

Uomo nel Mezzo

visione : missione : valori

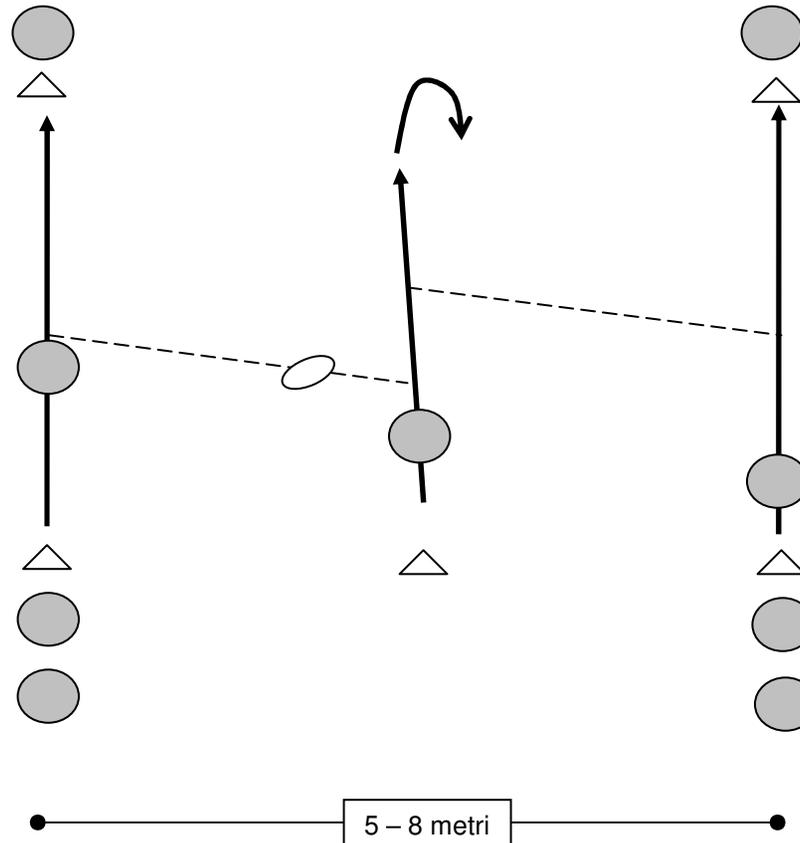
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Comunicazione

Spiegazione dell'esercizio:

- In un quadrato posizionare un cono nel mezzo.
- I giocatori stanno dietro i coni – come nel diagramma.
- Il primo giocatore laterale inizia correndo in avanti e passando la palla al giocatore sul cono centrale che immediatamente dovrà prendere e passare.
- Subito dopo dovrà girarsi e riposizionarsi per prendere e passare con il gruppo opposto.
- Cambiare il giocatore di mezzo dopo 5-6 passaggi continui.

Estensioni:

- Cambiare la distanza tra i coni (passaggi più lunghi)



Fattori Chiave:

- Mani a doppia **W**
- Mani e braccia distese
- Chiamare la palla
- 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.**
- Mani come un pendolo di passare la palla