

Uomo nel Mezzo – con pressione

visione : missione : valori

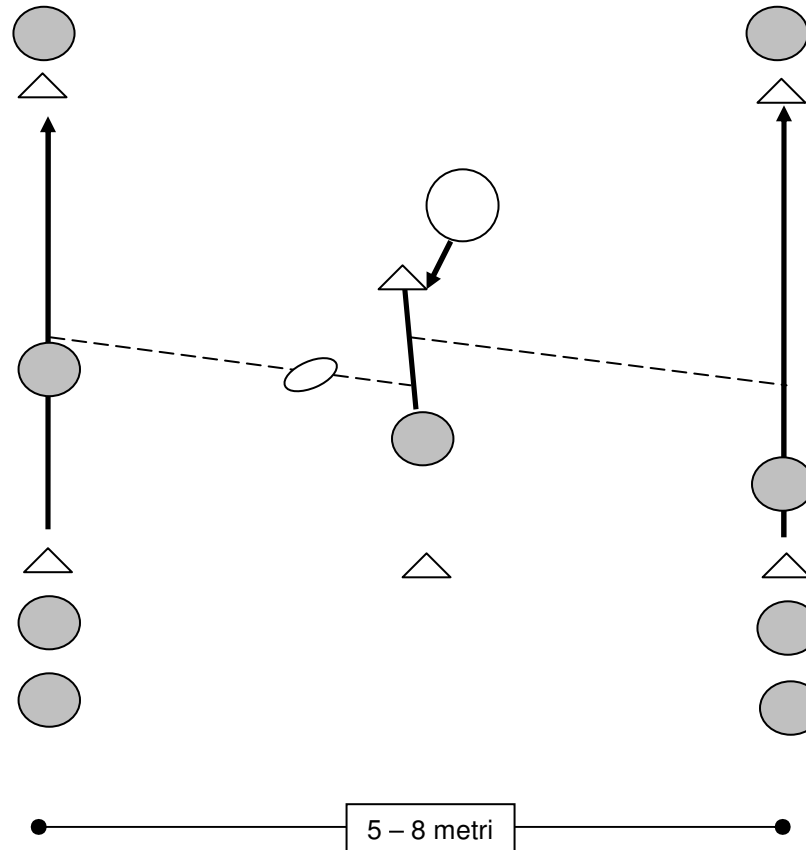
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Comunicazione

Spiegazione dell'esercizio:

- Creare uno quadrato con uno cono al centro
- 9 giocatori stanno dietro i coni – come nel diagramma.
- Un giocatore o l'allenatore sta nel mezzo del quadrato a creare pressione sul giocatore centrale..
- Un giocatore a lato ha la palla e inizia l'esercizio correndo in avanti.
- Il giocatore al centro prende e passa la palla, poi si gira e si ripiazza per riprendere la palla dagli altri 2 giocatori.
- Cambiare il giocatore in mezzo dopo 5 ripetizioni.

Estensioni:

- Variare la distanza tra i coni (più larghi)



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.**

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**