





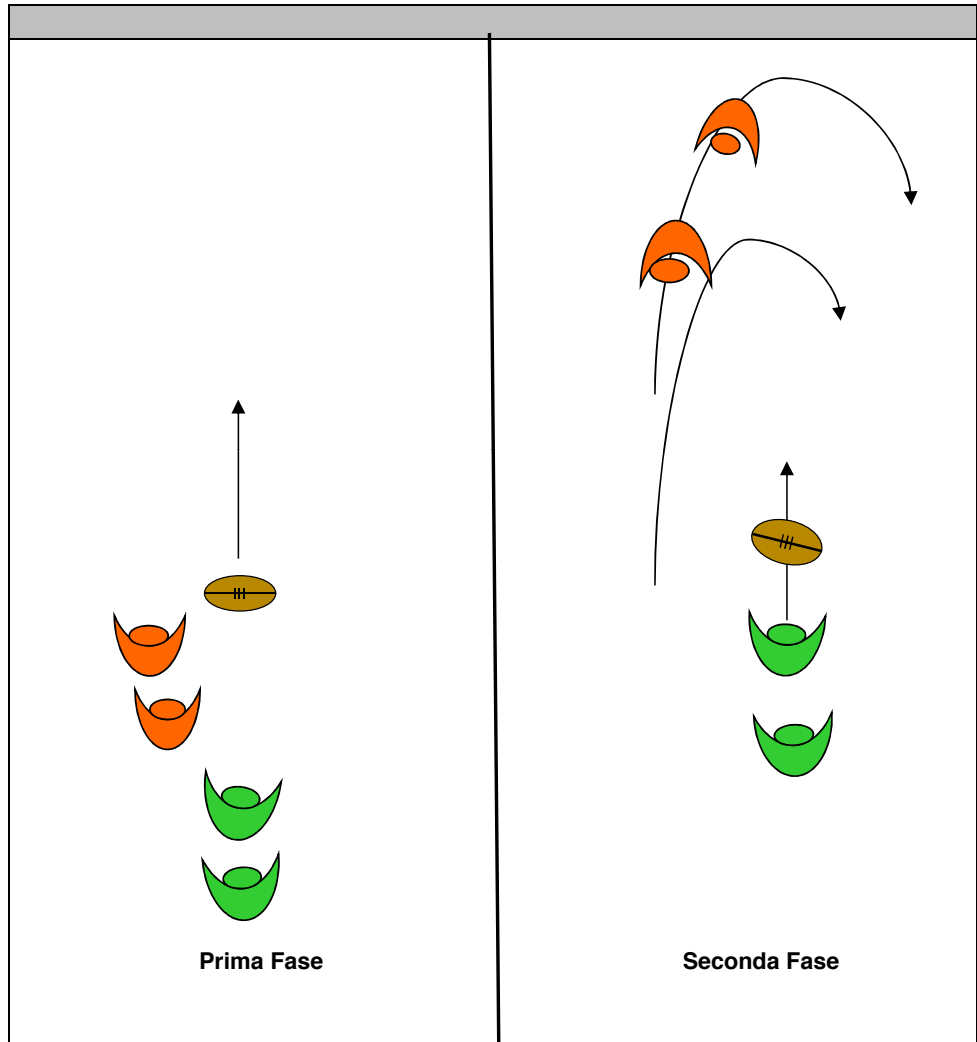
## Vincere il Contatto ( a Terra ) 2 vs 2 Canale

PER LE CATEGORIE

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

<b>ABILITA'</b>	Agilità Linee di Corsa	<b>ALTRE ABILITA'</b>	Vincere il contatto con la Palla
-----------------	------------------------	-----------------------	----------------------------------

PUNTI CHIAVE	
<p>Il portatore di palla deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Portare la palla a due mani</li> <li>- Correre verso il difensore in velocità a piccoli passi.</li> <li>- La parte alta del corpo deve essere inclinata in avanti (gambe piegate)</li> <li>- Cambiare l'angolo con piccoli passi con la palla lontano dal difensore.</li> <li>- Provare a cambiare angolo di corsa lateralmente per poi ritornare ad una corsa dritta.</li> <li>- Avanzare il più possibile per allontanare il punto di incontro .</li> <li>Quando il portatore non può più avanzare deve andare a terra velocemente allontanando la palla a due mani</li> </ul>	
	Più
	in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 giocatori stanno in fila indiana. Il primo e il secondo della fila saranno i difensori.</li> <li>- Il due difensori corrono avanti con la palla , la mettono a terra e continuano a correre per altri 3 metri.</li> <li>- Il terzo giocatore raccoglie la palla e comincia ed attaccare il primo difensore.</li> <li>- Dopo il contatto il secondo attaccante, e il difensore possono entrare sul punto di incontro.</li> </ul>
<p><b>Estensioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il difensore può cominciare con un ginocchio a terra.</li> <li>- Il difensore può alzarsi e provare a rubare la palla.</li> <li>- Il portatore di palla può fare un passaggio al giocatore in sostegno.</li> </ul>