



Colori Coni

| | | | |
|-----------------|--|-----------------------|--|
| ABILITA' | Capire i Ruoli per una Struttura in Difesa | ALTRE ABILITA' | Linea di Corsa in Difesa Comunicazione |
|-----------------|--|-----------------------|--|

PER LE CATEGORIE

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

PUNTI CHIAVE

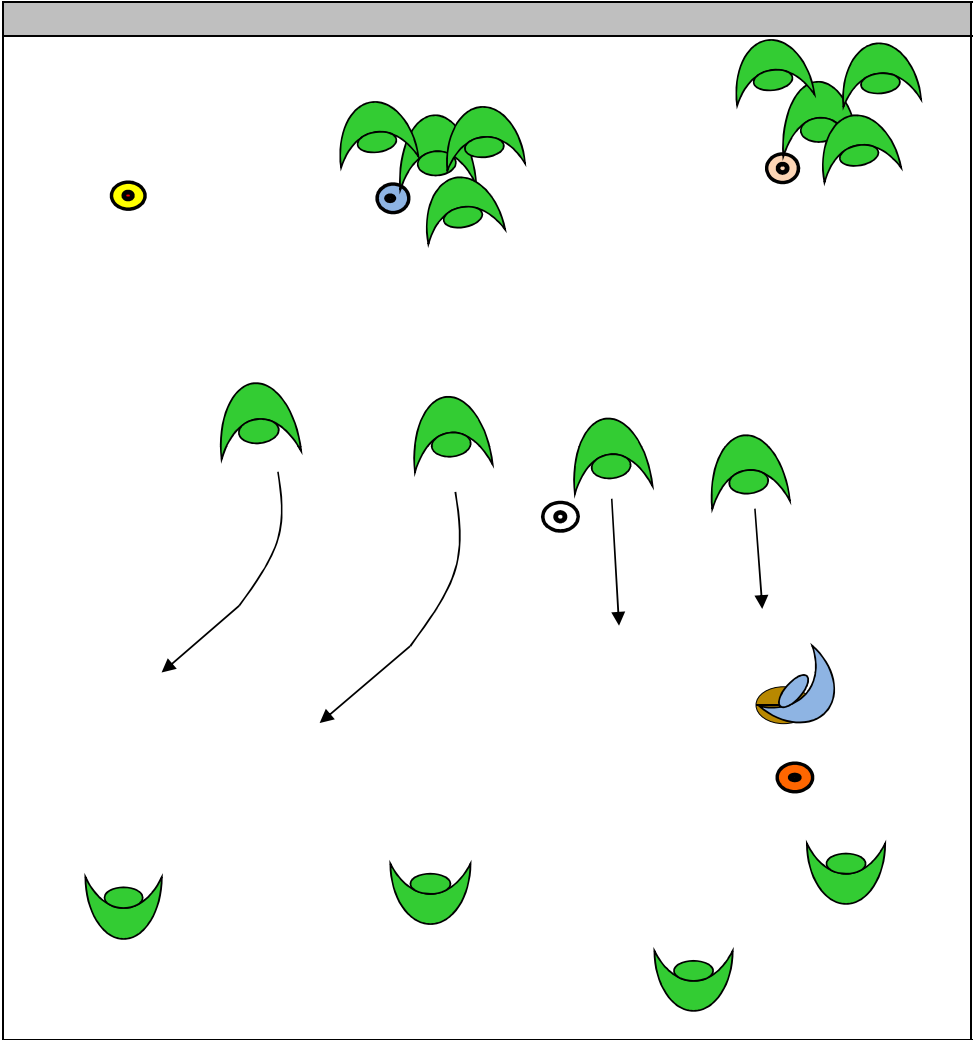
“Guardia”
 -Deve stare vicino al punto d' incontro dietro la linea di fuori gioco. La sua responsabilità è il primo canale. Deve correre solo avanti e mai lateralmente.

“2” (no tallonatore)
 - Una posizione dopo la guardia e deve fare esattamente la stessa cosa ma nel canale 2.

“10”
 - Una posizione dopo il numero 2 e deve stare all' interno del primo attaccante avversario. Impiegherà la tecnica del cacciare e metterà pressione al 10 avversario.

MATERIALI

- Più
- in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare 4 gruppi di 4 ragazzi. Un gruppo formato da attaccanti e gli altri 3 sono difensori
- ogni gruppo si posiziona dietro ai coni di colori differenti.
- Un mediano di mischia con la palla sta dietro al punto di incontro.
- L'allenatore chiama il colore di un cono e i giocatori del gruppo corrispondente diventano i difensori.
- Quando tutti sono pronti l'allenatore chiama e a questo punto gli attaccanti provano ad attaccare.
- Dopo 4 volte si cambia il gruppo in attacco.

Estensioni:

- 2 gruppi in attacco, uno a sinistra, l'altro a destra del punto di incontro.