



Quale Quadrato




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

ABILITA'	Spingere sulle gambe	ALTRE ABILITA'	Reazione
----------	----------------------	----------------	----------

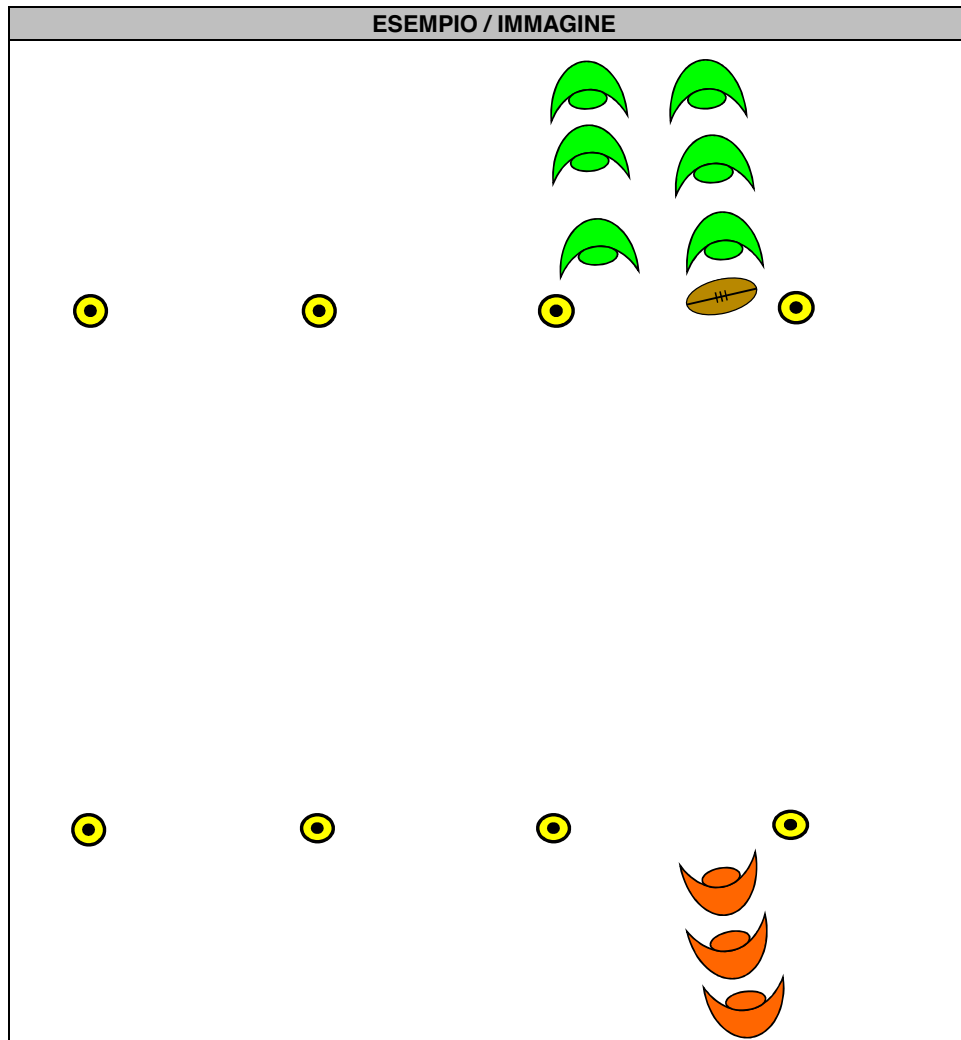
PUNTI CHIAVE

- Capacità di pulire sul punto d'incontro
- Abilità nel 2 vs 1

MATERIALI

-  1
-  in abbondanza
- 

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Predisporre 3 rettangoli di 4m x 10m con 6 attaccanti e 3 difensori
- La prima coppia di attaccanti gioca sul 1° rettangolo creando un punto d'incontro con il sostegno che va a pulire
- Torna velocemente sul 2° rettangolo e gioca il 2 vs 1
- Si sposta nel 3° rettangolo dove forma una ruck
- A seguire le altre coppie di attaccanti fanno la stessa cosa passando in tutti e 3 i rettangoli