



Gioco Generale : Velocità in Salita

PER LE CATEGORIE

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

ABILITA'

Salire in Difesa Su - Scala

ALTRE
ABILITA'

Linea di Corsa in Difesa Comunicazione

PUNTI CHIAVE

- I difensori devono schierarsi obliquamente.
- Quando il mediano tocca la palla, i difensori devono salire in contemporanea.
- Dopo che un attaccante passa la palla, il suo diretto difensore deve chiamare la scalata : questo significa che lui si prenderà la responsabilità dell'attaccante successivo e il difensore a fianco difenderà l'attaccante più largo.

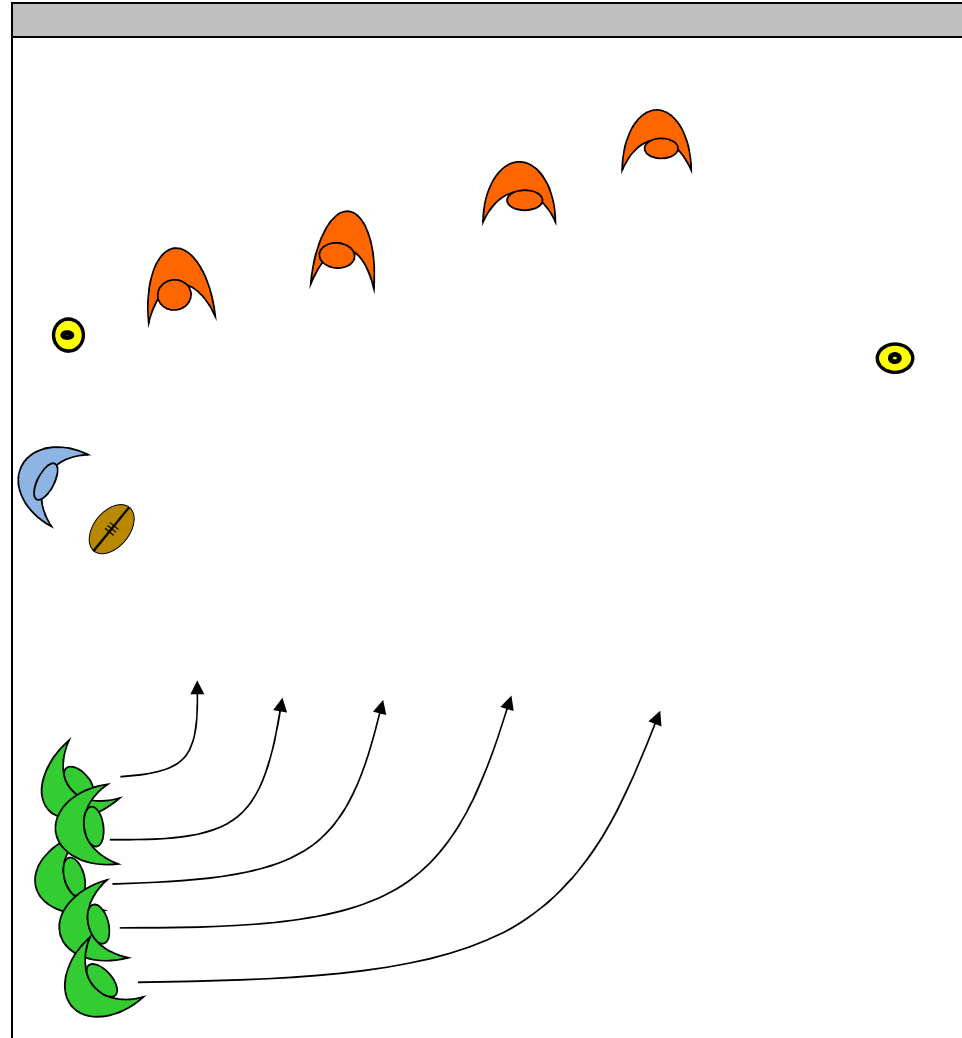
MATERIALI



Più



in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- 5 attaccanti (che non possono correre) creano una linea con un mediano di mischia che ha la palla.
- 4 difensori dietro a un finto punto di incontro (in ginocchio) aspettano il segnale dell'allenatore.
- Quando tutti sono pronti l'allenatore dà il via
- I difensori possono mettersi in posizione e quando il mediano passa la palla iniziano ad avanzare.

Varianti:

- Gli attaccanti possono correre
- Gli attaccanti possono fare movimenti specifici
- Gli attaccanti possono usare due linee di attacco.