



Corsa Interno con Passaggio al Sostegno

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Fissare un Difensore	ALTRE	Passaggio
----------	----------------------	-------	-----------

PUNTI CHIAVE

Il Portatore di Palla

- Palla a due mani
- Accelerazione con corsa verso l'interno
- Gira il busto verso l'obiettivo
- Seguire i fattori chiave per il passaggio.

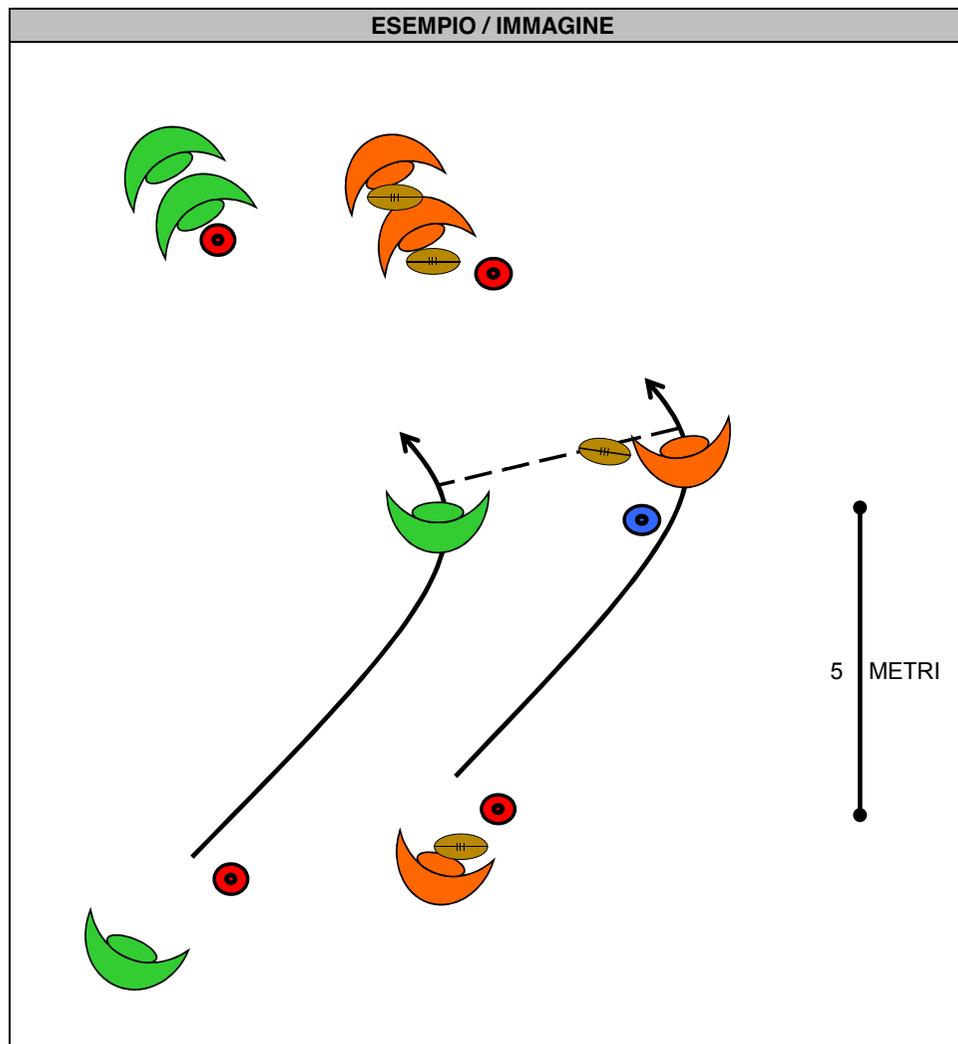
Il Sostegno

- Stare in profondità
- Correre la stessa linea del portatore di palla
- Mani a doppia W

MATERIALI

-  Una casacca per ogni giocatore
-  Almeno 8

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Posizionare due file di giocatori dietro a dei coni distanti tra loro 10m
- Al via dell'allenatore il mediano di mischia, posizionato al centro degli schieramenti, passerà la palla al primo giocatore che dopo aver aggirato il cono posizionato al centro della struttura, dovrà attaccare il difensore obbligandolo a tenere l'interno.
- La corsa dell'attaccante dovrà essere verso la palla esterna del difensore.

Estensione:

- Al secondo via dell'allenatore, il secondo giocatore della fila in attacco, potrà effettuare il sostegno e riceverà la palla solo dopo che il primo giocatore sarà riuscito ad impegnare il proprio difensore.