



## 4 Coni Difesa



PER LE CATEGORIE			
U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

<b>ABILITA'</b>	Capire i Ruoli per una Struttura in Difesa	<b>ALTRE ABILITA'</b>	Linee di Corsa in Difesa Comunicazione
-----------------	--	-----------------------	--

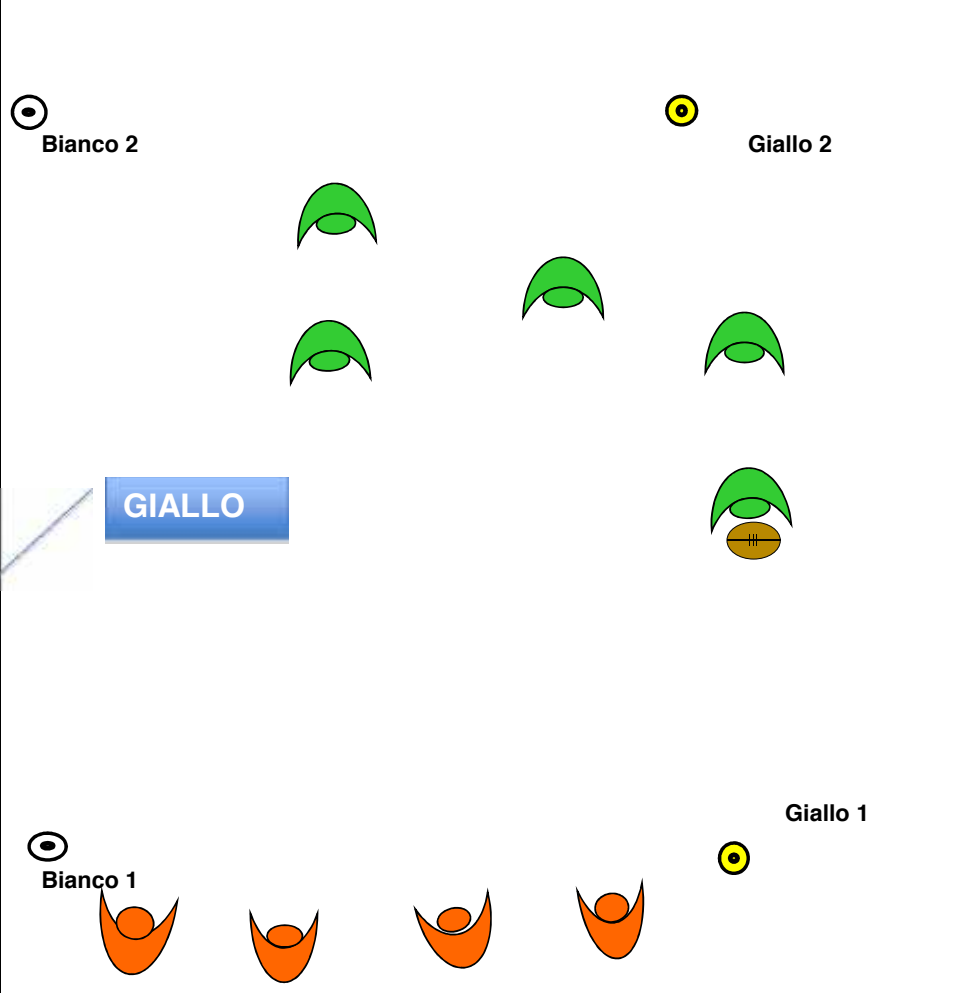
### PUNTI CHIAVE

**"Guardia"**  
 - Deve stare vicino al punto di incontro dietro la linea di fuori gioco. La sua responsabilità è il primo canale. Deve correre solo avanti e mai lateralmente.  
 - **"2" (non tallonatore)**  
 - Una posizione dopo la guardia e deve fare esattamente la stessa cosa ma nel canale 2.  
**"10"**  
 - Una posizione dopo il numero 2 e deve stare interno al primo attaccante avversario. Impiegherà la tecnica del cacciare e metterà pressione al

### MATERIALI

-  Più
-  in abbondanza

### PUNTI CHIAVE



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare un quadrato di 20m di lato con dei coni di colore differente.
- Un mediano comincia con la palla e con 4 attaccanti (disposti come nello schema a destra)
- L'allenatore chiama un colore + un numero.
- "Nero 1" vuole dire che gli attaccanti attaccano da questa posizione.
- I difensori devono adattarsi e creare la struttura per difendere.

#### Estensioni:

- Includere più numeri
- Gli attaccanti possono giocare su due lati.
- Gli attaccanti possono cambiare la loro disposizione.