

1 v 1 Cacciare di Sumo

visione : missione : valori

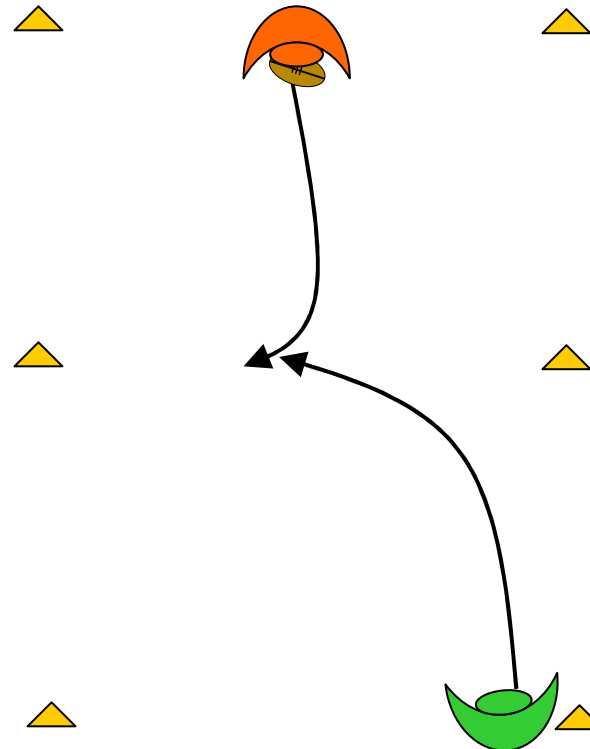
Abilità :	Cacciare
Altre Abilità	Accelerazione, Agilità

Spiegazione dell'esercizio:

- Creare un struttura come nel diagramma (7m x 10m)
- L' attaccante deve correre veloce e provare ad andare in meta tra i coni di fondo.
- Il difensore deve salire veloce e provare a mettere le due mani sulle anche dell' attaccante e cercare di **spingerlo fuori dal quadrato.**
- Se il difensore riesce a spingere l'attaccante fuori dal quadrato vince. Vince l'attaccante se segna una meta

Estensioni:

- Allargare la distanza tra i coni



Punti Chiave:

- Il difensore deve stare sulla spalla interno dell'attaccante di rubare lo spazio
- Il difensore sale dritto, correndo velocemente.
- Poi cambia angolo verso l' attaccante rallentando la corsa
- Cerca di mettere un piedi più vicino possibile all'attaccante
- Spinge con forza sulle anche dell' attaccante
- Se il difensore riesce a spingere l'attaccante fuori dal quadrato vince.
- Vince l'attaccante se segna una meta