



## Placcaggio Efficace e Basso : Incrocio

PER LE CATEGORIE

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

<b>ABILITA'</b>	Tecnica di Placcaggio	<b>ALTRE</b>	Allontanare la Palla ( per l'attaccante )
-----------------	-----------------------	--------------	---

### PUNTI CHIAVE

- Mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante.
- Piegare le anche, ginocchia e le caviglie per generare la potenza.
- Arrivare con un angolo per usare forza dell'attaccante
- Contatto con la spalla con la testa in linea con la schiena.
- Fare contatto al livello meta coscia sull'attaccante.

#### Fattori chiave

- Testa al lato
- Contatto con la spalla
- Chiudi le braccia

### MATERIALI

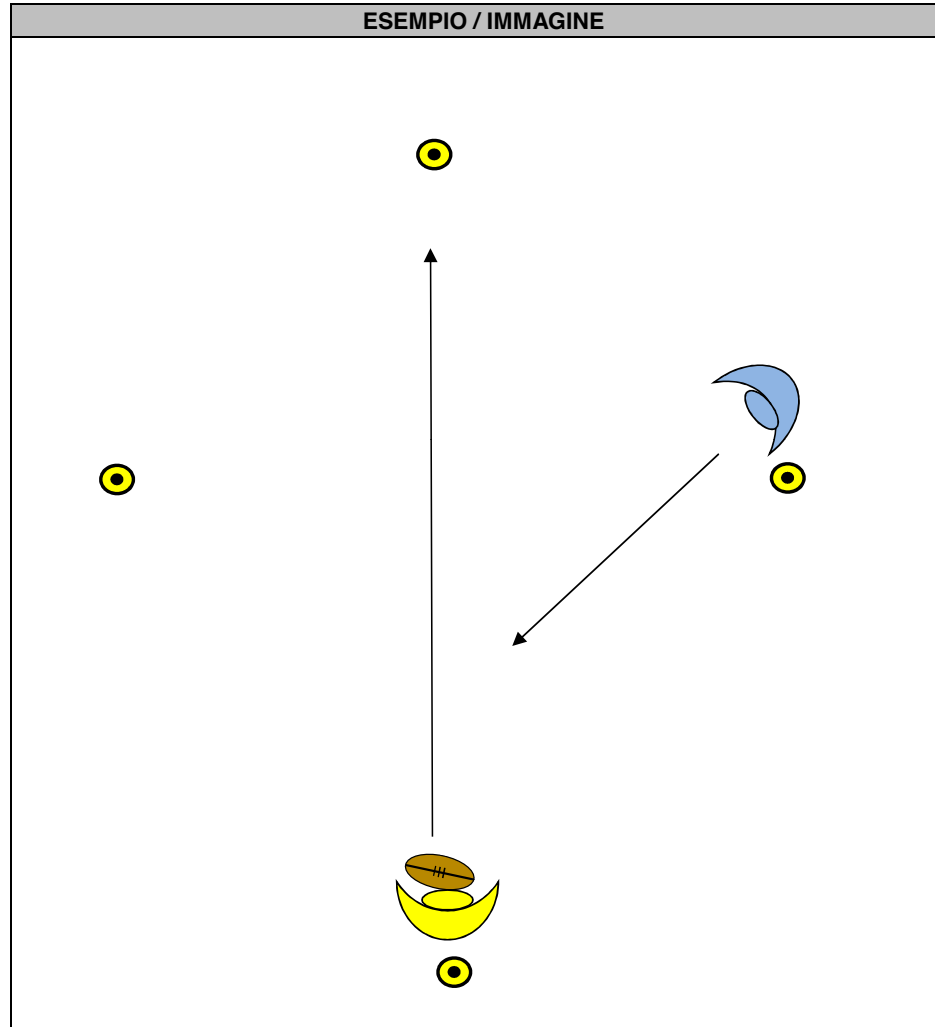


Più



coni colorati in abbondanza

### ESEMPIO / IMMAGINE



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Creare con dei coni una struttura come nel diagramma
- L'attaccante deve correre verso il cono di fronte con una linea diretta
- Il difensore deve placcare il portatore di palla con un placcaggio basso ed efficace

#### Estensione

- I giocatori possono correre più veloce
- Cambiare la posizione del difensore più largo, più stretto, piatto, profondo etc...
- Permettere all'attaccante di cambiare d'angolo ( solo quando tutti i giocatori avranno raggiunto la necessaria confinanza nel placcaggio )