

In Coppia Passaggi da Fermi

visione : missione : valori

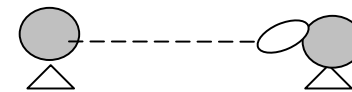
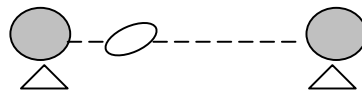
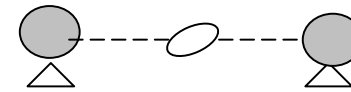
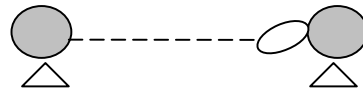
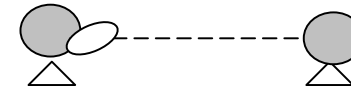
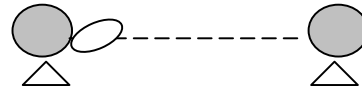
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Confidenza con la Palla

Spiegazione dell'esercizio:

- I giocatori stanno dietro a 2 coni a una distanza di 4 - 5 metri.
- Al via, il portatore passa la palla al compagno sul cono opposto.
- I giocatori devono provare ad effettuare il maggior numero di passaggi senza far cadere la palla.

Estensioni:

- Cambiare la distanza tra i coni (passaggi più lunghi)
- Maggior numero di passaggi nel minor tempo possibile



Fattori Chiave:

- Mani alte e dita aperte – creare una doppia “W” con i mani.
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla senza portarla al corpo – **questo è l' errore più grave per i ragazzi.**
- Mani come un pendolo di passare la palla