



Punto d'Incontro in Coppia

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

ALTRE

Reazione

PUNTI CHIAVE


DIFESA :


- Stessa spalla e stessa gamba
- Posizione della testa
- Rapidità nel rialzarsi

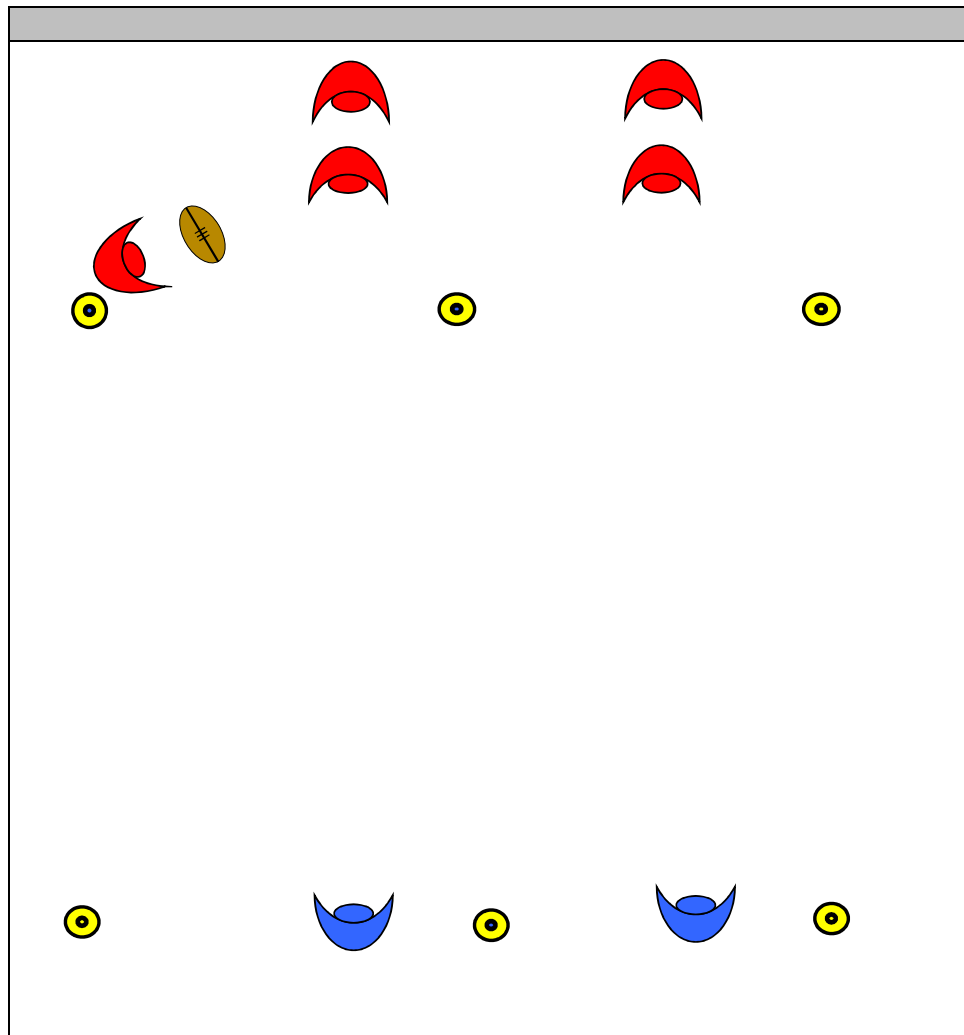
ATTACCO :

- Allontanare il più possibile il pallone verso la propria parte
- Uscita dal frontale

MATERIALI

 in abbondanza

 in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare un quadrato di 10 m di lato
- 2 difensori e 2 coppie di attaccanti
- Al via il mediano di mischia passa la palla alla prima coppia che prova a battere il difensore
- Il giocatore placcato cerca di mettere a disposizione del mediano di mischia la palla mentre il sostegno lo aiuta in questo movimento cercando di "ripulire"

ESTENSIONE

- Intervallare 2 attaccanti