



Attaccanti contro Difensori in Successione

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Prendere e Passare Velocità

ALTRE

Linee di Corsa in Attacco

PUNTI CHIAVE

Stare sulla spalla interna dell'attaccante

Altri Punti

- Il difensore sale dritto, correndo veloce
- Poi cambia angolo verso l'attaccante rallentando la corsa
- Cercare di mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante
- Spingere con forza sulle anche dell'attaccante

MATERIALI

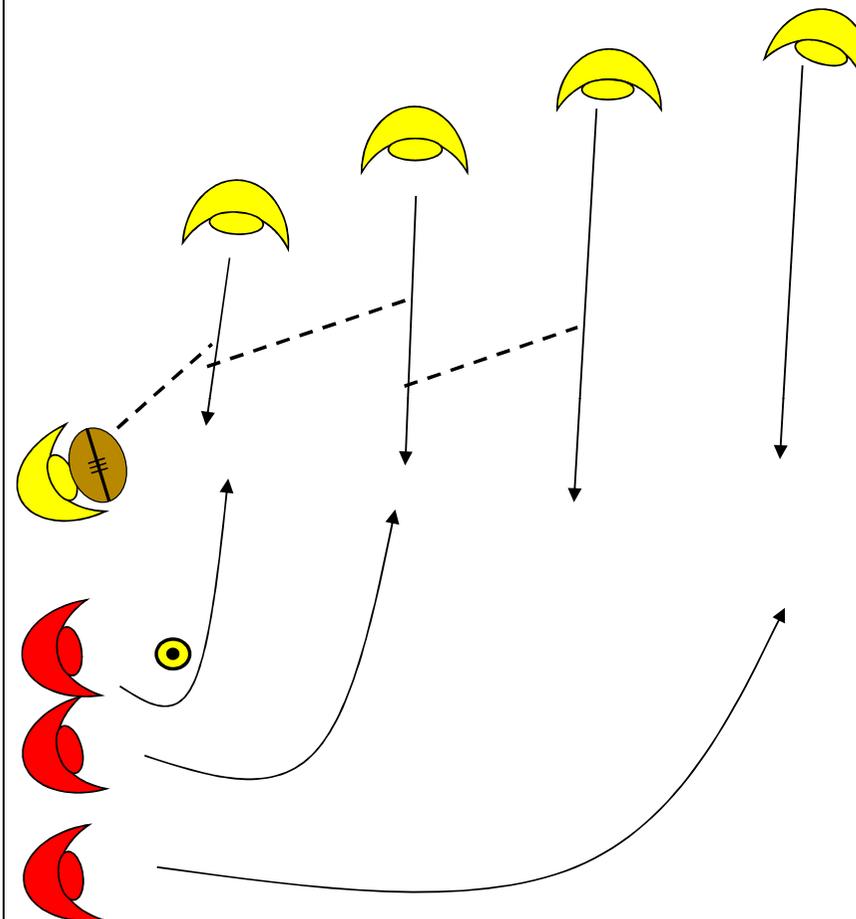


Più



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 4 attaccanti si posizionano su una linea d'attacco.
- 3 difensori allineati di fronte al mediano.
- L'allenatore indica ai difensori quale attaccante deve essere lasciato "libero".
- Al segnale i difensori fanno il giro del cono e vanno a difendere
- Gli attaccanti devono riconoscere dov'è lo spazio lasciato libero e attaccarlo.

Estensioni:

- Cambiare le distanze tra i coni (larghezza e distanza)
Includere una seconda linea di difesa.
- Fanno un'altra fase nella stessa direzione /senso ad un segnale da parte dell'allenatore.