

In un Cerchio passare la palla e correre

visione : missione : valori

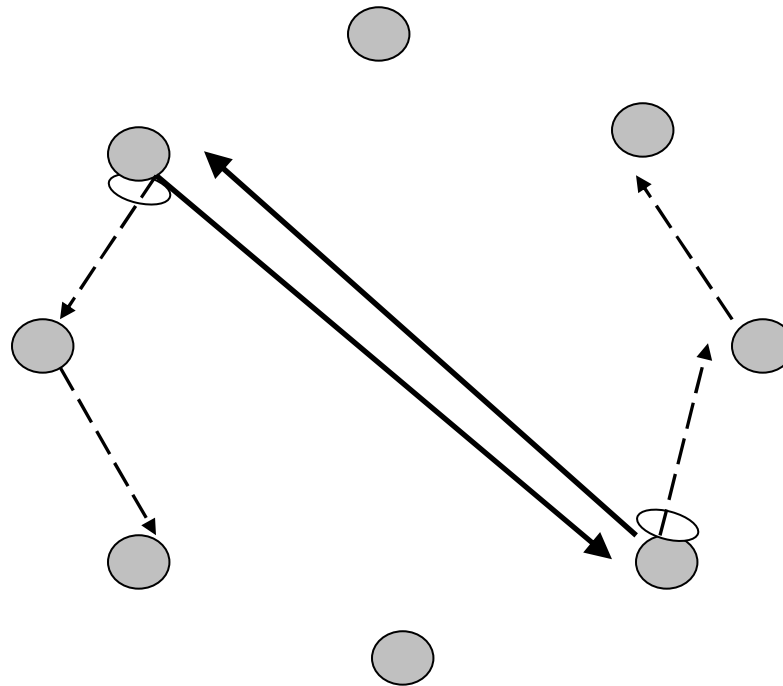
Abilità :	Familiarizzazione con il Pallone
Altre Abilità	Prendere e passare
	Identificazione dello spazio

Spiegazione dell'esercizio:

- 8 giocatori stanno in piedi in un cerchio con due giocatori con la palla.
- I giocatori si passano la palla lungo il perimetro del cerchio.
- Dopo aver passato la palla, devono correre attraverso il cerchio per cambiare posizione con il giocatore sul lato opposto

Estensioni:

- I giocatori non devono toccare un altro giocatore
- Cambio direzione, con chiamata veloce.
- I giocatori devono muoversi mantenendo il raggruppamento nella direzione indicata dall'allenatore
- I giocatori devono passare la palla con una mano.
- I giocatori devono prendere la palla con una mano.



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.