



Placcaggio Efficace e Basso : "L" DRILL

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 U 10 U 12

ABILITA' Placcare con Timing ALTRE Agilità e Linea di Corsa per Contatto

U 14 U 16 U 18 U 20

PUNTI CHIAVE

- Posizione della Testa
 - Contatto con la spalla
 - Chiudere le braccia
 - Spingere con le gambe
- Il difensore deve**
- Mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante.
 - Piegare le anche, ginocchia e le caviglie per generare la potenza.
 - Arrivare con un angolo adeguato per usare la forza dell'attaccante
 - Contatto con la spalla e con la testa in linea con la schiena.
 - Fare contatto un po' sopra le ginocchia dell' attaccante.

MATERIALI

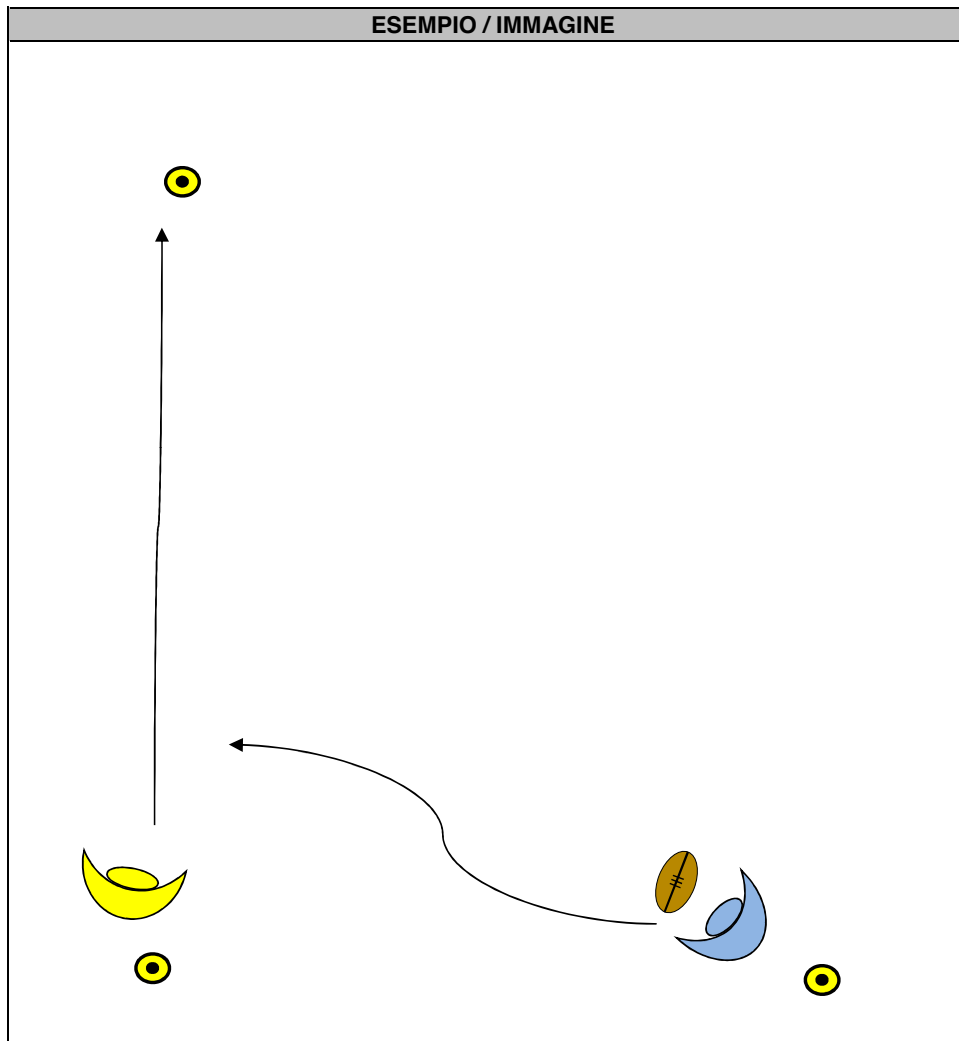


Più



coni colorati in abbondanza

ESEMPIO / IMMAGINE



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare con dei coni, una struttura come nel diagramma
- Il difensore comincia con la palla e quando è pronto passa la palla all'attaccante
- L'attaccante deve correre verso il cono di fronte
- Il difensore deve placcare il portatore di palla con un placcaggio basso ed efficace evitando di essere battuto all'interno

Estensione :

- I giocatori corrono più velocemente
- Cambiare la posizione del difensore (più largo, più stretto, piatto, profondo ecc)