

## Passaggi Laterali in 3 CORTO (Continuo )

Sergio Zorzi  
Progetto Formazione

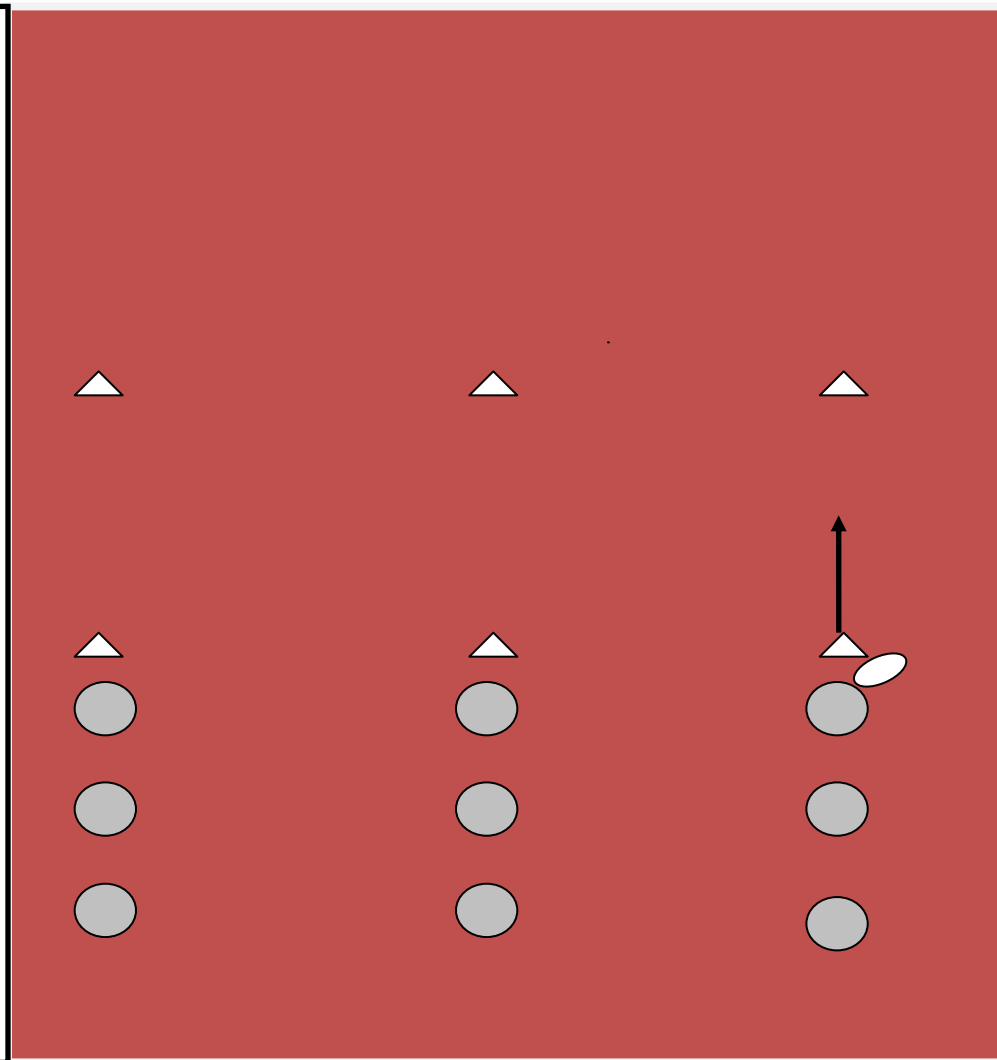
Abilità :	Prendere e Passare
Altre Abilità	Comunicazione

### Spiegazione dell'esercizio:

- I giocatori si posizionano dietro a 3 coni che sono a sei metri di distanza - Larghezza 2/3 METRI
- Al via il primo giocatore, correndo, prende e passa la palla al secondo che deve partire solo dopo che il primo ha corso 3 metri
- I giocatori devono provare a passare la palla correttamente e il più velocemente possibile.
- INSERIRE 2/3 FATTORI CHIAVE
- INIZIARE 50 PASSAGGI SENZA ERRORI(SUI FATTORI CHIAVE). SE SI SBAGLIA SI RIPETE

### Estensioni:

- Nb: allargare la distanza per lavorare il passaggio lungo



### Punti chiave:

- Mani a doppia **W**
- Mani e braccia semi distese
- Occhi sempre sulla palla
- Guardare prima di passare
- Pallone passato di polso
- La palla deve essere in asse del ginocchio
- La palla deve essere all'interno dell'anca sx o dx
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo
- **Questo è l'errore più grave per questi ragazzi.**