







Placcaggio e Pulizia

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Placcaggio	ALTRE	Pulizia sul Raggruppamento
----------	------------	-------	----------------------------

PUNTI CHIAVE	ESEMPIO / IMMAGINE	SPIEGAZIONE ESERCIZIO
<ul style="list-style-type: none">- <u>Difesa</u>- Cura del placcaggio (schiena dritta chiudendo le braccia)- Portare l'attaccante su una spalla, cercando di mettere un piede il più vicino possibile all'avversario e la testa dal lato opposto della spalla che placca- <u>Attacco</u>- Corsa dritta poi uscita dal frontale spingendo sugli appoggi- Se placcato cercare di allontanare il più possibile la palla dal difensore.- Sostegno: reagire nel giusto momento con una posizione del corpo corretta e adatta al sostegno di conservazione		<ul style="list-style-type: none">- Si posizionano 2 giocatori in ginocchio e, di fronte, a 3 mt di distanza 2 portatori di palla- Al via i portatori di palla partiranno e si faranno placcare dai giocatori in ginocchio.- Nel momento del placcaggio, il placcatore si rialzerà e stando dalla propria parte cercherà di contendere la palla messa a disposizione dal portatore.- Nel frattempo, nel momento del placcaggio, un secondo attaccante partirà da circa 8 mt e dovrà avere la funzione di sostegno di conservazione. <p>Estensione:</p> <p>Placcaggio da posizione eretta</p>
MATERIALI		
 in abbondanza		
 in abbondanza		
 in abbondanza		
 4		