



Vincere il Contatto 2 vs 1 (da 3 vs 3)

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Agilità Linee di Corsa in Sostegno

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

Il Sostegno deve:

- Lasciare al portatore il tempo e lo spazio per giocare.

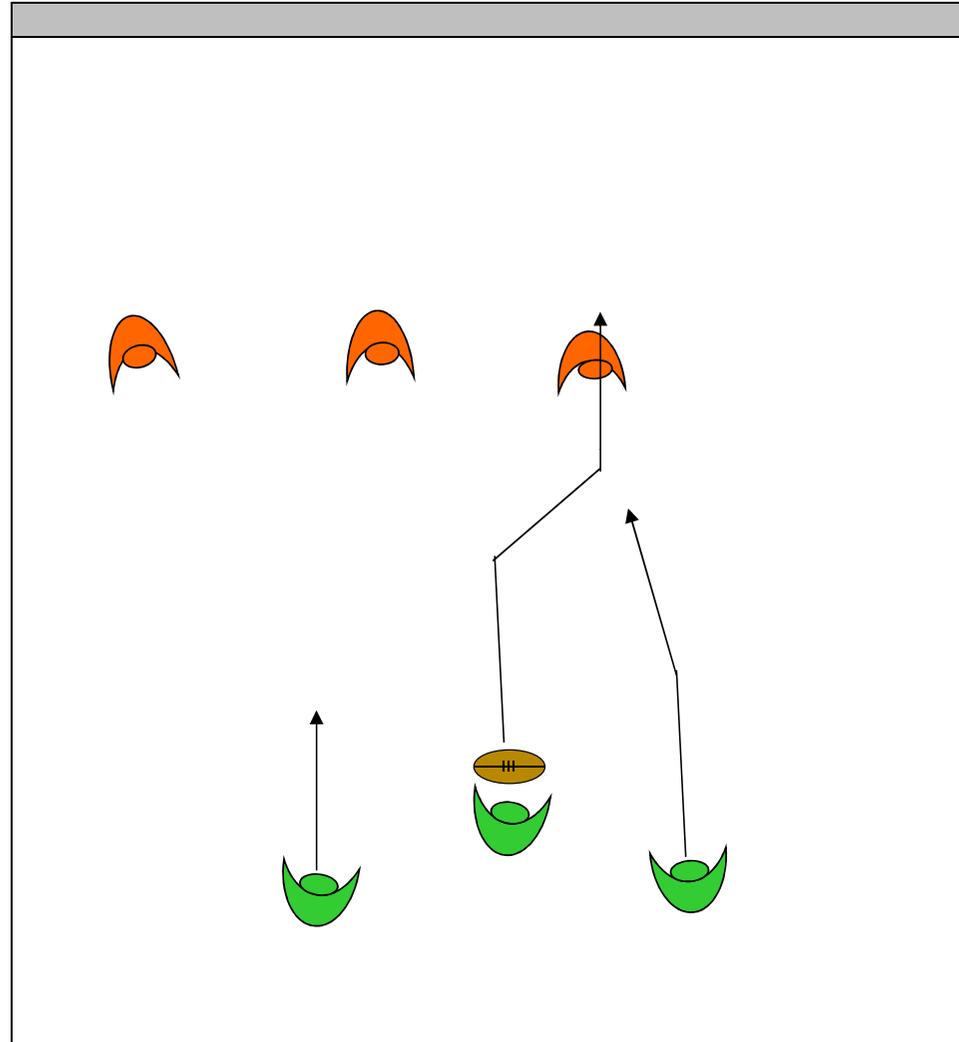
- Quando deve intervenire sul portatore lo fa con velocità e precisione.



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Gli attaccanti stanno a 3 metri dai difensori.
- Quando sono pronti, avanzano verso il difensore centrale
- I difensori inizialmente stanno fermi (leggi sotto per le estensioni)
- Il portatore deve cambiare angolo di corsa per poi ritornare alla corsa dritta.
- Il sostenitore da questo lato deve reagire: se il portatore sta in piedi deve legarsi e spingere assieme, se va a terra, deve andare a pulire

Estensioni:

- I difensori possono avanzare camminando.
- I difensori possono avanzare correndo.
- Togliere gli scudi ai difensori, e cominciare a placcare.

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.