



Placcaggio e Recupero



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

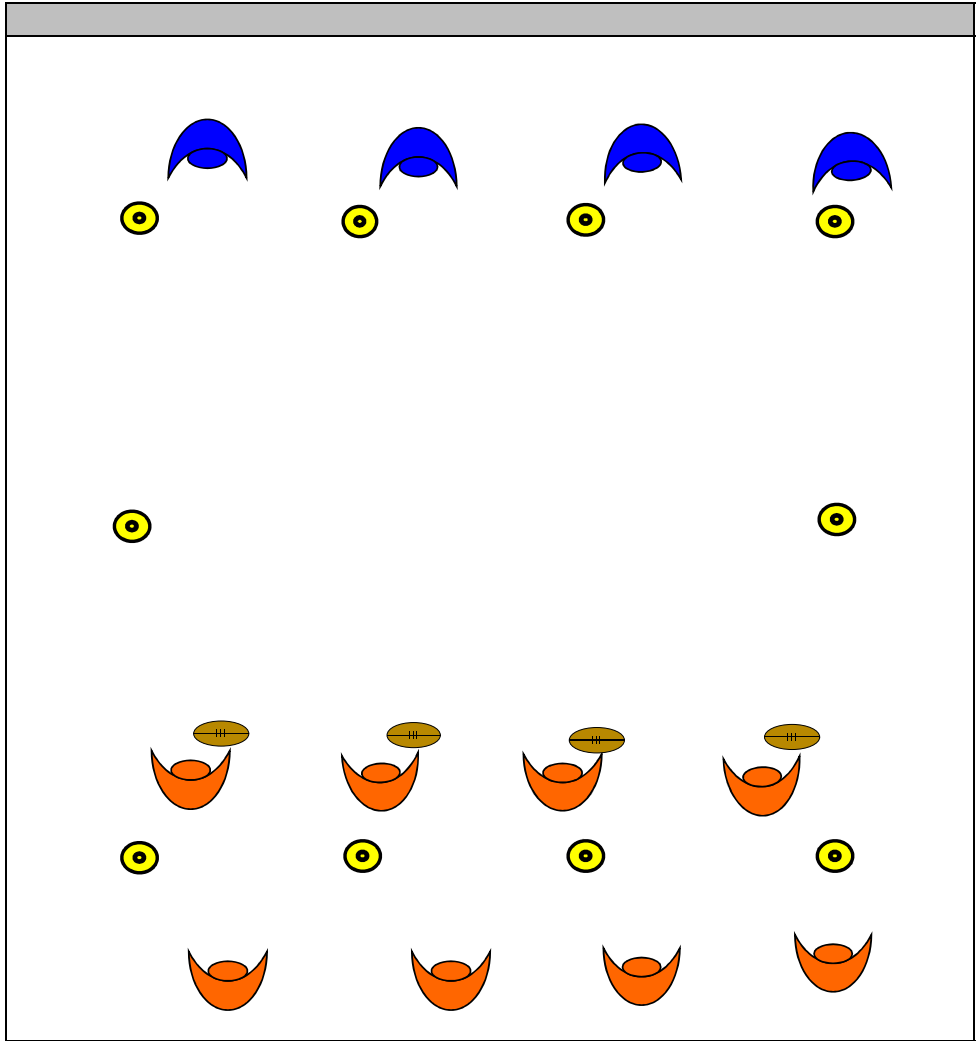
| ABILITA' | Reazione punto d'Incontro | ALTRE ABILITA' | Reazione |
|----------|---------------------------|----------------|----------|
|----------|---------------------------|----------------|----------|

PUNTI CHIAVE

- Posizione spalla/testa del difensore
- Capacità di allontanare la palla
- Comunicazione

MATERIALI

-  4
-  in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Posizionare 8 attaccanti con 4 difensori a 5 m di fronte e in ginocchio
- Al comando dell'allenatore il portatore di palla va verso il difensore che lo placcherà in ginocchio e cercherà di recuperare la palla
- Il sostegno pulisce o recupera il pallone

ESTESIONE

- Difensore in piedi