



Difesa Stretti : 3 vs 3 da Mediano di Mischia

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.

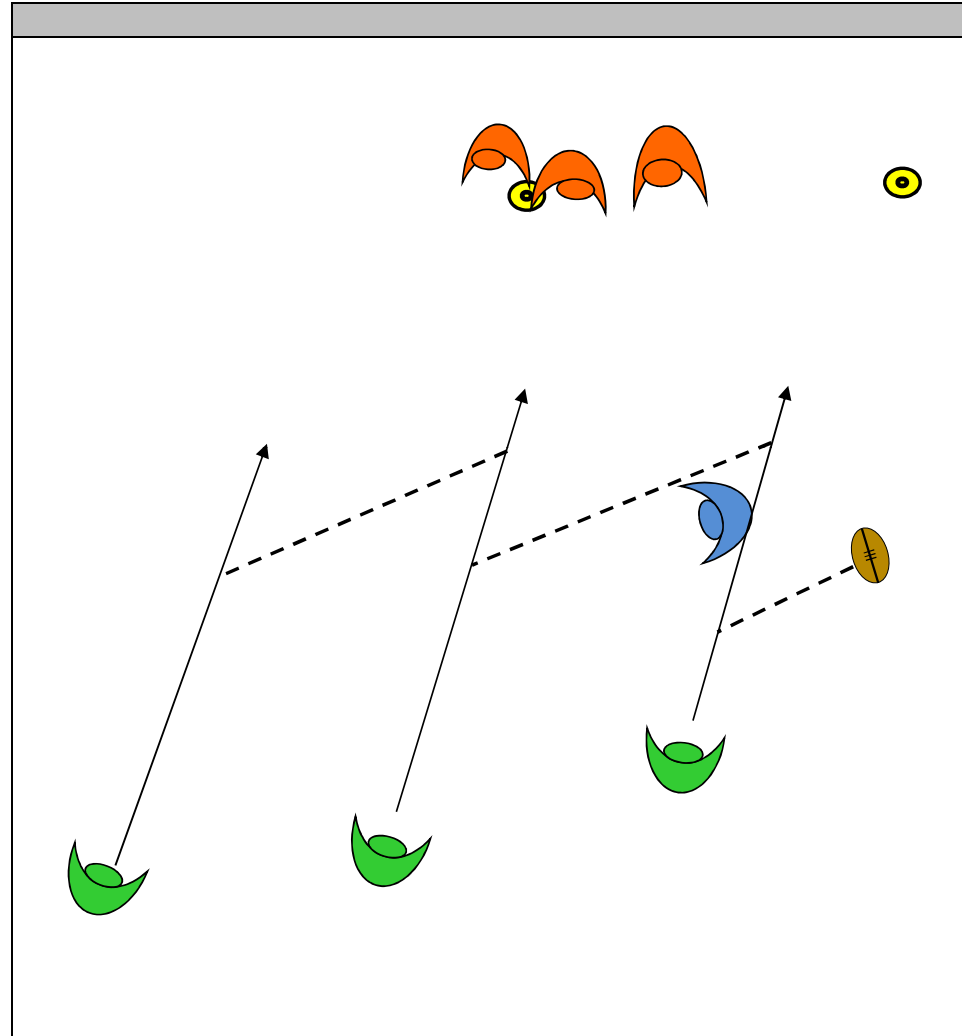
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 2 attaccanti si schierano per ricevere la palla da un mediano di mischia.
- 2 difensori si schierano in ginocchio molto vicini per difendere.
- Il secondo difensore deve stare sulla spalla interna del primo attaccante

Estensioni:

- Gli attaccanti devono cominciare vicino al punto d' incontro ed al comando vanno a schierarsi
- Si possono aggiungere attaccanti e difensori mantenendo sempre la parità

IMPORTANTE!

- In questo esercizio i difensori partono molto stretti e quindi c'è molto spazio al largo per gli attaccanti.
- Per attaccare questo spazio gli attaccanti devono posizionarsi più o meno in questo modo:
- Il primo attaccante sta in profondità e largo
- Il sostegno laterale sta largo e leggermente piatto
- Il primo attaccante deve prendere la palla con una corsa dritta, che tende leggermente però verso l'interno. Questo serve per fissare i difensori e lasciare lo spazio al largo.