



4 vs 2

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Prendere e Passare

ALTRE
ABILITA'

Linee di Corsa Identificazione dello
Spazio

PUNTI CHIAVE

- Mani alte pronte a ricevere il passaggio
- Mani e braccia distese
- Occhi sulla palla ancora prima di riceverla
- Provare a prendere la palla con le mani "morbide"

Molto Importante:

- Il sostegno laterale deve reagire al movimento del portatore di palla. Non permettere ai giocatori di chiamare la direzione di corsa prima di giocare.

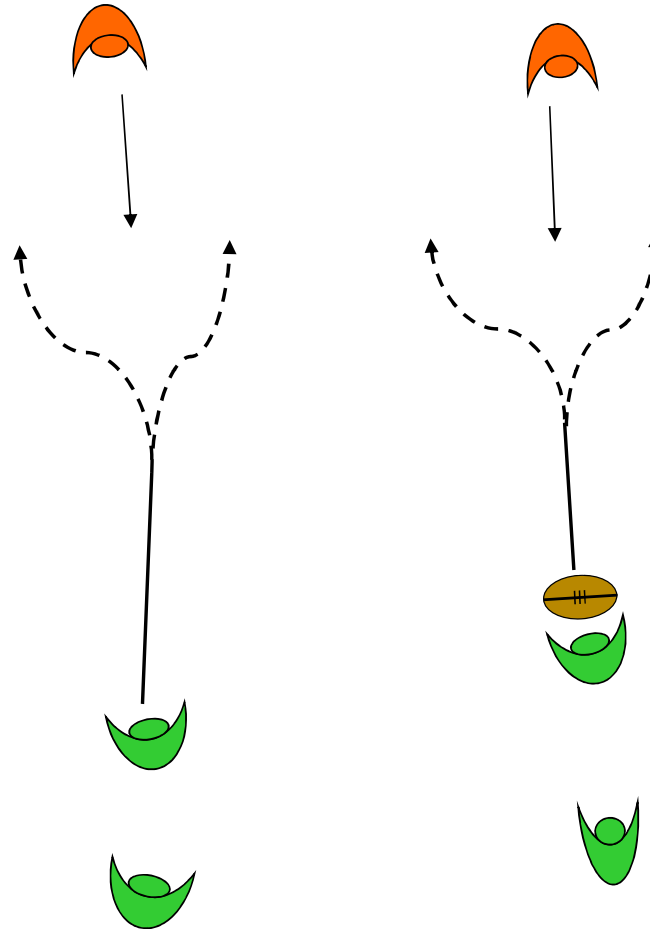
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Si posizionano 2 giocatori e di fronte a 4 metri 2 difensori.
- Altri due attaccanti si posizionano 3 m dietro ai primi due.
- Il portatore di palla comincia l'esercizio correndo verso il difensore e poi cambia direzione per evitarlo.
- Il sostegno laterale corre facendo lo stesso movimento del portatore di palla.
- L'asse sta dietro al primo attaccante finché c'è una opportunità di incontrarsi con spazio da sfruttare
- La palla può essere passata prima o dopo i difensori.

Estensione

- Entrambi gli attaccanti iniziano dando le spalle ai difensori.