



Placcaggio Efficace e Basso : Gioco

PER LE CATEGORIE

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

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

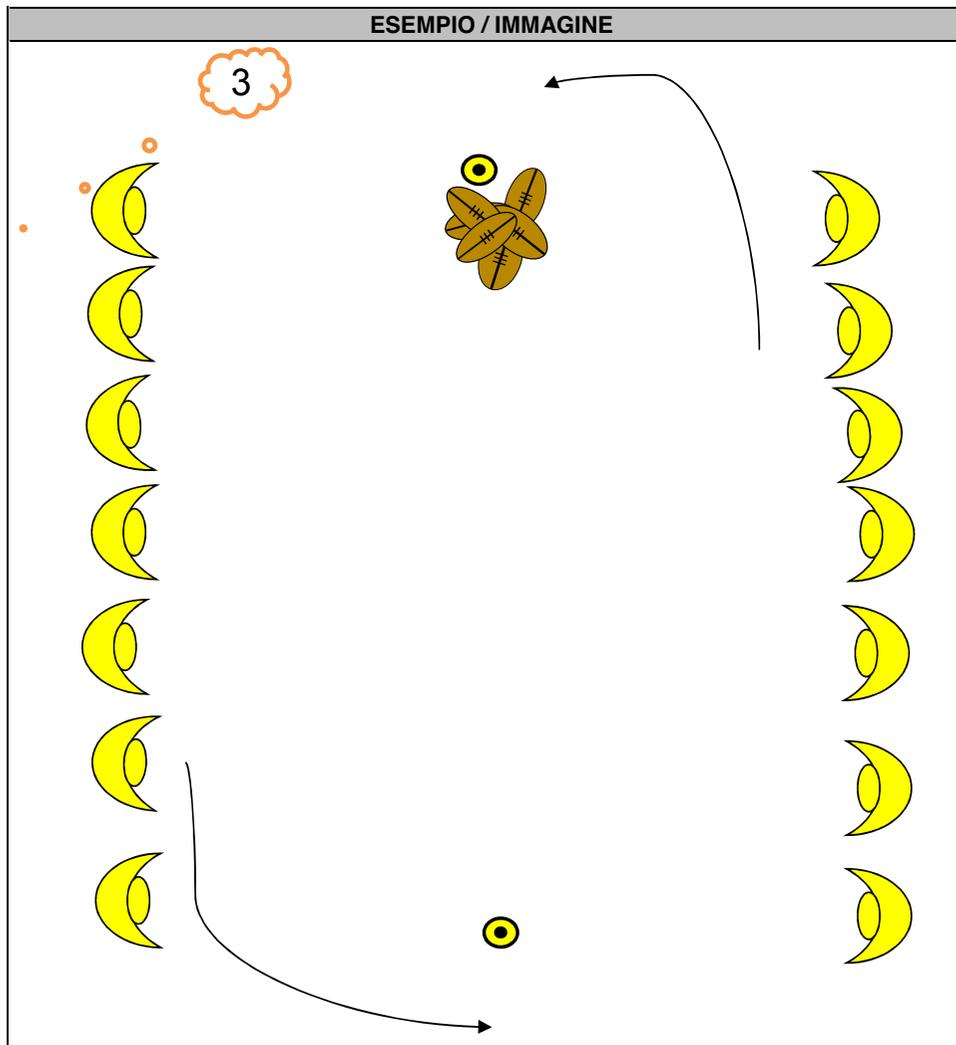
PUNTI CHIAVE

- 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

- I giocatori stanno su due linee l'uno davanti all'altro.
- Ad ogni giocatore l'allenatore assegna un numero – in questo esempio da 1 a 5.
- L'allenatore sceglie quale linea di ragazzi sia quella degli attaccanti e quale quella dei difensori.
- L'allenatore chiama un numero e l'attaccante scelto deve correre, girare attorno al cono alla fine della linea, prendere la palla e poi provare ad andare in meta
- Il difensore gira attorno al cono alla fine della sua linea e prova a placcare l'attaccante.

Estensioni:

Chiamare due numeri.