

4 Linee Contro I Scudi Sulla Terra

visione : missione : valori

Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Comunicazione, Linea di Corsa in Attacco

Spiegazione dell'esercizio:

- I giocatori stanno dietro 4 coni che sono a 4- 5 metri .
- Due mediani stanno in piedi uno per lato.
- Mettere un scudo (a terra) davanti ad ogni gruppo.
- I giocatori devono, correndo una corsa diritta, provare a passare la palla prima dello scudo.
- L'ultimo giocatore passa la palla al mediano di mischia che la rilancerà al gruppo opposto.

Punti da Allenare

- Tutti i giocatori devono avere le mani a doppia **W**
- I giocatori devono comunicare il nome del giocatore da cui ricevere la palla
- Il portatore di palla deve prendere e passare la palla alla stessa altezza (correttamente)
- Il portatore di palla deve mantenere la stessa linea di corsa nel prendere e passare.
- **I giocatori devono provare a prendere la palla il più velocemente possibile**

