

2 Uomini in mezzo

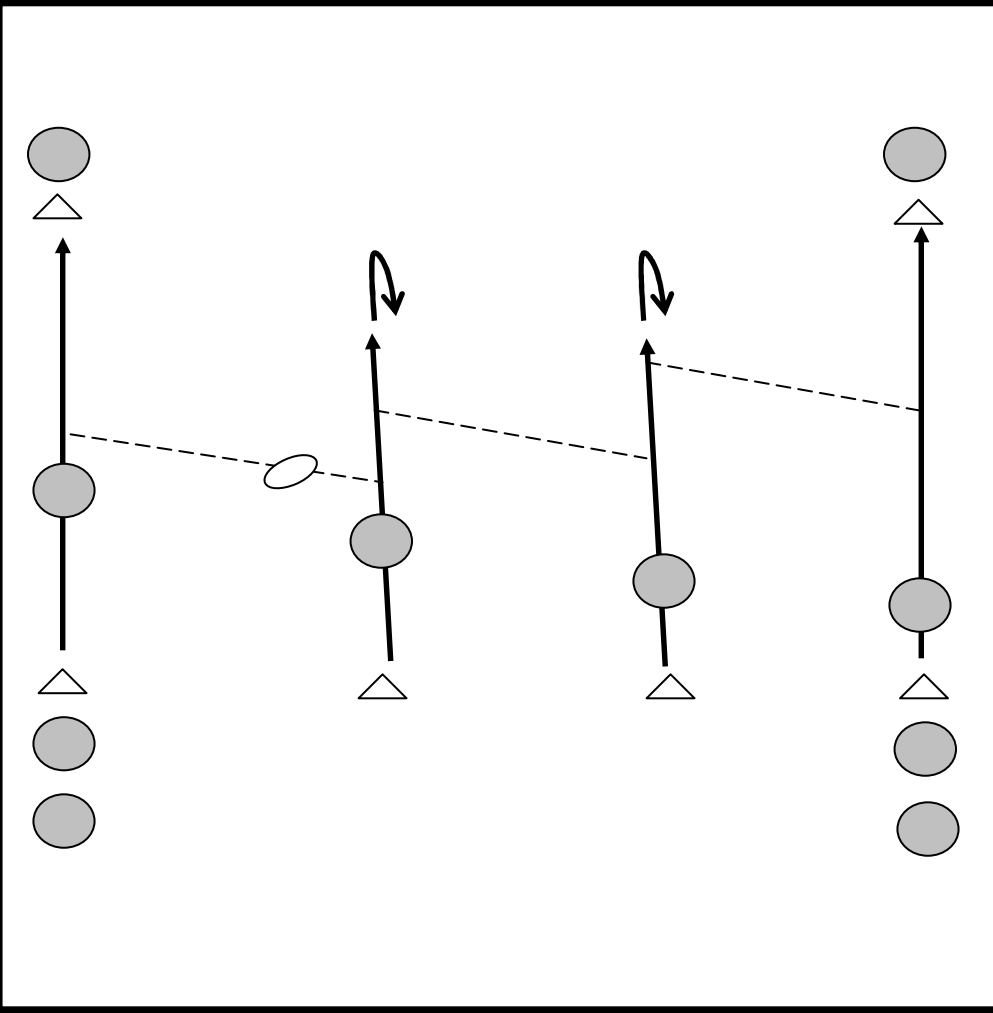
| | |
|---------------|--------------------|
| Abilità : | Prendere e Passare |
| Altre Abilità | Comunicazione |

Spiegazione dell'esercizio:

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

Estensioni:

- Variare la distanza tra i coni. (più larghi)



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**