o l'allenatore a mettere pressione) prendono e passano la palla, poi si girano si ripiazzano e ripartono con due nuovi giocatori del lato opposto.
- I giocatori in mezzo passano 5 volte la palla poi si cambiano.

### Estensioni:

- Cambia la distanza dove passare (più larghi)
- **Altri giocatori in mezzo per creare pressione**



### 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**