



## 1 vs 1 Cacciatore di Sumo

PER LE CATEGORIE




**ABILITA'** Cacciare **ALTRE** Accelerazione Agilità

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

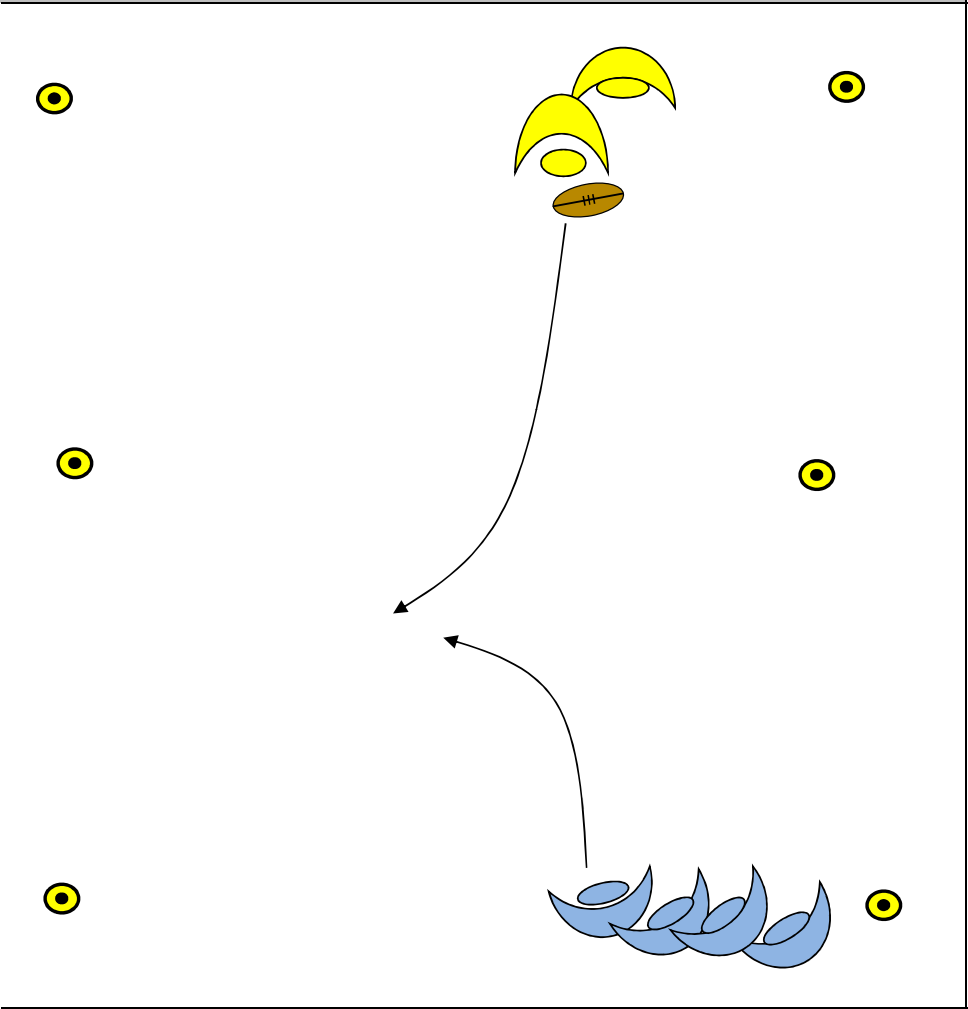
### PUNTI CHIAVE

- Il difensore deve stare sulla spalla interno dell'attaccante di rubare lo spazio
- Il difensore sale dritto, correndo velocemente.
- Poi cambia angolo verso l'attaccante rallentando la corsa
- Cerca di mettere un piedi più vicino possibile all'attaccante
- Spinge con forza sulle anche dell' attaccante

### MATERIALI

-  Più
-   coni colorati in abbondanza

### ESEMPIO / IMMAGINE



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare una struttura come nel diagramma ( 7 mx 10 m )
- L'attaccante deve correre veloce e provre ad andare in meta tra i coni in fondo
- Il difensore deve salire veloce e provare a mettere le due mani sulle anche dell'attaccante e cercare di spingerlo fuori
- Se il difensore riesce a spingere l'attaccante fuori dal quadrato vince. Vince invece l'attaccante quando segna una meta

Estensioni  
Allargare la distanza tra i coni