

1 v 1 Quadrato (Palla arriva da fuori)

visione : missione : valori

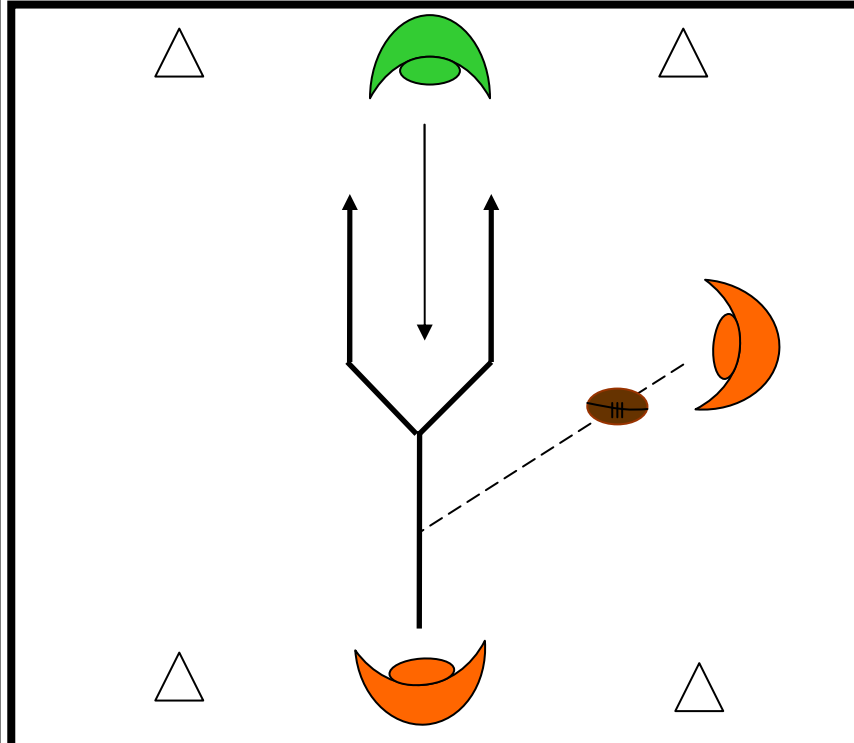
Abilità :	Uscita dal Frontale
Altre Abilità	Prendere la Palla
	(Identificazione dello spazio) guarda sotto

Spiegazione dell'esercizio:

- Un attaccante in piedi a 5 metri dal difensore.
- Un giocatore fuori dal quadrato passa la palla all'attaccante che ricevendola inizia ad attaccare.
- Il difensore deve provare a toccare l'attaccante di lato sulle anche

Estensione

- Tutti e due i giocatori devono inizialmente darsi le spalle.



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.