



## Placcaggio Efficace e Basso: Tra i Coni

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Placcare

ALTRE  
ABILITA'

Allontanare la Palla (per l'attaccante)

### PUNTI CHIAVE

- Testa a lato
- Contatto con la spalla
- Chiudere le braccia
- Spingere con le gambe

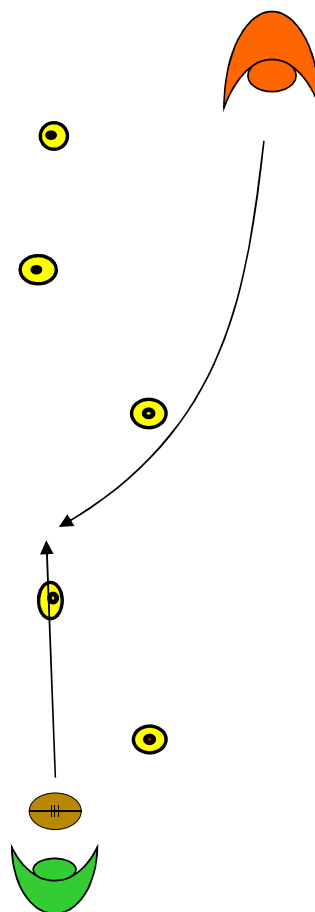
### MATERIALI



Più



in abbondanza



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare un struttura come nel diagramma con coni o paletti
- L' attaccante inizia con la palla su un lato dei coni.
- Il difensore inizia sull'atro lato.
- Quando tutti e due sono pronti, l'attaccante inizia a correre dritto di fianco ai coni.
- Il difensore deve salire con una corsa normale e quando pensa di essere in posizione corretta, attraversa i due coni per fare il placcaggio.

#### Estensioni:

- I giocatori possono correre più velocemente

#### I difensore deve stare attento a:

- Mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante.
- Piegare anche, ginocchia e caviglie per generare potenza.
- Arrivare col giusto angolo per usare la forza dell'attaccante
- Contatto di spalla con la testa in linea con la schiena.
- Fare contatto sull'attaccante a livello