



Contatto 1 vs 2 con 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 ed allontanarla con due mani.


Il sostegno deve:

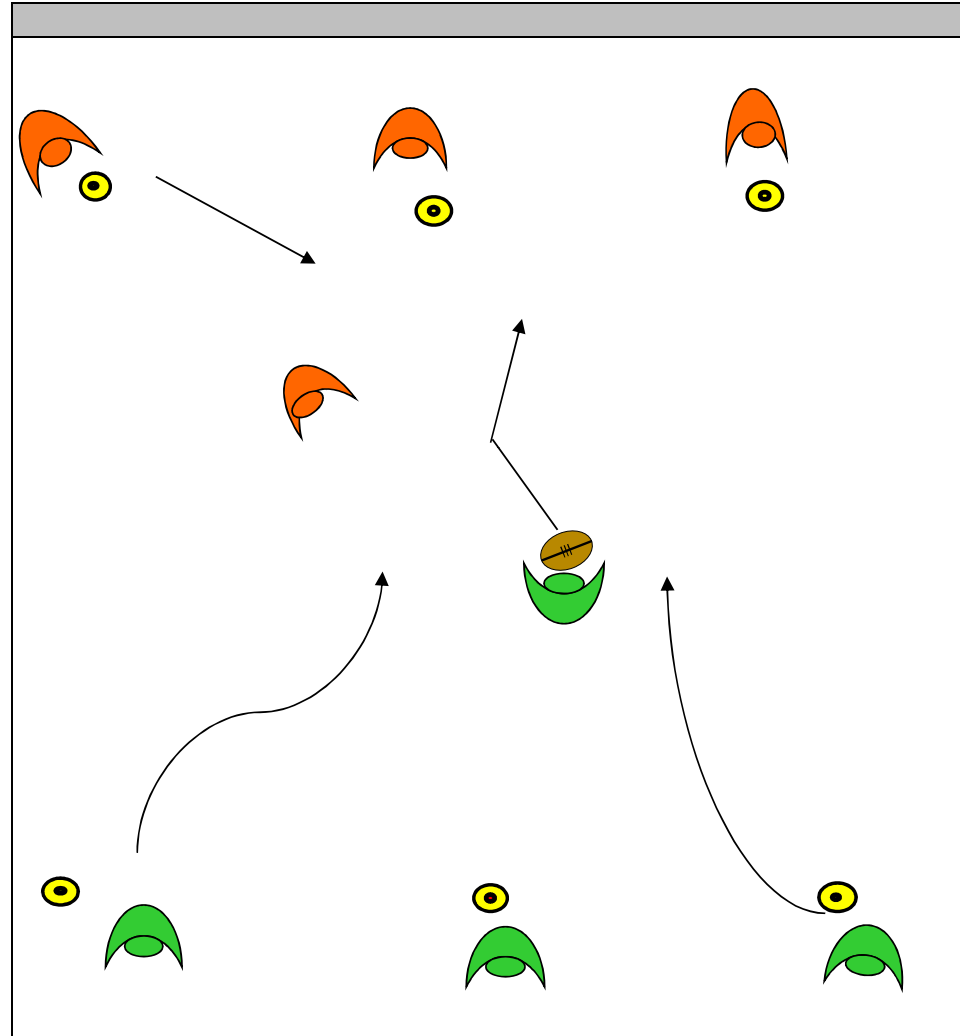
- Capire se il portatore di palla ha vinto il contatto ed è in un posizione per poter passare la palla.
- Se il portatore non può passare la palla deve legarsi a lui ed aiutarlo a spingere

Il Difensore deve:

- Placcare subito il portatore di palla o spingerlo indietro.

 Più

 in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Il portatore di palla sta vicino al primo difensore con la palla in mano.

- Un difensore comincia vicino al portatore di palla e l'allenatore indica da dove gli altri difensori possono iniziare e quanti possono entrare nel quadrato.

- I 3 sostegni stanno dietro i coni del portatore di palla con le spalle girate.

- Il portatore di palla deve provare a vincere il contatto contro il difensore.

- Al segnale i sostegni devono intervenire e reagire alla situazione per aiutare il portatore di palla.

Estensioni:

- L'allenatore chiama quanti difensori e quanti sostegni possono entrare nel gioco.