



2 vs1 Spingere Fuori

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Posizione del corpo	ALTRE	Reazione
----------	---------------------	-------	----------

PUNTI CHIAVE

- Palla a due mani
- Posizione corretta del difensore

ESTENSIONE

- Il difensore parte girando la schiena all'attaccante

MATERIALI

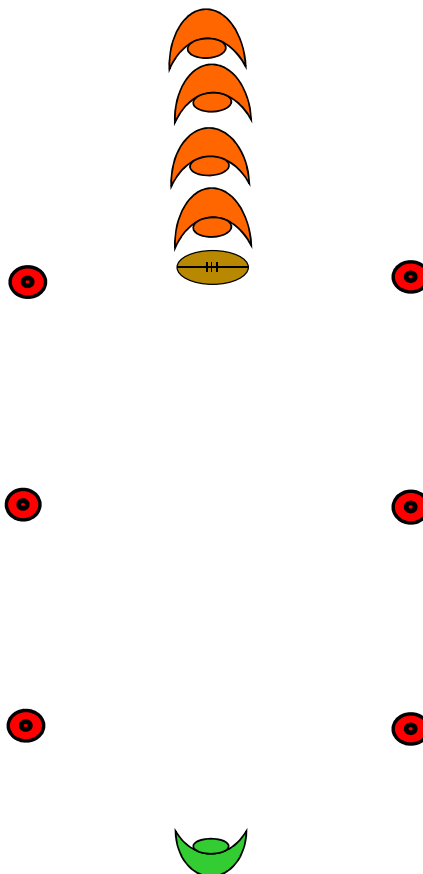


1



in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare con i coni un rettangolo 5m x 10m
- Disporre un difensore su un lato corto e degli attaccanti sul lato opposto
- Al comando dell'allenatore gli attaccanti partono e cercando di battere il difensore
- Il difensore dovrà assumere la posizione adatta al placcaggio e spingere sulle anche dell'attaccante per portarlo fuori dal rettangolo
- Cambio difensore