



Gioco Generale - Mani Toccare

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Prendere Passare Velocità

ALTRE
ABILITA'

Linee di Corsa in Attacco

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.

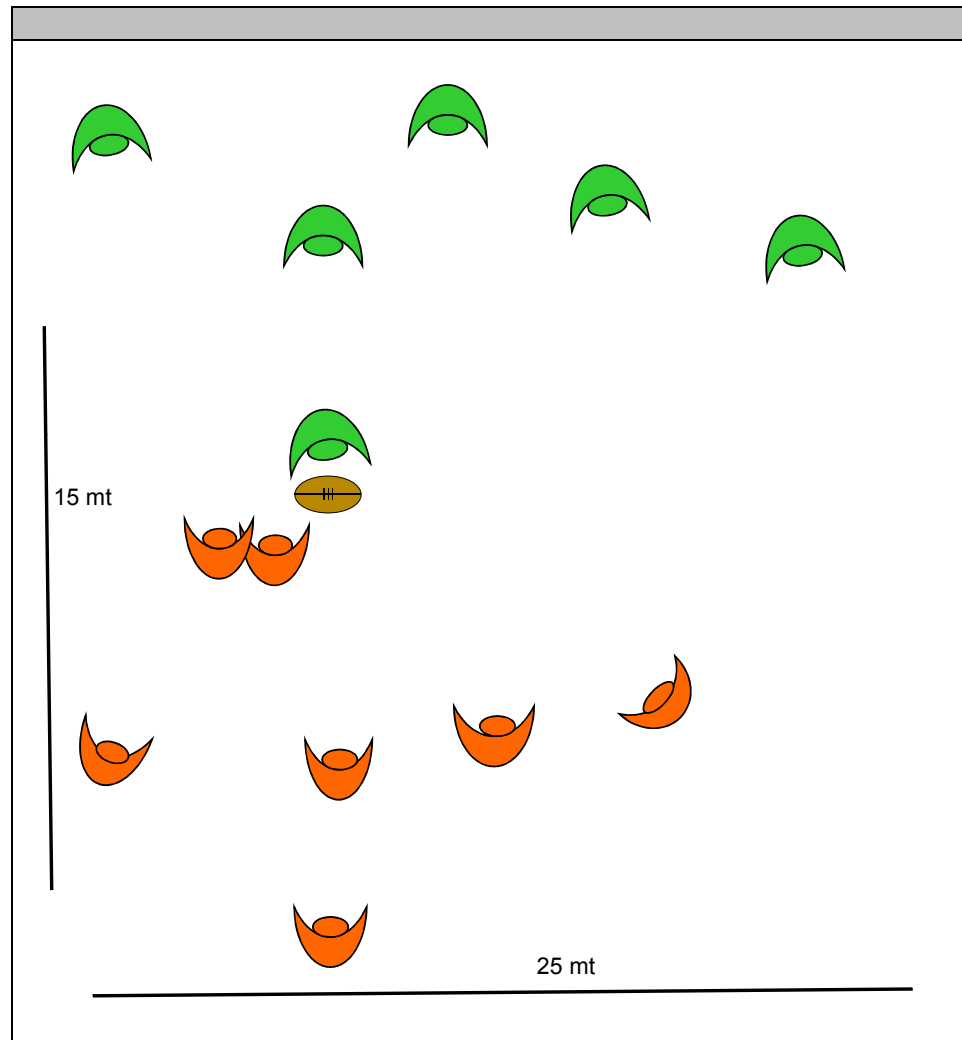
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Formare 2 squadre con 6 (o 7) giocatori.
- Gli attaccanti hanno 3 possibilità per segnare una meta e se non ci riescono, cambia il possesso di palla.
- I difensori devono toccare il portatore di palla con 2 mani sui fianchi.
- Se i due difensori toccano il portatore con 2 mani, solo un difensore deve fermarsi nel punto di incontro (in ginocchio).
- Se un solo difensore tocca il portatore, allora 2 difensori devono fermarsi nel punto di incontro (in ginocchio).
- I difensori devono giocare con un "estremo".

Estensioni

- Giocare senza l'estremo
- Il portatore di palla può fare l'"offload" solo se va a toccarlo un solo difensore .