

4 Linee Passaggi (Continuo)

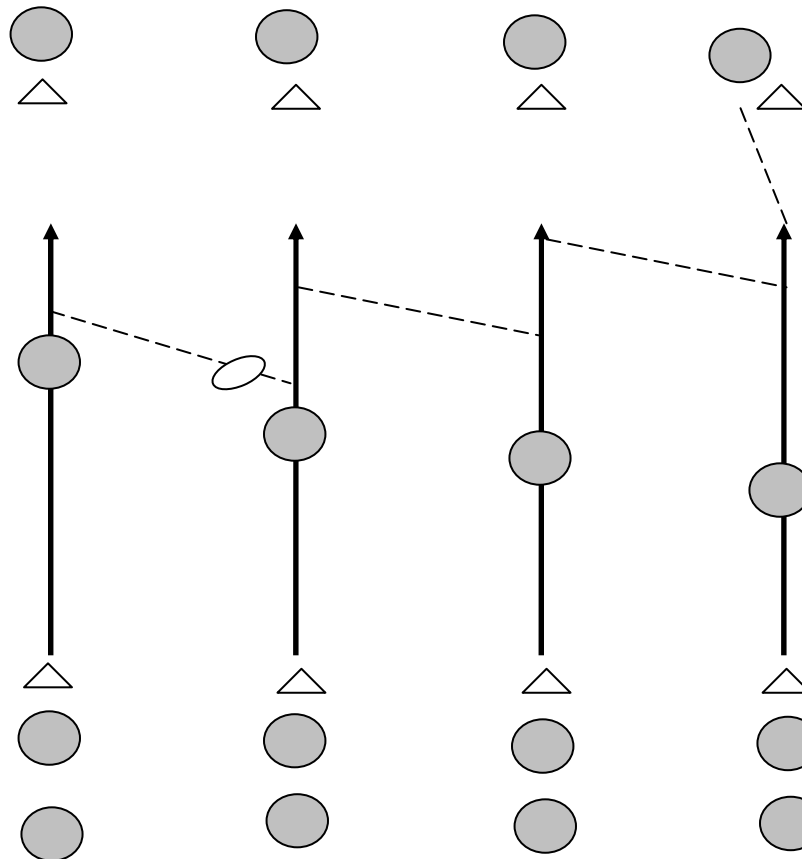
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Comunicazione

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 parte solo quando il primo giocatore ha percorso i primi 2 metri.
- I giocatori devono provare a passare la palla il più velocemente possibile.
- L'ultimo giocatore consegna la palla al primo giocatore della linea opposta.

Estensioni:

- Cambiare la distanza tra i coni (passaggi più lunghi)
- I giocatori devono provare a cambiare angolo di corsa
- Includere altri tipi di passaggi – "salto" "raddoppio" ecc.



Fattori Chiave:

- Mani a doppia **W**
- Mani e braccia distese
- Chiamare la palla
- 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