



Placcaggio Progressione 1 vs 1

PER LE CATEGORIE

ABILITA'

Tecnica di Placcaggio

ALTRE

Vincere contatto con la Palla

U 6 U 8 U 10 U 12

U 14 U 16 U 18 U 20

PUNTI CHIAVE

- Il difensore deve concentrarsi sul:
 - Mettere la testa su un lato dell' attaccante.
 - Contatto con la spalla e non con il braccio.
 - Chiudere le braccia con forza.
 - Spingere contro l'attaccante con un angolo di 45 gradi.

Fattori Chiave:

- Posizione della Testa
- Contatto con la spalla
- Chiusura delle braccia
- Spingere con le gambe

MATERIALI



Più



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare un quadrato 3m x 3m con un difensore in ginocchio in mezzo a due coni.

- Il portatore di palla inizia in piedi davanti al difensore.

- L'attaccante deve camminare verso una spalla del difensore.

- Il difensore deve provare a placcare l'attaccante e metterlo a terra.

Estensioni:

- L'attaccante può correre.

- Il difensore può mettersi in piedi

(l'attaccante deve correre verso l'altra spalla)

- L'attaccante può provare e vincere il contatto e avanzare il più possibile (senza un grande cambio di angolo)