Esercitazione Analitica *G.Maestrini (Acf Fiorentina)*

Esercitazione di Palleggio e guida della palla

Obiettivo tecnico: Guida delle Palla - Palleggio

Spiegazione:

I giocatori nel quadrato formato dai coni rossi eseguono un palleggio a tema. Uno alla volta, escono dal quadrato, superano la sagoma in dribbling e trasmettono palla al giocatore in alto che, a sua volta, la guida di nuovo fino al quadrato superando i cinesini blu secondo un tema richiesto dall'allenatore.

E' possibile variare sia la tipologia di Palleggio che di guida della palla che di finta sulla sagoma.