

GUIDA DELLA PALLA NEL QUADRATO



FASE:
ATTIVAZIONE

TECNICA INDIVIDUALE:
GUIDARE

TATTICA INDIVIDUALE:
CONTROLLO E DIFESA DELLA PALLA

Facciamo un quadrato 10x10 (grandezza in base al numero di atleti).

Iniziamo l'esercizio con un pallone per ogni ragazzo.

Al via dell'istruttore iniziano a guidare la palla nel quadrato facendo attenzione che tutto lo spazio venga occupato e che la palla sia vicino al piede.

Durante l'esercizio il mister può dare diversi comandi:
al segnale si ferma il pallone e si vede come sono messi in campo; al segnale si fa una finta a piacere; al segnale si cambia direzione e si continua la guida della palla;

VARIANTE

si toglie il pallone solo ad alcuni ragazzi. al via del mister chi ha la palla continua a correre nel quadrato, chi non è in possesso della palla deve puntare un compagno e andare a conquistarla.

<https://www.wecoach.cloud/esercizi/scheda/1169-guida-della-palla-nel-quadrato>