



Allontanare la Palla

ABILITA'

ALTRE

Reazione



PER LE CATEGORIE

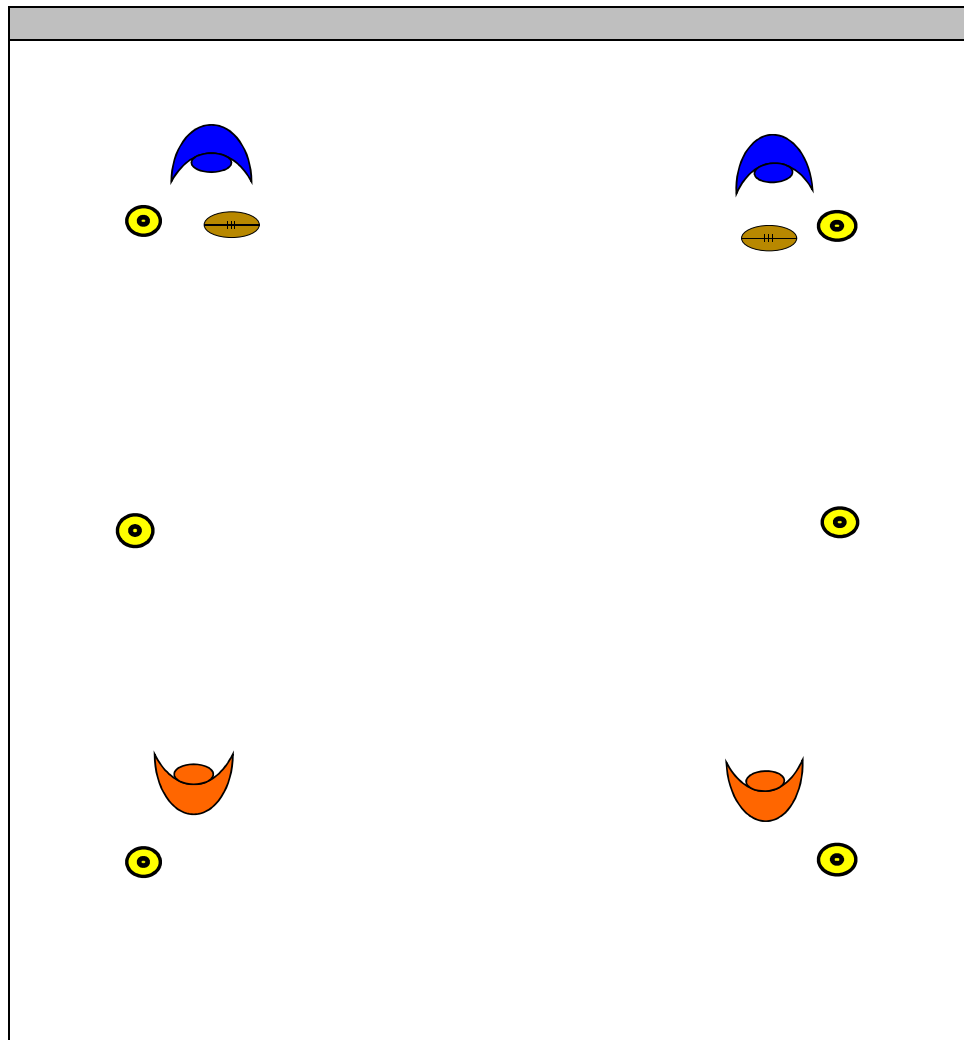
U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

PUNTI CHIAVE

- Uscita dal fronte
- Posizione del corpo per allontanare la palla
- Posizione del corpo del difensore

MATERIALI

-  1 X coppia
-  in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Preparare un quadrato di 10 m di lato
- Disporre un giocatore in ogni angolo
- Al via dell'allenatore il portatore di palla corre verso il difensore uscendo dal frontale e prima di arrivare sul lato opposto del quadrato va a terra allontanando la palla
- ESTENSIONE
- Il difensore cerca di recuperare il pallone
- Il difensore cerca di trascinare il portatore dalla propria parte