



2 vs 2 (Sostegno Laterale Deve Reagire)

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Linee di Corsa

ALTRE
ABILITA'

Prendere Passare Identificazione Spazio

PUNTI CHIAVE

- Mani alte pronte a ricevere il passaggio
 - Mani e braccia distese
 - Occhi sulla palla ancora prima di riceverla
 - Provare a prendere la palla con le mani "morbide".
- Questo esercizio vuole allenare i nostri giocatori a reagire in un certo modo quando ci si trova in parità numerica.
- Questo esercizio non allena i nostri giocatori a riconoscere quando c'è la parità o la disparità numerica.
- Per allenare quest'ultima abilità si può fare l'esercizio con la variante.

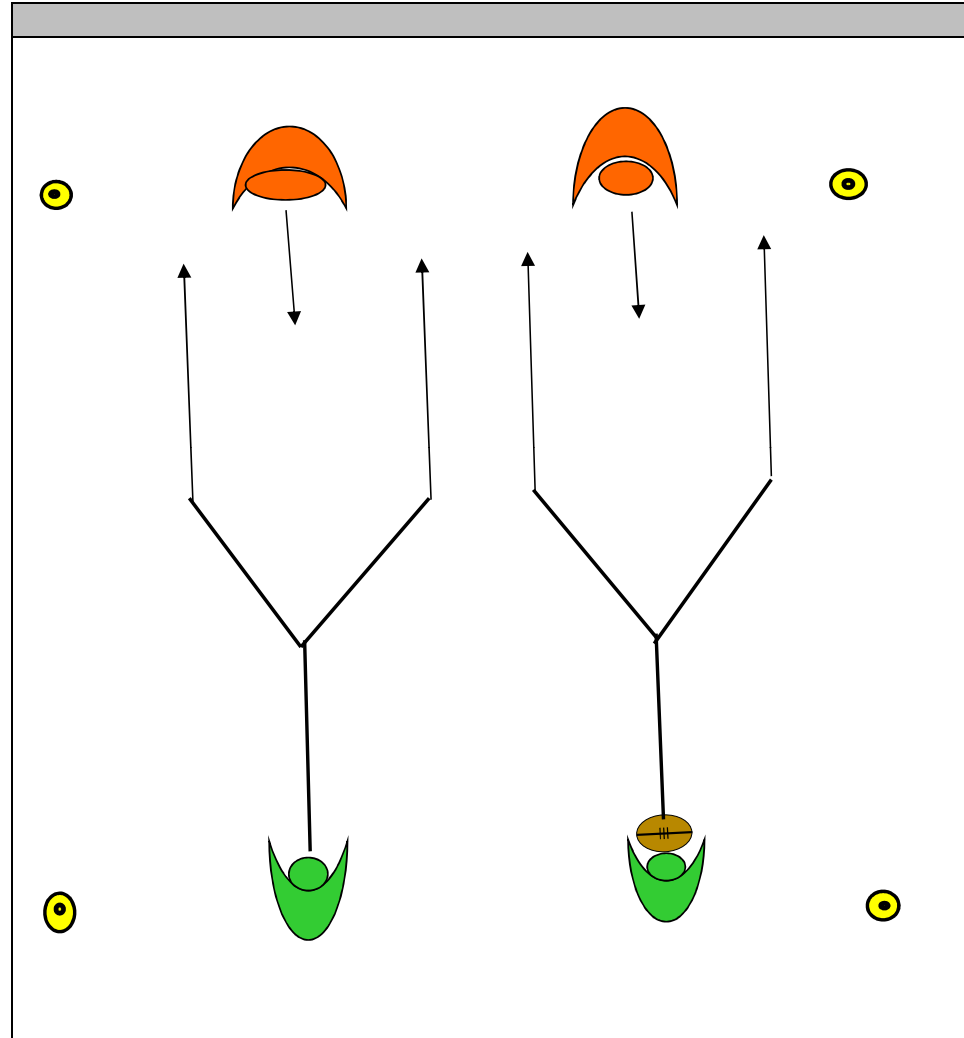
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Si posizionano 2 giocatori con di fronte a 4 metri 2 difensori.
- Il portatore di palla corre verso il difensore e lo evita cambiando direzione.
- Il sostegno laterale corre facendo lo stesso movimento del portatore di palla.
- La palla può essere passata prima o dopo i difensori.

Estensione

- Entrambi gli attaccanti iniziano dando le spalle ai difensori.