



Contatto 1 vs 1 Sostegno

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA' Linea di Corsa in Attacco (primo contatto)

ALTRE ABILITA'

Agilità Comunicazione

PUNTI CHIAVE

Il portatore di palla deve:

- Portare la palla a due mani
- Correre verso il difensore e poi uscire dal frontale.
- Spingere sulle gambe
- Provare a passare la palla se c'è l'opportunità o andare a terra e allontanarla con due mani.

Il sostegno deve :

- Capire se il portatore di palla ha vinto il contatto ed è in una posizione per poter passare la palla.
- Capire se il portatore di palla non può passare e quindi intervenire con un hammer.

Il Difensore deve:

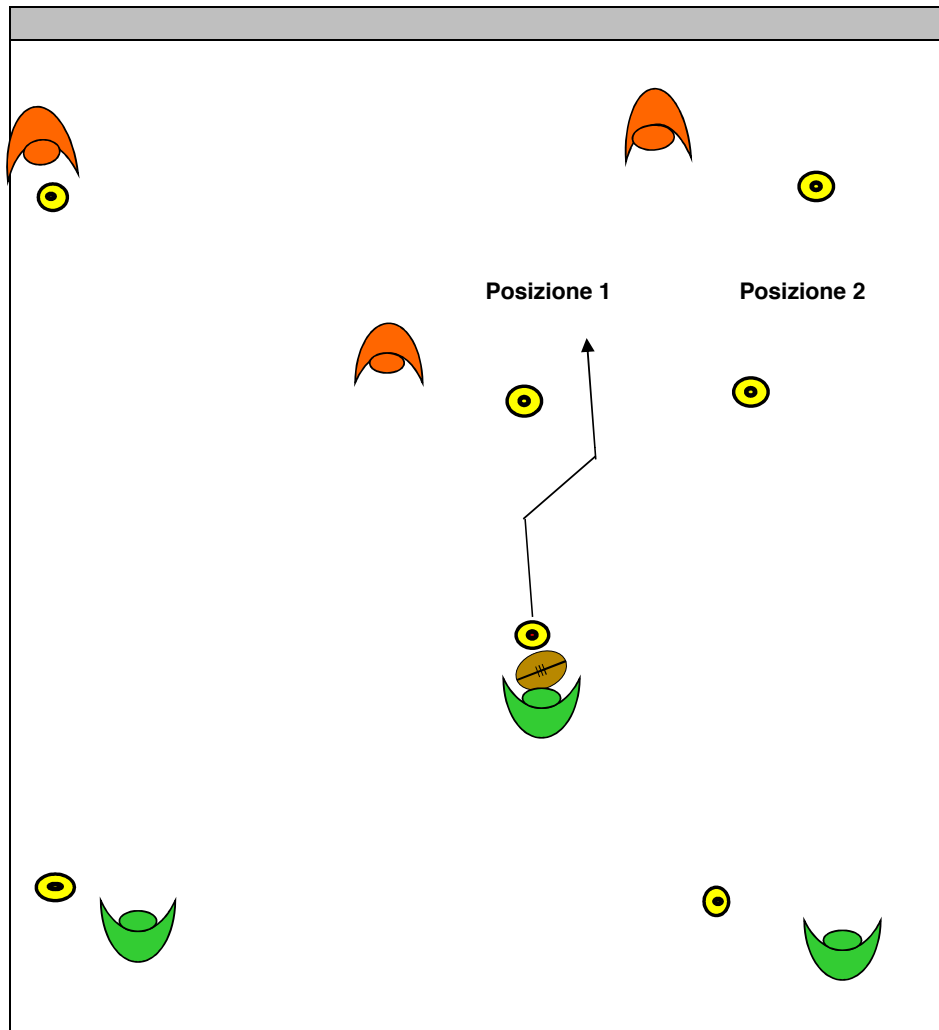
- Placcare subito il portatore di palla o spingerlo indietro.



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Il portatore di palla sta tra due coni con la palla in mano.
- Un difensore comincia dalla posizione 1 o posizione 2.
- Altri 2 difensori cominciano vicino ai due coni dietro il primo difensore.
- Due sostegni stanno dietro i due coni dietro il portatore di palla.
- Il portatore di palla deve provare a vincere il contatto contro il difensore.
- I sostenitori devono reagire alla situazione.

Estensioni:

- L'allenatore decide quanti difensori e quanti sostenitori possono entrare.
- Creare un quadrato in un campo più grande per inserire altri giocatori dopo il contatto.