



## Placcaggio Efficace e Basso: Canale

PER LE CATEGORIE

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

<b>ABILITA'</b>	Placcare con Timing	<b>ALTRE</b>	Agilità e Linee di Corso per Contatto
-----------------	---------------------	--------------	---------------------------------------

### PUNTI CHIAVE

- Mettere un piede più vicino possibile all'attaccante.
- Piegare le anche, ginocchia e le caviglie per generare la potenza.
- Arrivare con un angolo per usare forza dell'attaccante
- Contatto con la spalla con la testa in linea con la schiena.
- Fare contatto un po' sopra il ginocchio dell'attaccante

#### Fattori Chiave:

1. Posizione della Testa
2. Contatto con la spalla
3. Chiudi le braccia

### MATERIALI

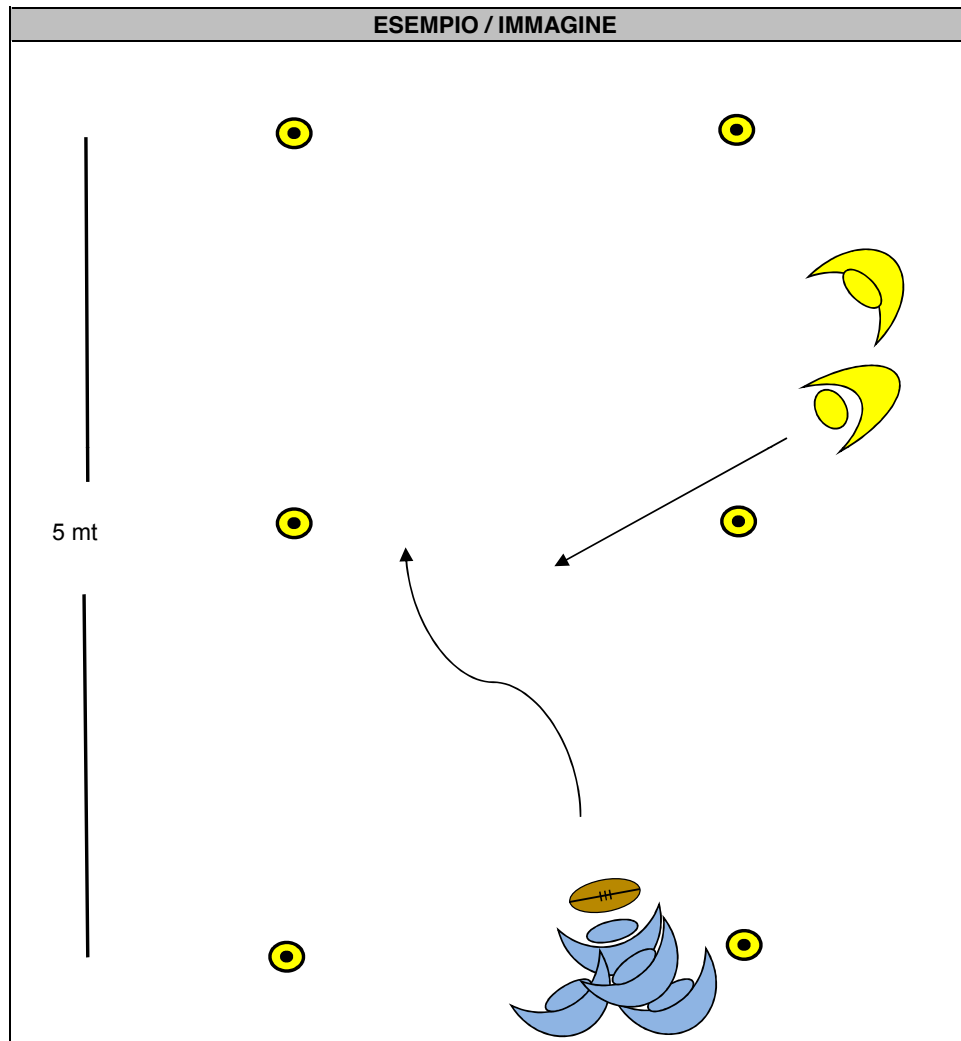


Più



coni colorati in abbondanza

### ESEMPIO / IMMAGINE



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare un struttura come nel diagramma con i coni.
- L'attaccante deve correre verso il cono di fronte
- Il difensore deve correre con un angolo a placcare il portatore di palla con un placcaggio basso ed efficace.

#### Estensioni:

- I giocatori possono correre più veloce.
- Cambiare la posizione del difensore più largo, stretto, piatto, profondo ecc