

## 3 Giocatori ed un Triangolo

visione : missione : valori

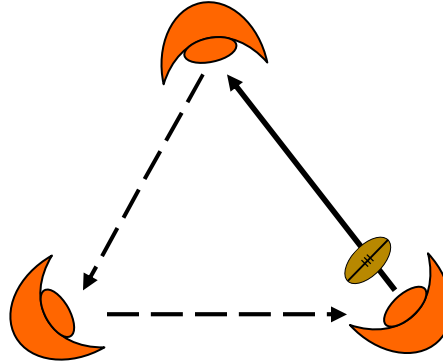
Abilità :	Confidenza con la Palla
Altre Abilità	Prendere e passare

### Spiegazione dell'esercizio:

- 3 giocatori creano un triangolo con i lati uguali (2-3 metri)
- Un giocatore ha la palla e quando tutti sono pronti inizia a passarla
- I giocatori devono provare a passare la palla il più velocemente possibile.

### Estensioni:

- I giocatori devono battere le mani prima di prendere la palla
- I giocatori devono tenere le mani dietro la schiena quando non hanno la palla
- I giocatori devono usare solo una mano per prendere la palla
- I giocatori devono passare la palla all'altezza delle spalle, della testa, e sotto le ginocchia
- Cambiare il tipo di pallone



### Fattori Chiave (della Tecnica):

- “Doppia W” con i mani - mani alte con dita larghe
- Mani e braccia distesi
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con dita morbide.
- Dopo un passaggio non abbassare i mani.