



## 1 vs 1 Pressione

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Agilità	ALTRE	Linea di Corsa in Difesa "Cacciare"
----------	---------	-------	-------------------------------------

### PUNTI CHIAVE

#### Importante

**Stare sulla spalla interna dell'attaccante**

#### Altri Punti

- Quando il difensore sale dritto, corre velocemente
- Poi cambia angolo verso l'attaccante rallentando la corsa
- Cercare di mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante
- Spingere con forza sulle anche

### MATERIALI

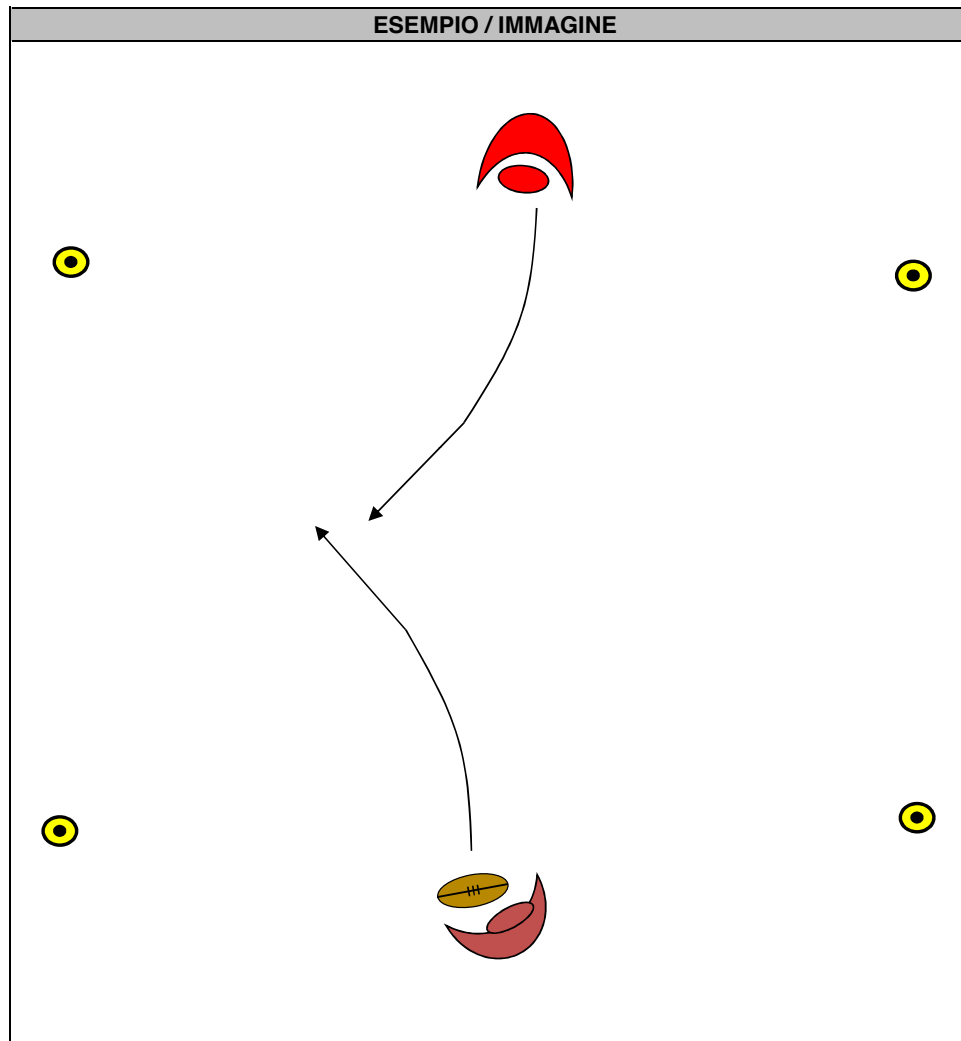


Più



coni colorati in abbondanza

### ESEMPIO / IMMAGINE



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare una struttura come nel diagramma
- L'attaccante deve correre veloce e provare ad andare in meta tra i coni di fondo.
- Il difensore deve salire veloce e provare a mettere le due mani sulle anche dell'attaccante.

#### Estensioni:

- Mettere un cono su un lato del quadrato per segnare dove il difensore è andato a contatto con l'attaccante. Tutti gli altri difensori devono provare a superare quel cono.