



1 vs 1 Giro i Coni

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Cacciare

ALTRE

Comunicazione

PUNTI CHIAVE

Stare sulla spalla interna dell'attaccante

Altri Punti

- Il difensore sale dritto, correndo veloce
- 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 dell'attaccante

MATERIALI

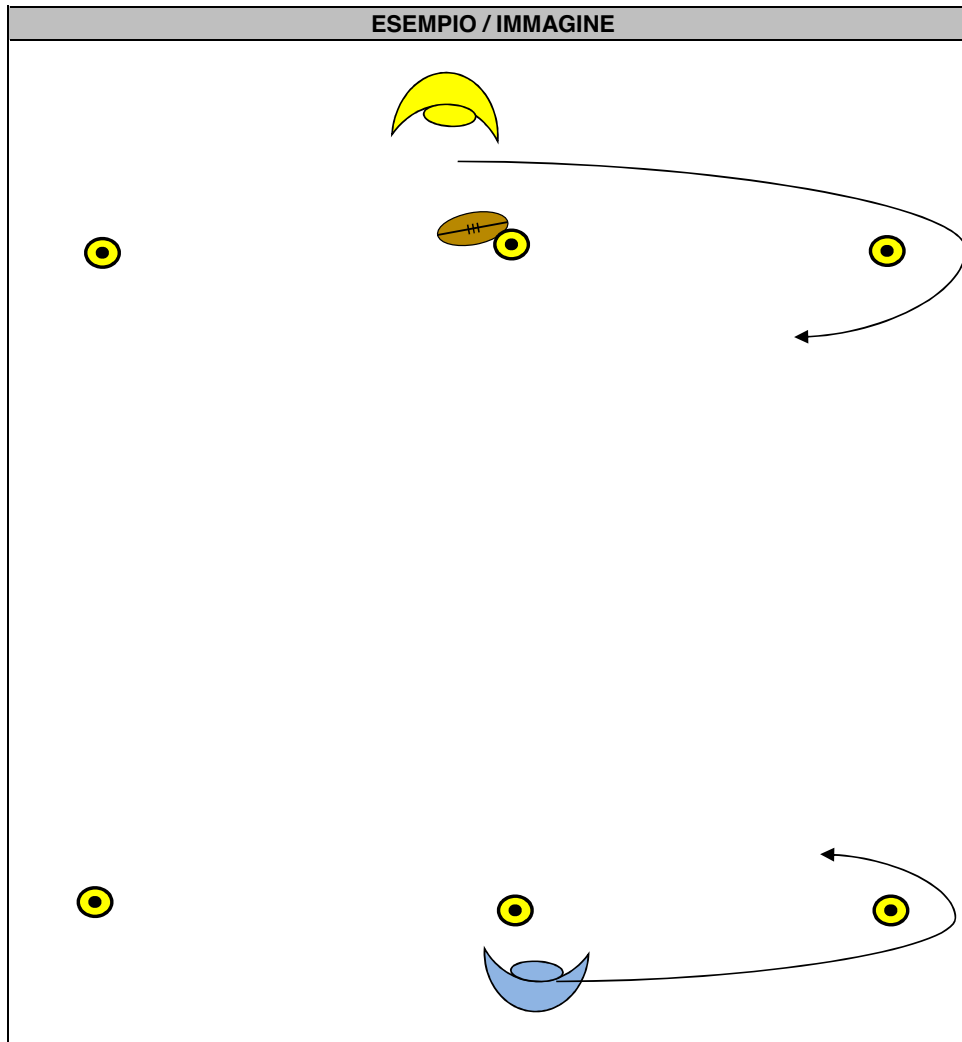


Più



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare una struttura come nel diagramma
- L'attaccante deve girare attorno ad un cono e provare a segnare la meta.
- Il difensore deve girare attorno ad un cono sullo stesso lato dell'attaccante.
- Il difensore deve salire velocemente e provare a mettere le due mani sulle anche dell'attaccante.