



Vincere il Contatto (a Terra) 2 vs 2

PER LE CATEGORIE


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


ABILITA'	Agilità Linee di Corsa	ALTRE ABILITA'	Vincere il contatto con la Palla
----------	------------------------	----------------	----------------------------------

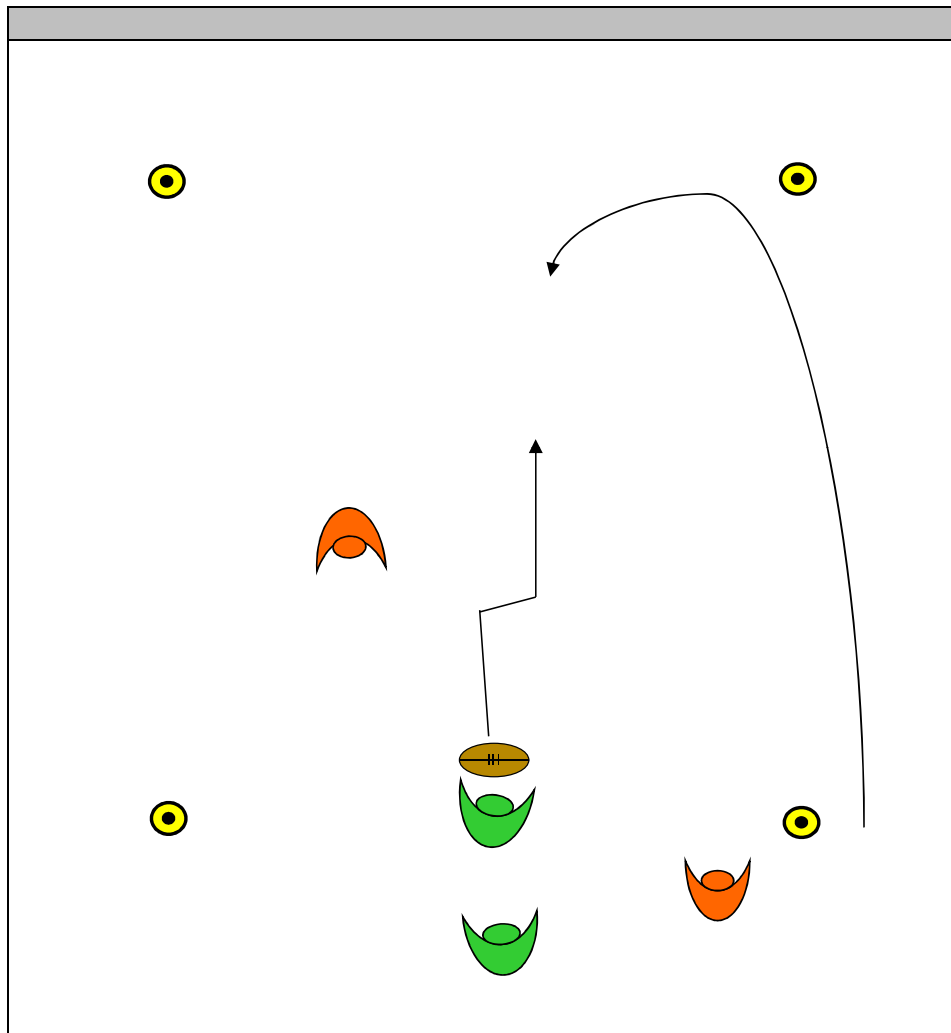
PUNTI CHIAVE

Il portatore di palla deve:

- Portare la palla a due mani
- Correre verso il difensore in velocità e a piccoli passi.
- La parte alta del corpo deve essere inclinata in avanti (piegare le gambe)
- Cambio d'angolo con piccoli passi e con la palla lontano dal difensore.
- Provare a cambiare angolo per fare una corsa dritta
- Avanzare il più possibile per allontanare il punto di incontro
- Quando non può più avanzare deve andare a terra con velocità e mettere la palla a disposizione con due mani.

 Più

 in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Il portatore di palla sta a 3 metri dal difensore
- Quando vuole avanza verso il difensore.
- Quando lui parte, un altro difensore può partire e provare ad andare dietro la linea di fuori gioco per rubare la palla.
- Un sostegno deve seguire il portatore e pulire la minaccia verso la palla

Estensioni:

- Il difensore può cominciare con un ginocchio a terra.
- Il difensore può alzarsi e provare a rubare la palla.
- Il portatore di palla può effettuare un passaggio ad un giocatore in sostegno.

Questi esercizi per "Vincere il Contatto" sono molto importanti per i giocatori. Senza questa abilità non si può giocare. Per questi esercizi si deve esigere la precisione del gesto e non il gran numero di ripetizioni.