

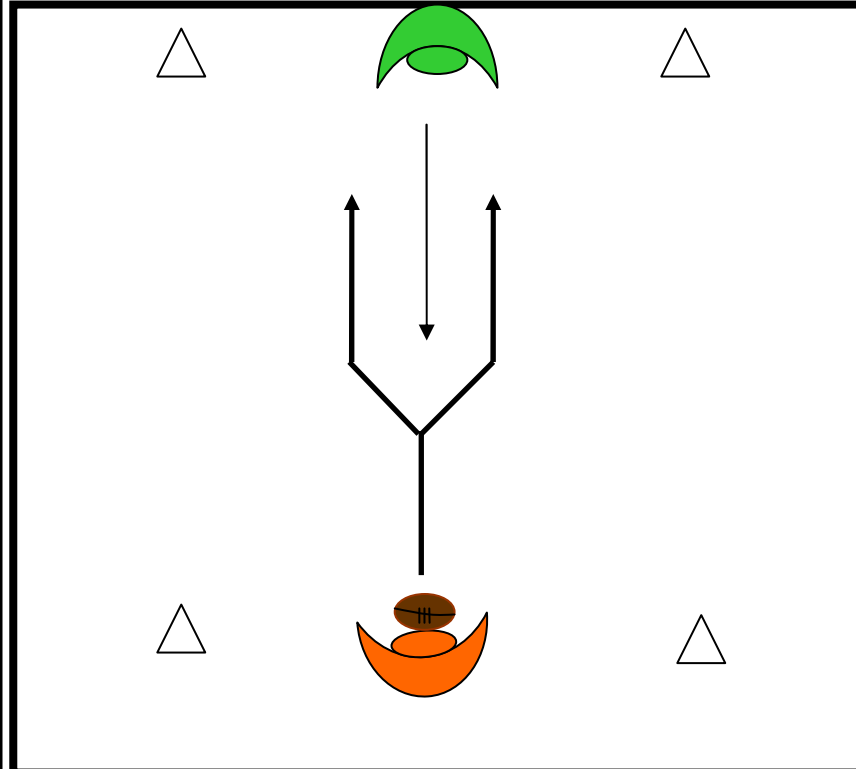
1 v 1 Quadrato

visione : missione : valori

Abilità :	Evasione, Uscità dal Frontale
Altre Abilità	Fissare un difensore
	(Identificazione dello spazio) guarda sotto

Spiegazione dell'esercizio:

- Un attaccante in piedi a 5 metri dal difensore.
- Il portatore di palla comincia l'esercizio correndo (esplosivo) verso il difensore per poi cambiare direzione.
- Il difensore deve provare a toccare l'attaccante con due mani



Fattori chiave (della Tecnica):

- Palla a due mani
- Avere la parte alta del corpo (busto) piegata in avanti
- Correre veloce verso il difensore a fissarlo
- Usare piccoli passi e poi cambiare angolo
- Continuare a correre dritto

L'attaccante non deve mai rallentare la sua corsa – anzi deve sempre provare di accelerare.

Molto Importante:

Ci sono due obiettivi per gli attaccanti

1. Andare in meta
2. L'attaccante deve superare il difensore, facendosi toccare al massimo sulle anche o sulla schiena

Tutti due gli obiettivi sono buoni – i giocatori devono capire che l'avanzamento è la cosa più importante.