



1 vs 1 Quadrato

ABILITA'

ALTRE

Reazione

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 U 10 U 12
U 14 U 16 U 18 U 20

PUNTI CHIAVE

- Esercizio eseguito al **max** della velocità
- L'attaccante deve tenere la palla con due mani
- L'attaccante deve eseguire il cambio di direzione spingendo sulle gambe

MATERIALI



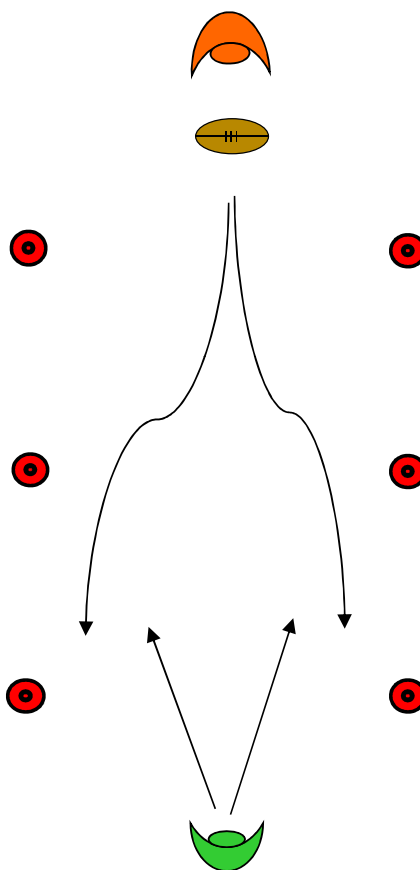
1



in abbondanza



ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Un giocatore con la palla in mano
- Un giocatore in difesa
- Al via i due giocatori corrono uno verso l'altro
- Il giocatore con la palla deve uscire dal frontale cambiando l'angolo di corsa
- Il difensore deve toccare con due mani le anche del giocatore portatore di palla