



Placcaggio e Progressione

PER LE CATEGORIE



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

ABILITA'	ALTRE ABILITA'	Reazione
----------	----------------	----------

PUNTI CHIAVE

- Uscita dal frontale
- Qualità del placcaggio (stessa spalla e stessa gamba)

MATERIALI

-  in abbondanza
-  in abbondanza

SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Giocatori a coppie posizionati frontalmente
- Al fischio il portatore di palla avanza uscendo dal frontale e si fa placcare
- Il placcatore placca, si alza e recupera

