



## Tecnica per " Pulire "

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'


ALTRE


Reazione

### PUNTI CHIAVE

- Posizione del corpo
- Stabilità
- Spingere a contatto

### MATERIALI

 in abbondanza

 in abbondanza

### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Disporre delle coppie di giocatori uno di fronte all'altro
- Uno posiziona le mani sulla palla come se stesse per rubarla
- Al fischio l'opposto "porta via" il giocatore pulendo il pallone
- Deve averela cura di andare dall'altro verso il basso, tenere la testa alta , spingere rimanendo stabile sugli appoggi