



Capire la Difesa

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Prendere e Passare	ALTRE ABILITA'	Identificazione dello Spazio
----------	--------------------	----------------	------------------------------

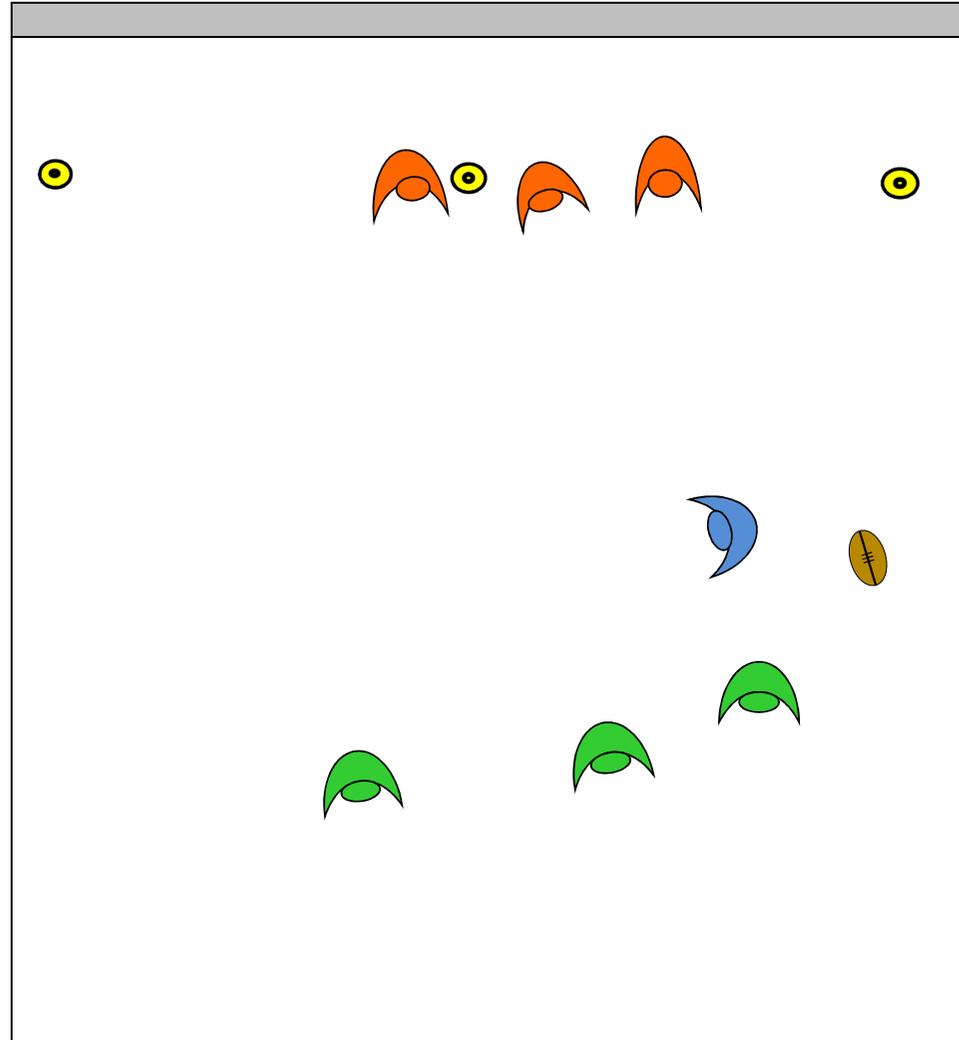
PUNTI CHIAVE

- Mani a doppia W
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo

Questo è l' errore più grave per i ragazzi.

MATERIALI

-  Più
-  in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 3 attaccanti si posizionano vicini, girati e senza guardare i difensori.
- L'allenatore con un gesto indica ai difensori come si devono posizionare (stretti o larghi) e devono mettersi in ginocchio.
- Ad un segnale dell'allenatore gli attaccanti devono reagire, girarsi e attaccare.

Estensioni:

- Gli attaccanti devono cominciare vicino al punto d'incontro e al comando vanno a schierarsi.

IMPORTANTE!

- In questo esercizio gli attaccanti devono decidere dove c'è lo spazio ed attaccarlo.
- Cercare di far ricordare loro gli esercizi fatti in precedenza