

Passaggi Lateralmente in 3 (Continuo)

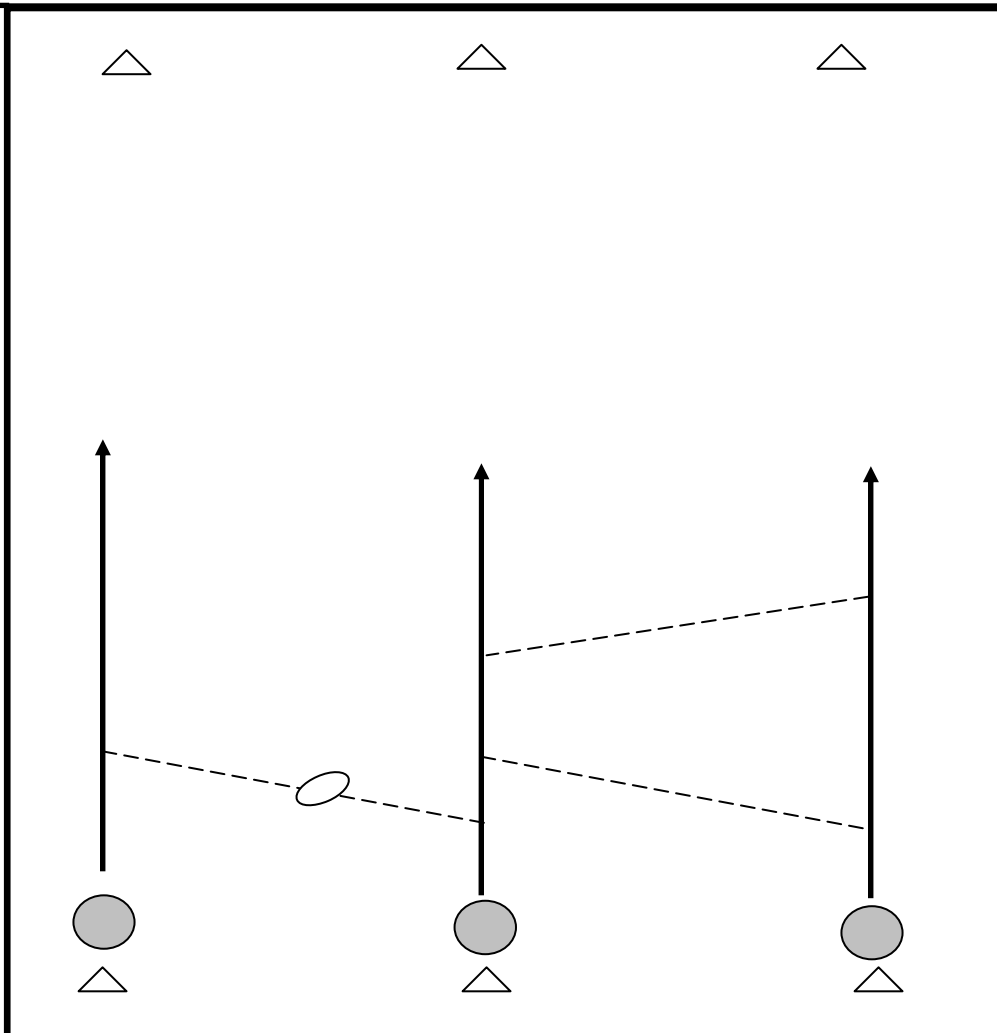
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Comunicazione

Spiegazione dell'esercizio:

- I giocatori si posizionano dietro a 4 coni che sono a 4- 5 metri di distanza
- Al via il primo giocatore, correndo, prende e passa la palla al secondo che deve partire solo dopo che il primo ha corso 2 metri
- Immediatamente dopo, il primo giocatore si ripiazzerà per poter ricevere il passaggio di ritorno.
- I giocatori devono provare a passare la palla correttamente e il più velocemente possibile.

Estensioni:

- Cambiare la distanza tra i coni (passaggi più lunghi)
- I giocatori devono provare a cambiare angolo di corsa



Fattori Chiave:

- Mani a doppia **W**
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a 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