



Vincere il Contatto 2 vs 1 Gira le Spalle (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:

- Girarsi e guardare dove c'è lo spazio.
- Deve mantenere questo spazio correndo verso il difensore vicino all'intervallo
- Quando si trova in prossimità, deve cambiare l'angolo di corsa tenendo la palla lontano dal difensore.
- Provare a cambiare l'angolo e poi raddrizzare la corsa .

Il sostegno deve:

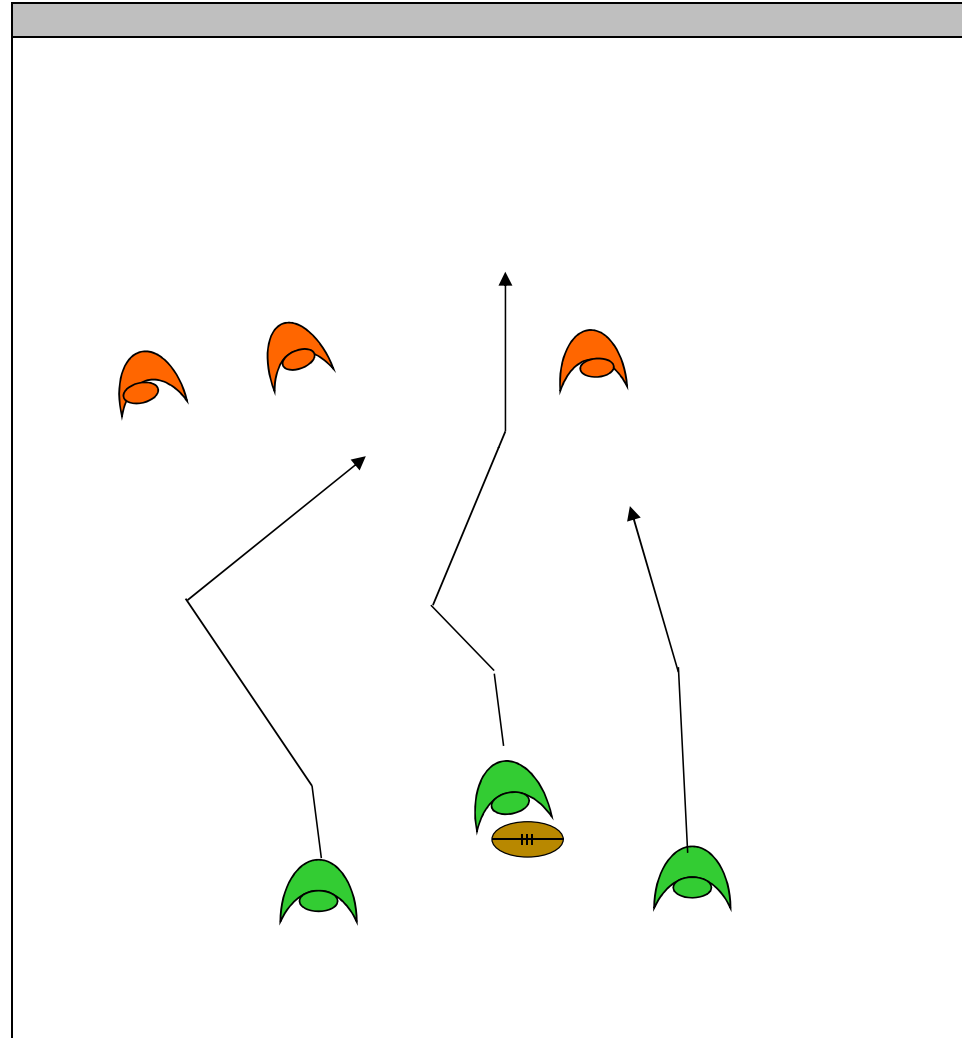
- Girarsi e guardare dove c'è lo spazio.
- Correre una corsa per mantenere lo spazio.
- Dare al portatore il tempo e lo spazio per decidere e per giocare.
- Quando deve intervenire sul portatore lo fa con velocità e precisione.



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Gli attaccanti stanno a 3 metri dai difensori con le spalle girate.
- Al segnale, gli attaccanti si girano e attaccano.
- I difensori all'inizio stanno fermi ma organizzati in differenti modi (vedi diagramma)
- Gli attaccanti devono giocare e avanzare con la palla il più possibile mantenendone il possesso.

Estensioni:

- I difensori possono avanzare camminando.
- I difensori possono avanzare correndo.
- Togliere gli scudi ai difensori che cominciano a placcare.
- L'esercizio inizia quando l'allenatore passa la

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.