



Gioco Generale : Difesa con Meno Numeri

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

ABILITA'	Cacciare e Comunicazione	ALTRE ABILITA'	Linee di Corsa in Difesa
-----------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------

PUNTI CHIAVE

- Mani alte pronte a ricevere il passaggio
- Mani e braccia distese
- Occhi sulla palla ancora prima di riceverla
- Provare a prendere la palla con le mani "morbide"

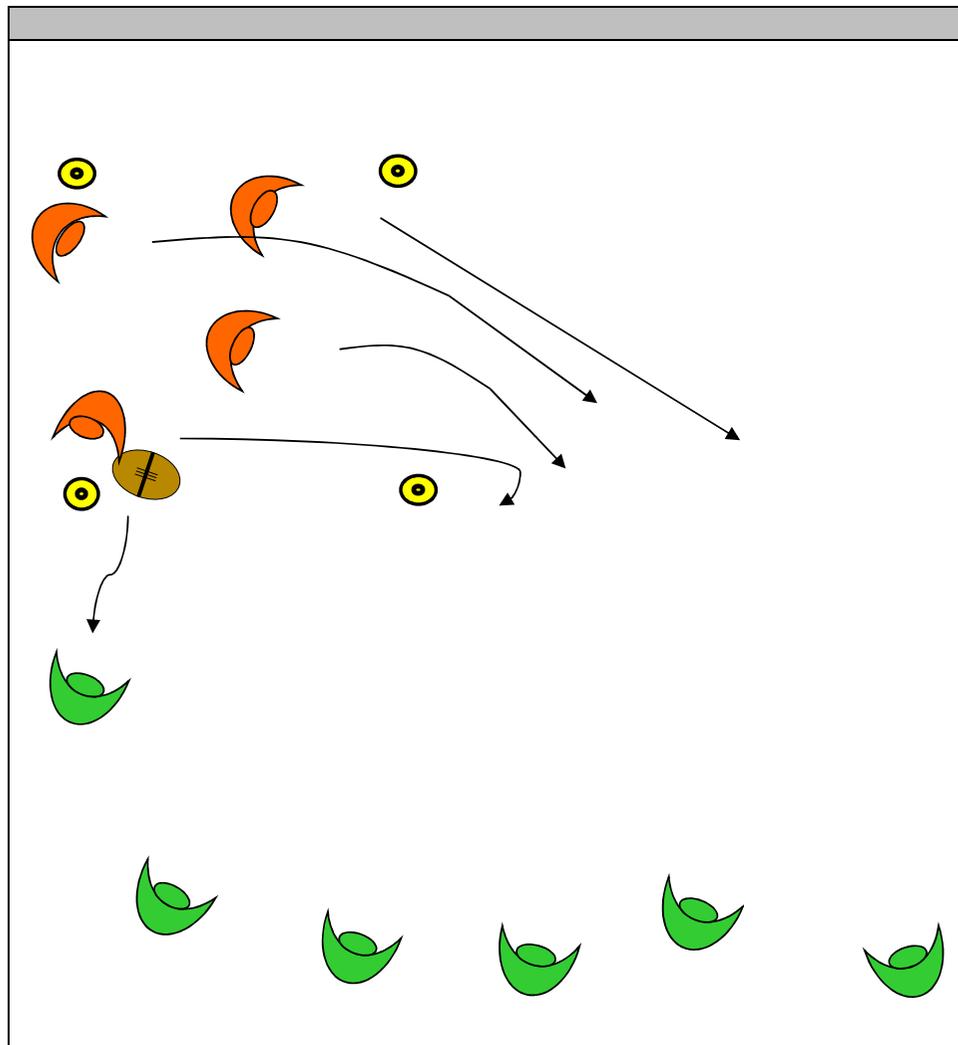
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 6 attaccanti si dispongono liberamente
- 2 difensori corrono dentro ad un quadrato con la palla.
- Uno di questi difensori fa rotolare la palla verso il mediano di mischia.
- Subito dopo devono muoversi e posizionarsi per difendere dagli attaccanti.
- Gli attaccanti possono attaccare come vogliono.

Varianti:

- Aumentare o diminuire il numero di difensori/attaccanti.
- Cambiare la posizione dei coni (più lontani o più vicini).