



Contatto con Differenti Numeri

PER LE CATEGORIE




ABILITA' Linea di Corsa (Primo Contatto) **ALTRE** Agilità Comunicazione

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

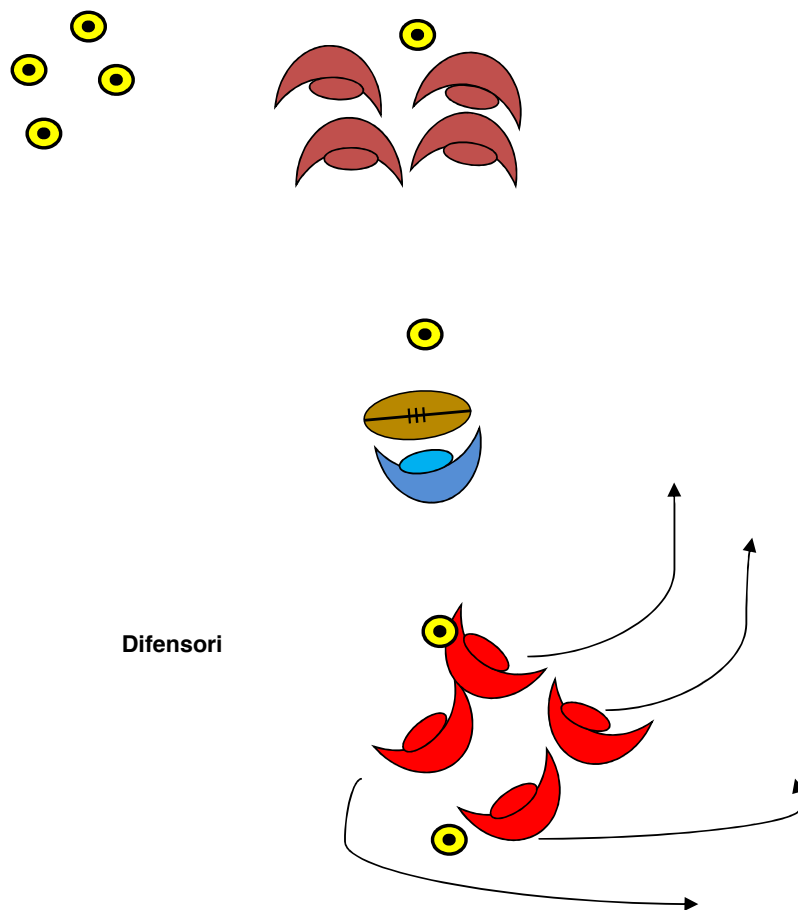
PUNTI CHIAVE

- Gli attaccanti devono usare tutto lo spazio.
- Il portatore di palla deve uscire dal frontale e vincere il contatto.
- I sostegni devono stare in profondità ed essere una opzione per il portatore di palla.

MATERIALI

-  Più
-  cono in abbondanza
- 

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Mettere 4 cono come da grafico (vicini se vogliamo più contatto, lontani se vogliamo meno contatto).
- L'allenatore sta tra i due gruppi di 4 giocatori (un gruppo difensori, l'altro attaccanti).
- Il gruppo degli attaccanti gira le spalle ai difensori.
- Dietro la schiena, l'allenatore segna un numero di difensori che devono girare il cono in fondo (gli altri rimangono fermi sullo stesso cono).
- L'allenatore segna, per gli attaccanti, la direzione di gioco, poi lancia la palla in alto... verso il primo attaccante.