

1 vs 1 Canale Difensore al Lato

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'	Fissare un Difensore	ALTRE ABILITA'	Salita in Difesa
-----------------	----------------------	-----------------------	------------------

PUNTI CHIAVE




L'Attaccante

- Palla a due mani
- Puntare interno o esterno il difensore per creare spazio
- Cambio d'angolo veloce verso lo spazio con piccoli passi.

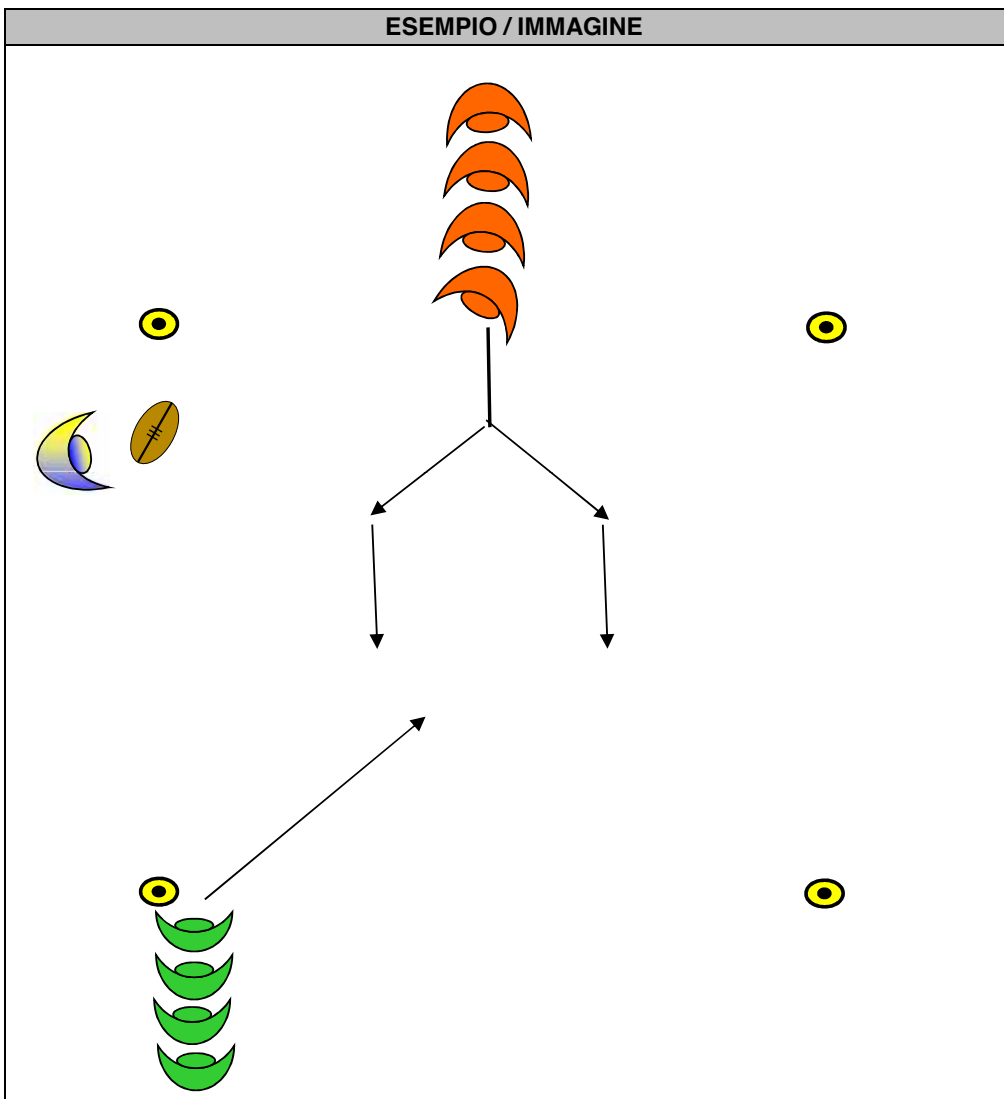
I Difensori

- Un piede vicino al portatore di palla
- Spinge con 2 mani sulle anche

MATERIALI

-  1 ogni coppia
-  in abbondanza
- 

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Si deve creare un canale 5m x 8m
- L'attaccante si posiziona a metà di un lato, mentre il difensore si mette in un angolo del lato opposto.
- L'attaccante riceve la palla dall'allenatore (segnale del via) e attacca verso il lato opposto cercando di evitare il difensore che proverà a toccarlo.

NOTE: Ovviamente si può partire con il solo far toccare le anche fino ad arrivare al placcaggio vero e proprio.