



T Bag		
ABILITA'	Gunner ( pulire )	ALTRE ABILITA'

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

**PUNTI CHIAVE**

**Pulizia**

- Deve arrivare con le braccia larghe, testa alta e piegato sulle caviglie, ginocchia e anche.
- Deve toccare terra con le mani quando passa sopra la palla posta davanti ai sacconi, per controllare la propria posizione
- Deve continuare a spingere in avanti con forza sulle gambe per rovesciare il

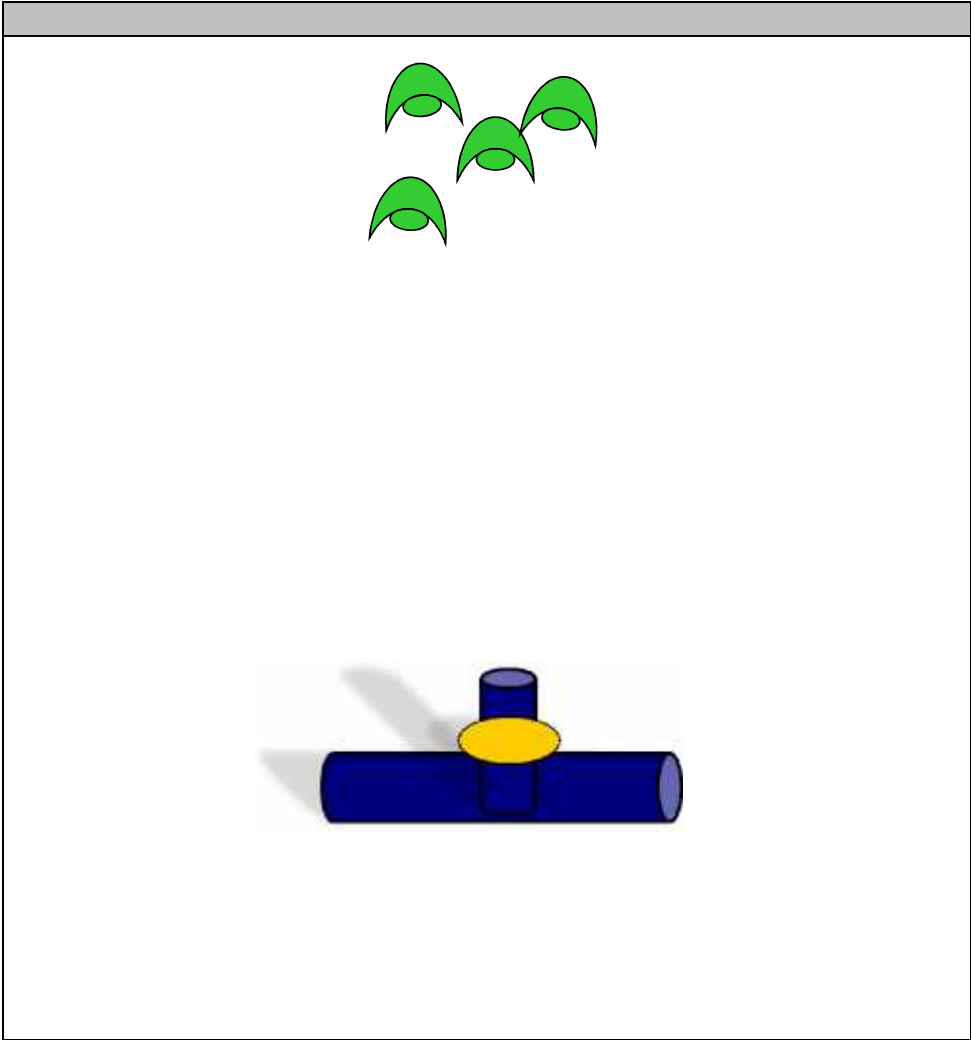
**MATERIALI**



Più



in abbondanza



**SPIEGAZIONE ESERCIZIO**

- Mettere a terra un piccolo "saccone" con sopra uno scudo.
- Mettere un altro saccone a 90° dietro il saccone a terra.
- Un giocatore alla volta, deve correre verso il saccone con la giusta posizione del corpo e deve fare il movimento di "pulizia" contro il saccone.