



Attaccare Muovendosi Lateralmente

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Prendere e Passare	ALTRE	Linee di Corsa in Attacco
----------	--------------------	-------	---------------------------

PUNTI CHIAVE

- Il portatore di palla deve correre diritto verso il suo difensore.
- Poco prima del contatto deve valutare la situazione e decidere come superare il difensore (es.: incrocio, cambio d'angolo, cambio di velocità, ecc.)
- I difensori devono difendere limitandosi al contatto con due mani sui fianchi dell'attaccante.

MATERIALI

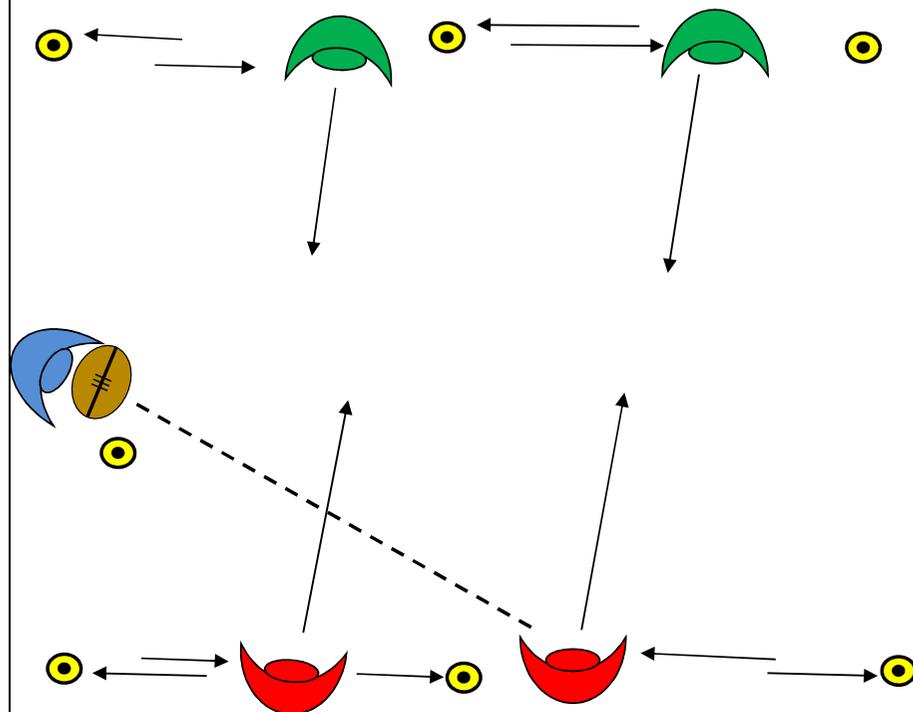


Più



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- I 2 giocatori verdi devono stare tra 3 coni e muoversi da sinistra a destra.
- I 2 giocatori rossi fanno la stessa cosa ma tra 3 coni a 8 metri distanza.
- L'allenatore passa la palla verso un giocatore rosso e questo giocatore con il suo compagno devono attaccare i 2 difensori bianchi.

Estensioni:

- Cambia i movimenti tra i coni.
- Cambia la distanza tra i coni (larghezza e profondità)
- Far girare le spalle e far fare gli stessi esercizi.