

In Tre Passaggi - Fermi

visione : missione : valori

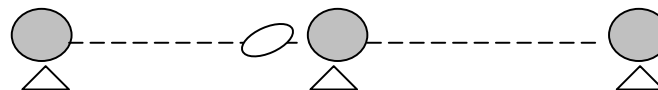
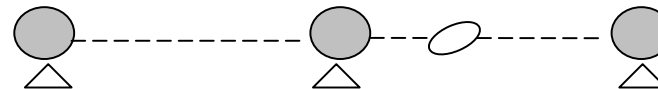
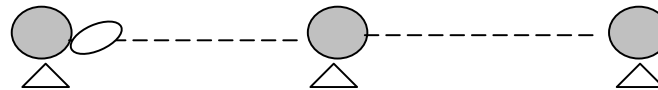
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Confidenza con la Palla

Spiegazione dell'esercizio:

- I giocatori si posizionano dietro a 3 coni a 4- 5 metri di distanza tra loro
- Al via il portatore passa la palla.
- I giocatori devono provare ad effettuare il maggior numero di passaggi senza far cadere la palla.

Estensioni:

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



Fattori Chiave:

- Mani a doppia W
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provano e prendere la palla con le mani senza portarla al corpo – **Questo è l' errore più grave per questi ragazzi.**
- Mani come un pendolo di passare la palla