



3 vs 3 Decisione Fare Placcaggi

ABILITA' Comunicazione Difensiva ALTRE Reazione

PER LE CATEGORIE			
U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

PUNTI CHIAVE

- Comunicazione difensiva
- Posizione del corpo x il placcaggio
- Spingere sulle gambe

MATERIALI



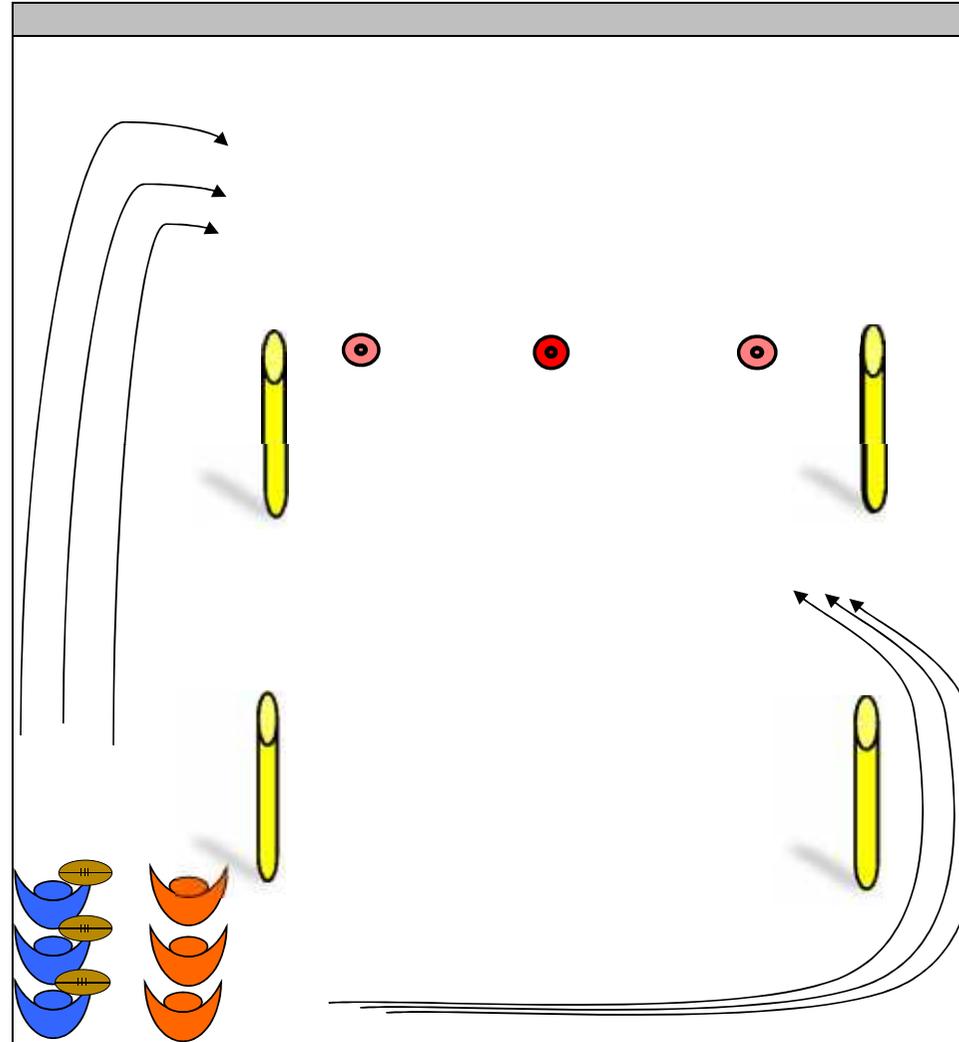
3



in abbondanza



4 paline



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare con le paline un quadrato di 10 m di lato
- 3 attaccanti girano attorno alla palina a loro di fronte mentre 3 difensori girano attorno a quella alla loro DX
- Si crea così una situazione di 3 vs 3
- Una volta placcato il rispettivo attaccante il difensore alzandosi rapidamente proverà a recuperare la palla

ENTENSIONE

- 3 atleti si aggiungono all'attacco e aiutano nel punto d'incontro