



Difesa Larghi : 2 vs 2 da Mediano di Mischia

PER LE CATEGORIE

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



ABILITA'	Identificazione dello Spazio	ALTRE ABILITA'	Comunicazione
----------	------------------------------	----------------	---------------

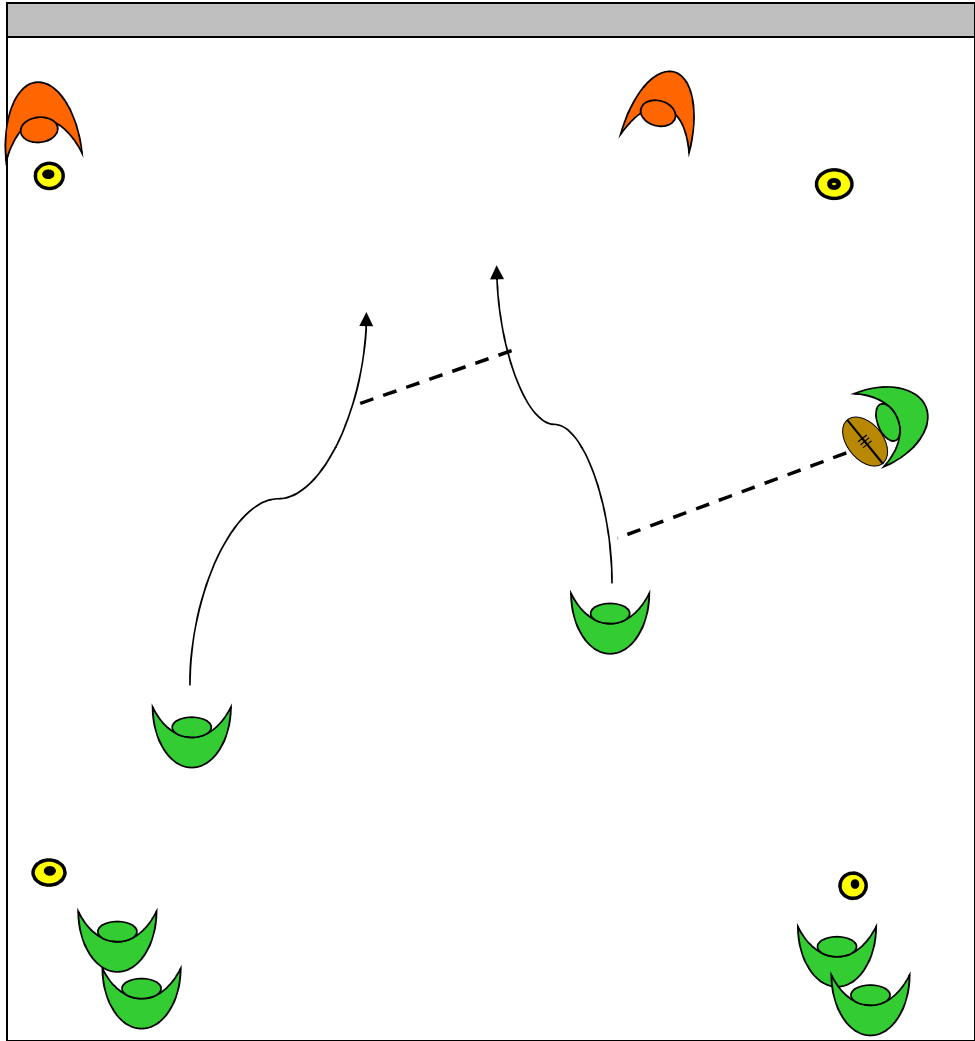
PUNTI CHIAVE

- Mani a doppia W
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo

Questo è l' errore più grave per i ragazzi.

MATERIALI

-  Più
-  in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 2 attaccanti si schierano per ricevere la palla da un mediano di mischia.
- 2 difensori si schierano in ginocchio molto larghi per difendere. (Il secondo difensore deve stare sulla spalla esterno del primo attaccante)

Estensioni:

- Gli attaccanti devono cominciare vicino al punto d' incontro e al comando vanno a schierarsi. •

Importante

- In questo esercizio i difensori partono molto larghi e quindi c'è poco spazio al largo per gli attaccanti.
- Per attaccare questo spazio gli attaccanti devono posizionarsi più o meno in questo modo:
 - Il primo attaccante sta piatto
 - Il sostegno laterale sta un po' piatto e un po' stretto
 - Il primo attaccante deve prendere la palla con una corsa diritta tendente leggermente verso l'interno. Questo serve a fissare i difensori e creare lo spazio al largo.
 - Deve inoltre attaccare il suo difensore.