

Mani dietro la schiena

visione : missione : valori

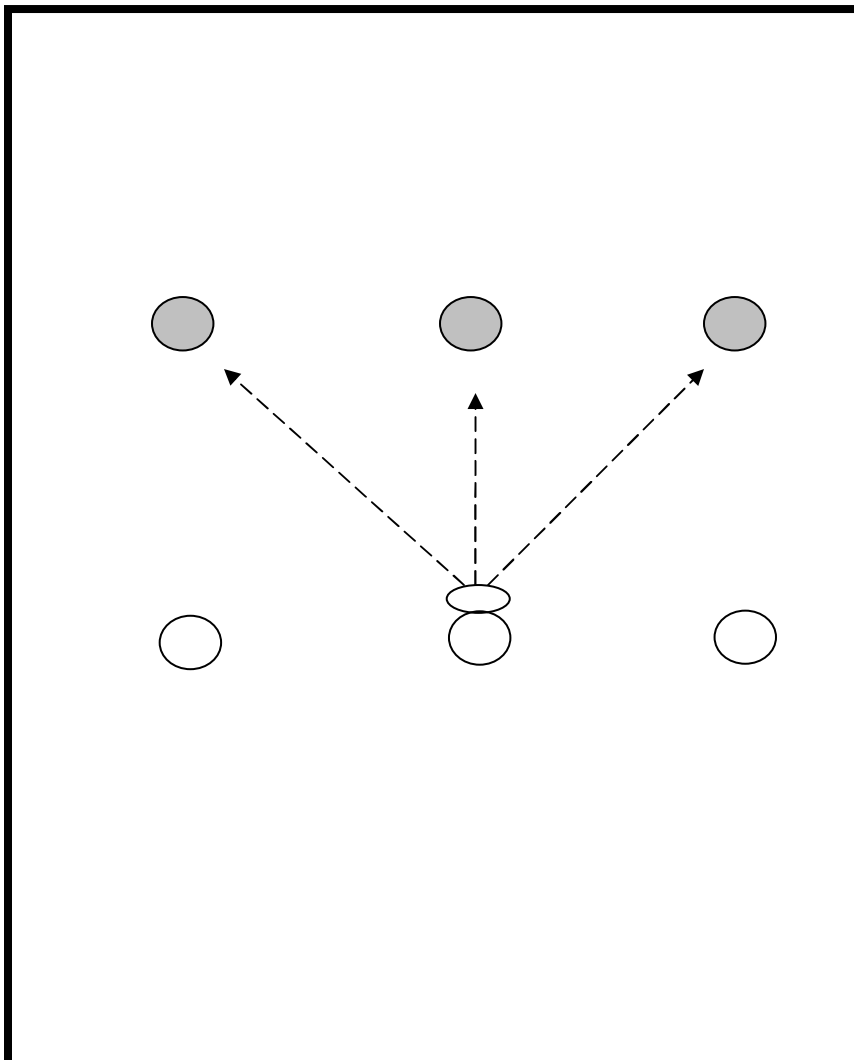
Abilità :	Familiarizzazione con il Pallone
Altre Abilità	Prendere e passare

Spiegazione dell'esercizio:

- 6 giocatori in piedi su due linee distanti tra loro circa 5 metri
- 3 giocatori per linea distanti 2 metri l'uno dall'altro
- Un giocatore inizia a passare la palla mentre gli altri giocatori iniziano l'esercizio con le mani dietro la schiena.
- La palla deve essere passata velocemente tra i giocatori e mai allo stesso.
- Si può creare un tipo di gioco con questo esercizio.

Estensioni:

- I giocatori devono prendere la palla con una mano
- Cambiare il tipo di passaggio
- I giocatori devono battere le mani prima di prendere la palla.
- Includere un altro pallone.



Fattori Chiave (della Tecnica):

Quando si vede che la palla viene addosso

- 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.