



Difesa Larghi : 3 vs 3 da Mediano di Mischia

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Identificazione dello Spazio	ALTRE ABILITA'	Prendere e Passare
-----------------	------------------------------	-----------------------	--------------------

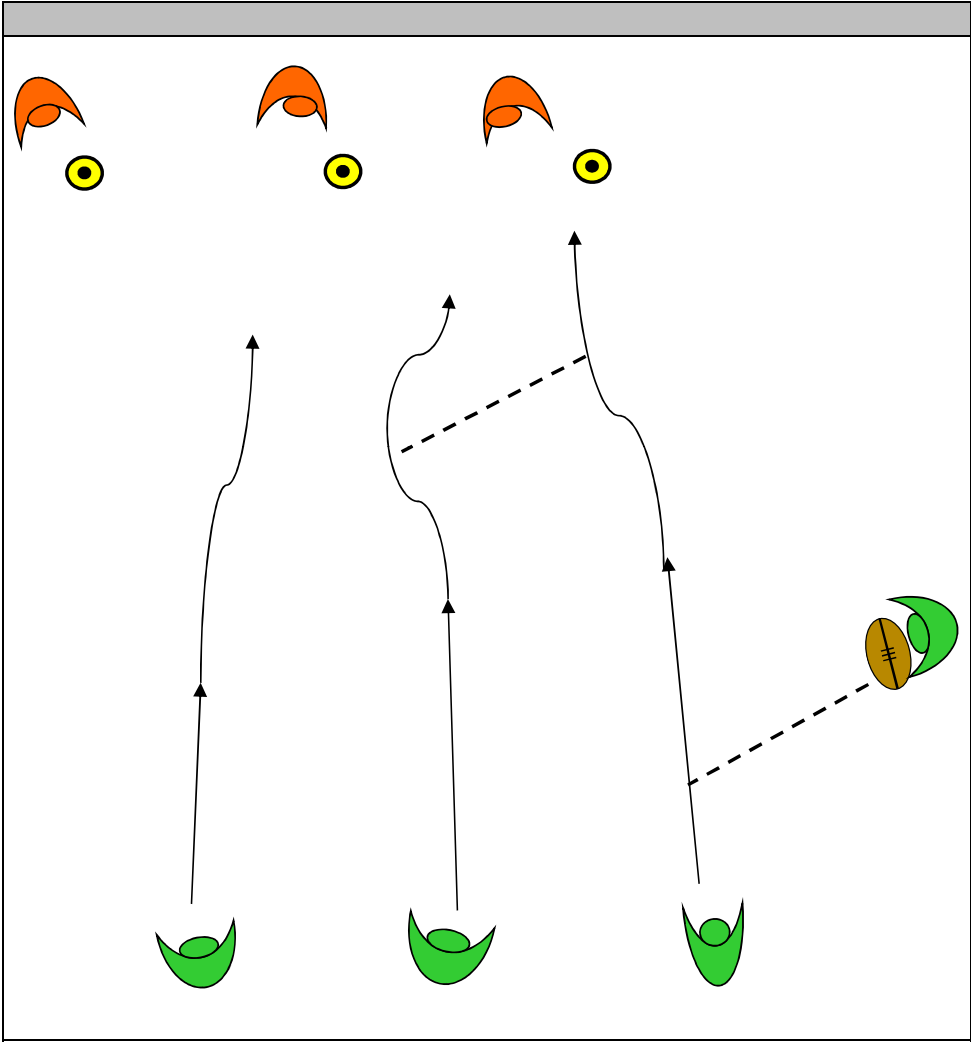
PUNTI CHIAVE

- Mani a doppia W
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo

Questo è l' errore più grave per i ragazzi.

MATERIALI

- Più
- in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 3 attaccanti si schierano per ricevere la palla da un mediano di mischia.
- 3 difensori si schierano in ginocchio molto vicini per difendere. (Il secondo difensore deve stare sulla spalla interna del primo attaccante)

Estensioni:
 - Gli attaccanti devono cominciare vicino al punto di incontro e al comando vanno a schierarsi.
 Si possono aggiungere successivamente anche altri attaccanti e difensori ma mantenendo sempre il numero pari

In questo esercizio i difensori partono molto larghi e quindi c'è poco spazio al largo per gli attaccanti.
 - Per attaccare questo spazio gli attaccanti devono posizionarsi più o meno in questo modo:
 - Il primo attaccante sta piatto
 - Il sostegno laterale sta un po' piatto e un po' stretto
 - Il primo attaccante deve prendere la palla con una corsa dritta tendente leggermente verso l'interno. Questo serve a fissare i difensori e creare lo spazio al largo.
 - Deve inoltre attaccare il suo difensore.
 - Tutti devono essere pronti per un "Offload"