

Giocatori in un cerchio Passano la Palla

visione : missione : valori

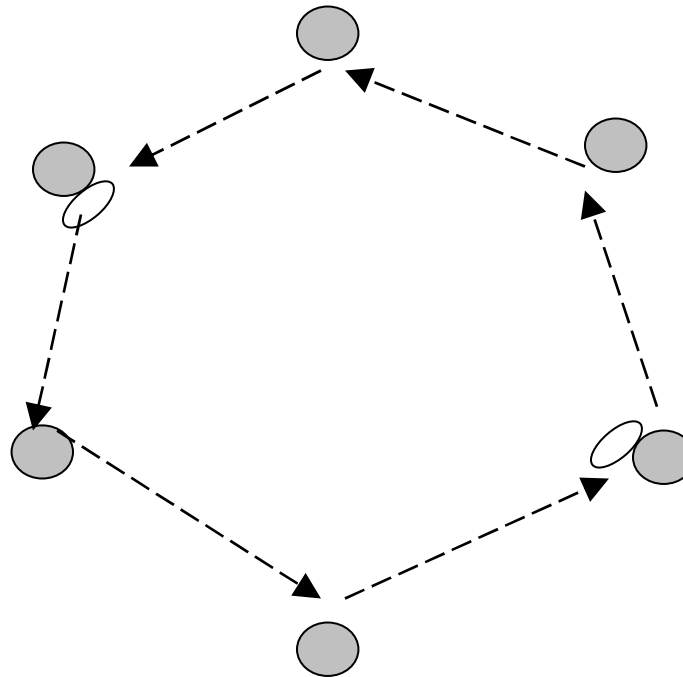
Abilità :	Familiarizzazione con il Pallone
Altre Abilità	Prendere e Passare

Spiegazione dell'esercizio:

- 6 o 8 giocatori stanno in piedi in un cerchio.
- Un giocatore con la palla.
- I giocatori si passano la palla lungo il perimetro del cerchio.
- Includere più palloni, in modo da aumentare la rapidità di esecuzione.

Estensioni:

- Chiamare il cambio di direzione frequentemente.
- I giocatori devono muoversi nella direzione chiamata.
- I giocatori devono passare la palla con una mano
- I giocatori devono prendere la palla con una mano
- Cambiare il tipo di passaggio (alto, basso, a terra)



Fattori Chiave (della Tecnica):

- Chiamare la palla
- 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.