



Punto d'Incontro con Sostegno

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'



ALTRE
ABILITA'

Reazione

PUNTI CHIAVE

- Velocità di reazione
- Efficacia nella conservazione e nella pulizia

MATERIALI

-  in abbondanza
-  in abbondanza

SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Disporre 2 file di giocatori a 3 m di distanza
- Un giocatore al centro degli schieramenti e l'allenatore a 10 m
- Al via l'allenatore lancia la palla verso le 2 file e i primi 2 giocatori di ogni fila si contendono la palla a terra simulando una ruck impropria, mentre il giocatore singolo aiuterà l'uscita del pallone

