

## Passare la Palla e Difendere

visione : missione : valori

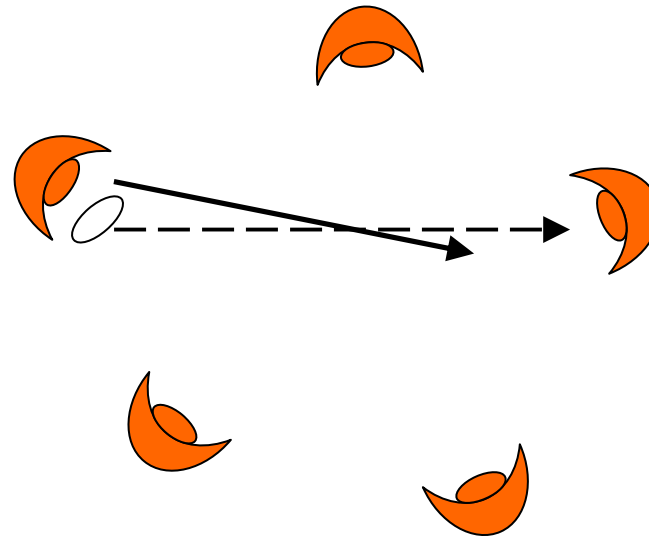
|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Abilità :     | Familiarizzazione con il Pallone |
| Altre Abilità | Prendere e passare               |
|               | Identificazione dello spazio     |

### Spiegazione dell'esercizio:

- 5 giocatori in piedi in cerchio, un giocatore con la palla.
- I giocatori devono passare la palla a uno dei giocatori a caso.
- Dopo aver passato la palla devono provare ad intercettarla.
- Questo difensore continua a difendere finché non riesce a intercettare o fino al termine del tempo prestabilito.

### Estensioni:

- Includere altri giocatori e un altro pallone.
- I giocatori devono prendere la palla con una mano
- I giocatori devono passare la palla con una mano
- Cambiare il tipo di passaggio



### 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.