



Sostegno

ABILITA' ALTRE Reazione

PER LE CATEGORIE			
U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

PUNTI CHIAVE

- Uscita dal frontale
- Rapidità ed efficacia del sostegno

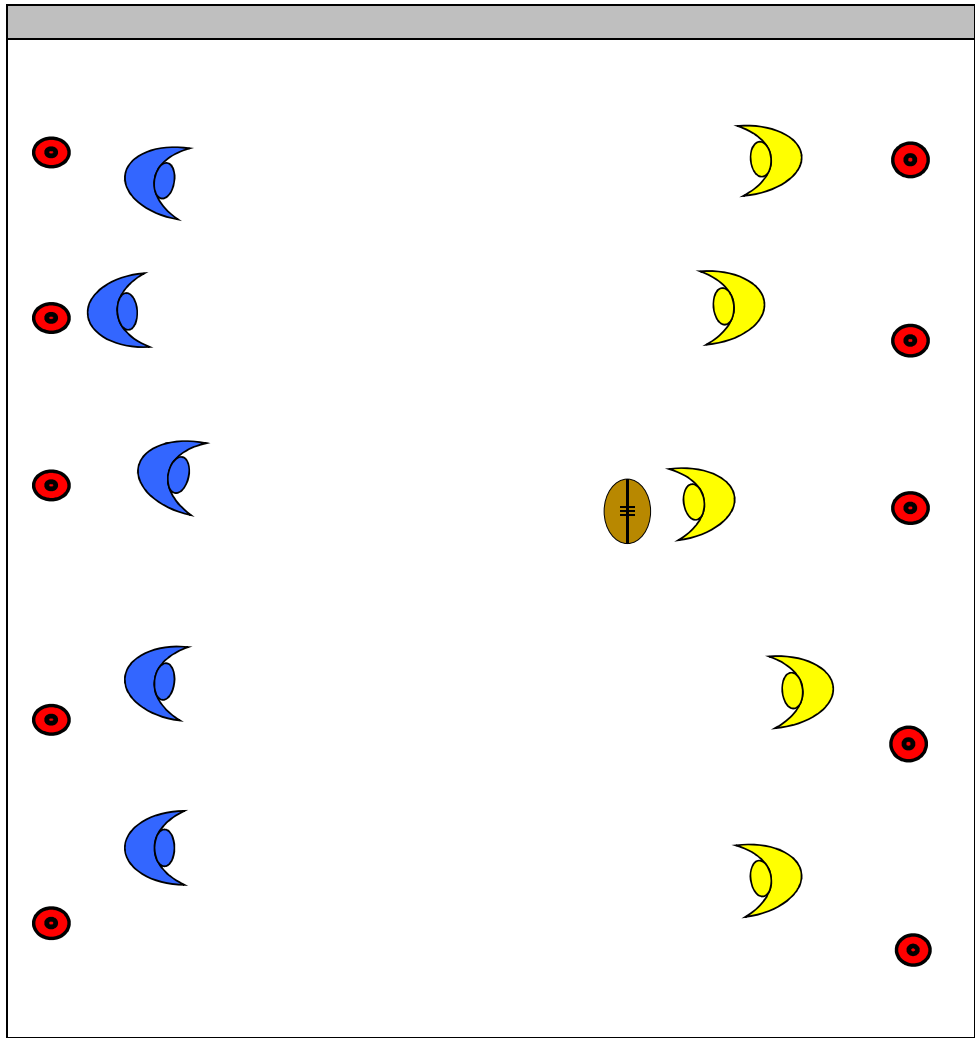
MATERIALI



1



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare con dei coni un rettangolo delimitato dalle linee dei 15 e da quelle dei 10 m
- Posizionare all'interno 2 squadre di 5 giocatori ciascuna
- Una delle 2 squadre attacca e i difensori rallentano l'attaccante senza placcarlo
- I sostegni vengono in aiuto e, secondo le decisioni dell'allenatore creano un maul avanzante o una ruck

ESTENSIONE

- Un difensore blocca l'attaccante aspettando gli altri difensori che vengono in suo aiuto dopo essere tornati indietro per girare attorno alla linea di coni alle proprie spalle