



3 vs 2 Difensore in Linea Tra i Coni

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'

Placcaggio

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"
- Il portatore di palla corre verso il difensore (questo creerà lo spazio per il giocatore in sostegno)
- il sostenitore fugge, nello spazio, dal difensore ma abbastanza vicino al portatore

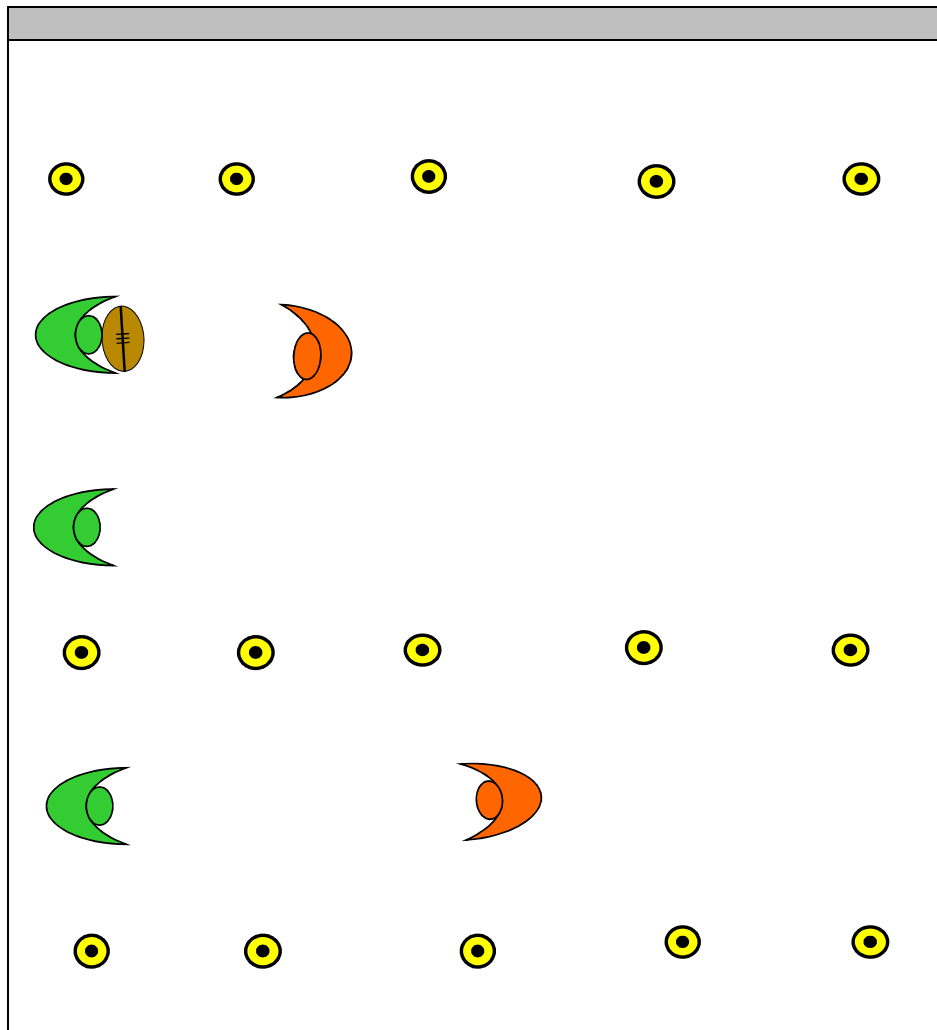
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 3 attaccanti (un giocatore con la palla) giocano contro 2 difensori in una griglia di 10 x 20m
- Ogni difensore deve stare dentro la propria griglia – non può entrare nella griglia degli altri.
- Gli attaccanti tentano di segnare fra i due coni sul lato opposto passando ed eludendo il giocatore difensore.
- I difensori tentano di mettere 2 mani sulla schiena dell'avversario:
- L'attaccante deve stare in piedi e passare il pallone a un sostegno:
- Il difensore deve tornare in dietro di 2 metri

Estensioni

- Puoi aumentare il numero dei giocatori 3vs1 4vs2 4vs3 variando le misure della griglia