



## 2 vs 2 dalla Difesa ( sostegno laterale )

PER LE CATEGORIE

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

**ABILITA'**

Linee di Corsa Identificazione dello Spazio

**ALTRE ABILITA'**

Prendere e Passare

### PUNTI CHIAVE

- Mani alte con dita aperte
- Mani e braccia distese
- Occhi sulla palla ancora prima di prenderla
- Provare a prendere la palla con dita morbide

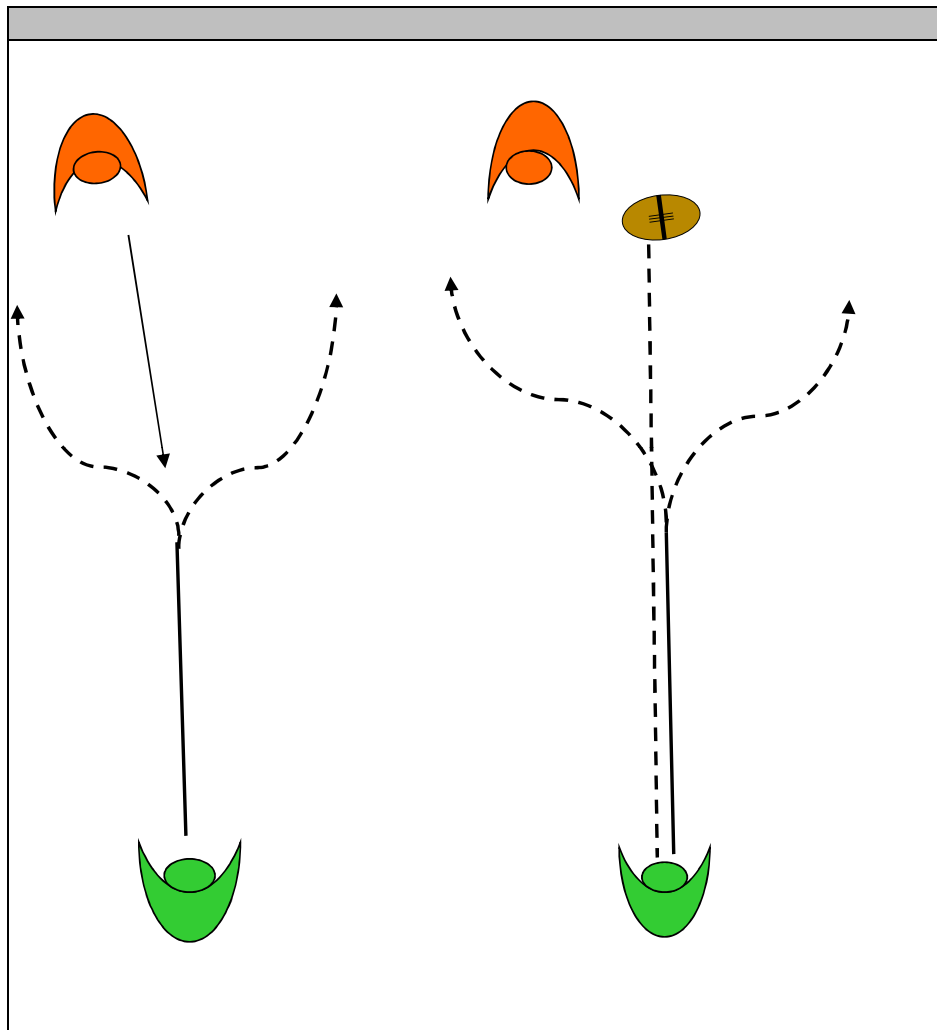
### MATERIALI



Più



in abbondanza



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 2 giocatori stanno in piedi a 4 metri opposti a 2 difensori.
- Un difensore comincia con la palla e quando tutti sono pronti la passa all' attaccante di fronte.
- Il portatore di palla corre verso il difensore per poi cambiare direzione.
- Il sostenitore laterale corre la stessa linea del portatore di palla

### Estensione

- Ambo i giocatori stanno in piedi con la schiena rivolta verso i difensori.

Questo esercizio allena i nostri giocatori ad agire adeguatamente quando il numero di difensori ed attaccanti è uguale. Quando c'è 2 contro 1 il portatore di palla corre normalmente e il sostegno laterale corre dritto