



Gioco Generale - Girare i Coni

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Prendere Passare Velocità

ALTRE
ABILITA'

Linee di Corsa in Attacco

PUNTI CHIAVE

- Il portatore di palla deve correre dritto verso il suo difensore.
- Poco prima dell'impatto deve valutare la situazione e decidere come superare i difensori (es.: incrocio, cambio d'angolo degli attaccanti, cambio di velocità, ecc.)
- I difensori devono difendere limitando il contatto a un touch con due mani sui fianchi dell'attaccante.

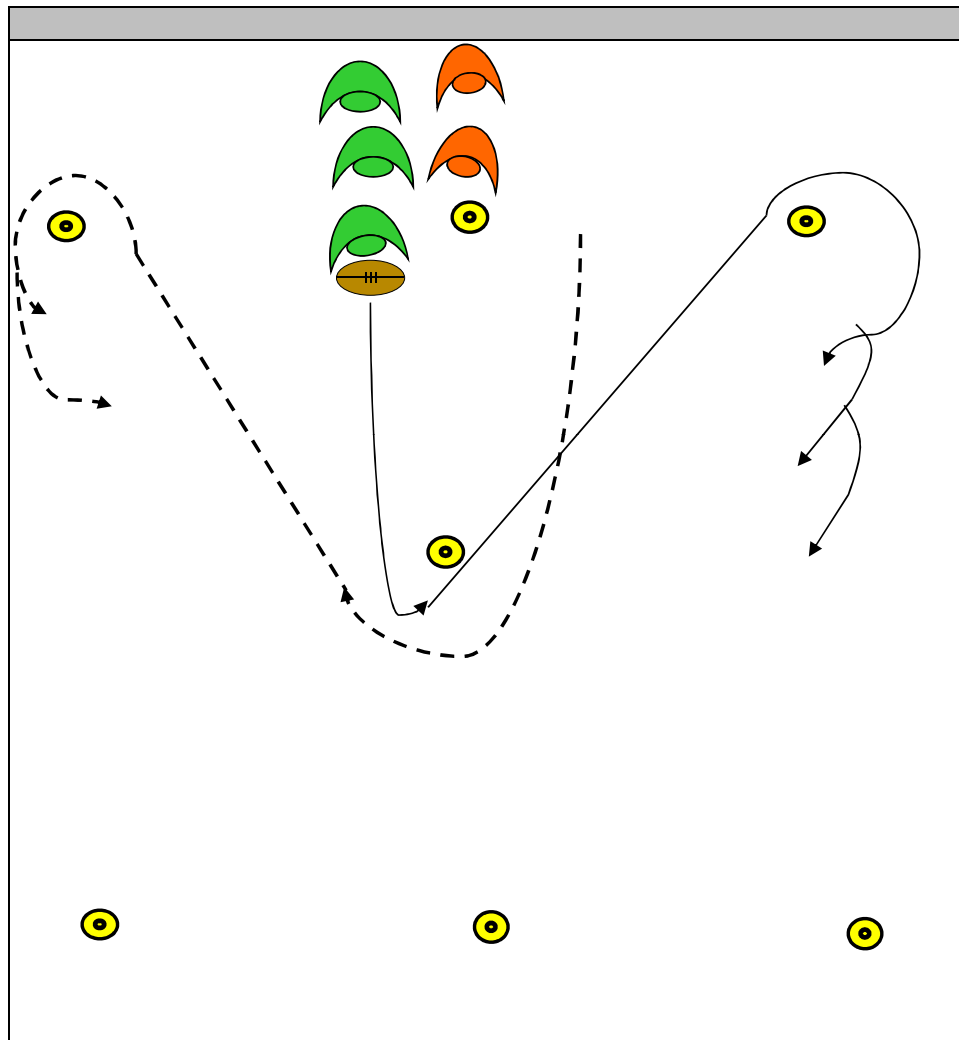
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 5 giocatori si posizionano in due file vicine (3 attaccanti e 2 difensori).
- Il primo attaccante ha la palla e, quando vuole, inizia l'esercizio e corre verso il cono nel mezzo del quadrato, deve girarci intorno e i difensori devono adeguarsi facendo il giro dalla parte opposta
- In questo esempio gli attaccanti hanno girato alla loro sinistra, e i difensori alla loro destra
- Tutti i giocatori devono girare attorno al proprio cono e poi giocare nel quadrato

Estensioni

- Cambia la distanza tra i cono (larghezza e profondità)
- Entrare in un modo differente.