



1 vs 1 Quale Quadrato

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 **U 10** **U 12**

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

U 14 U 16 U 18 U 20

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

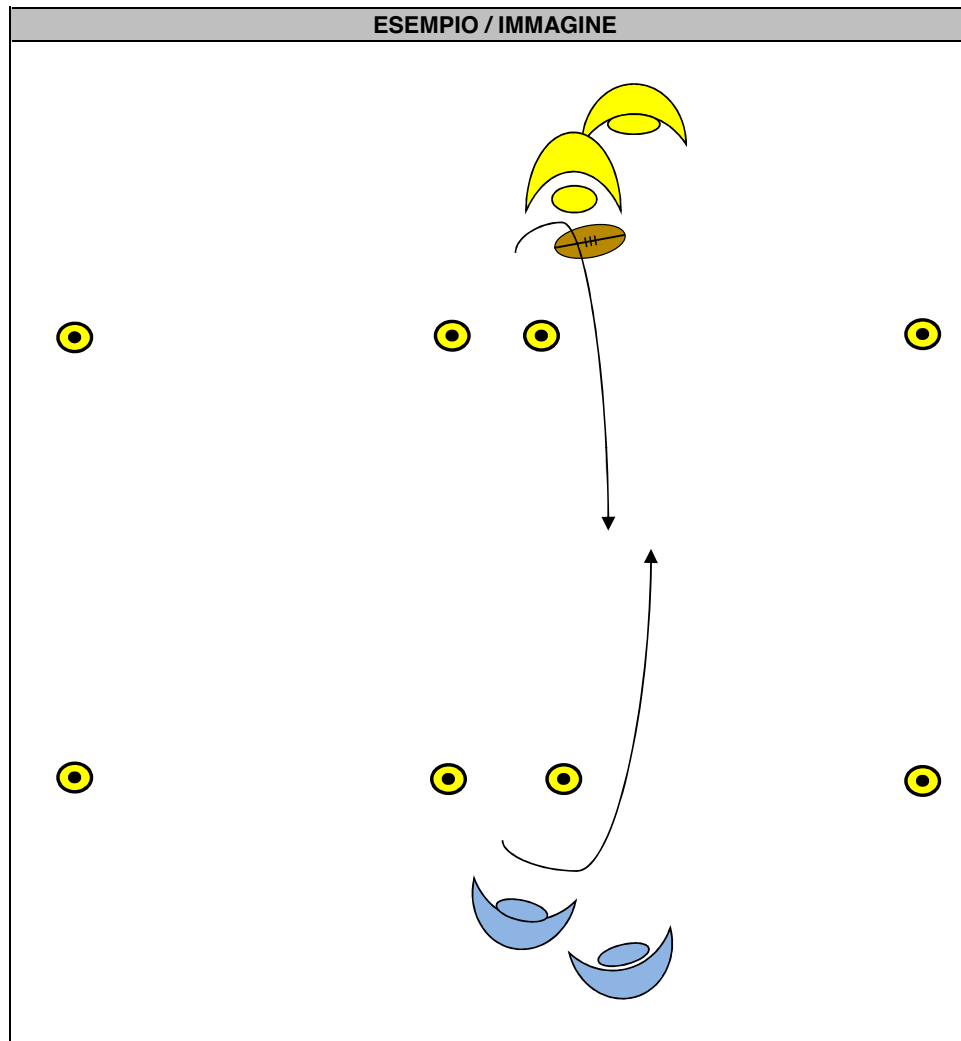


Più



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare un 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.