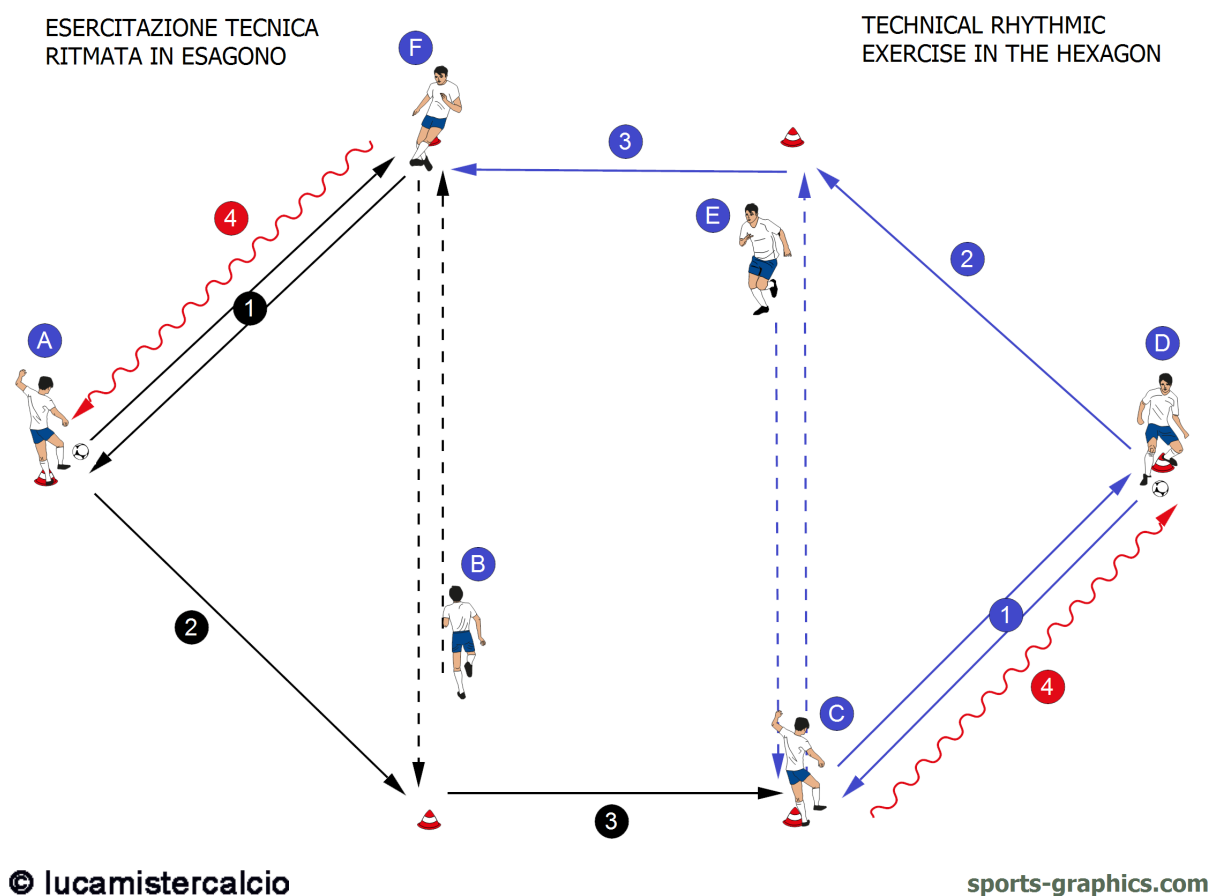


Esercitazione tecnica ritmata in esagono Technical rhythmic exercise in the hexagon



I giocatori ai vertici dell'esagono A e D trasmettono palla alla propria destra o sinistra (come in foto con F e C) e ricevono, successivamente, il passaggio di ritorno (1). F e C scambiano la propria posizione con B ed E, ricevendo nuovamente palla sui coni opposti a quelli di partenza (2). C e F trasmettono quindi a B ed E (3) che conducono al vertice davanti a loro (4). Tutti i giocatori avanzano di un cono nella stessa direzione. La sequenza riprende con una trasmissione palla a muro sul lato opposto rispetto al precedente (alla destra dei giocatori).

The players on the vertexes A and D pass the ball on their right or left (as in the picture F and C) and receive the return pass (1). F and C exchange their positions with B and E and then they receive the ball again on the opposite cone from where they started (2). C and F pass then to B and E (3) who dribble till the vertexes in front of them (4). All the players run to the next cone forward in the same direction. The sequence starts again as the ball must be passed on the opposite side of the first turn (on the right).