

## Placcaggio Efficace e Basso : "L" Drill

visione : missione : valori

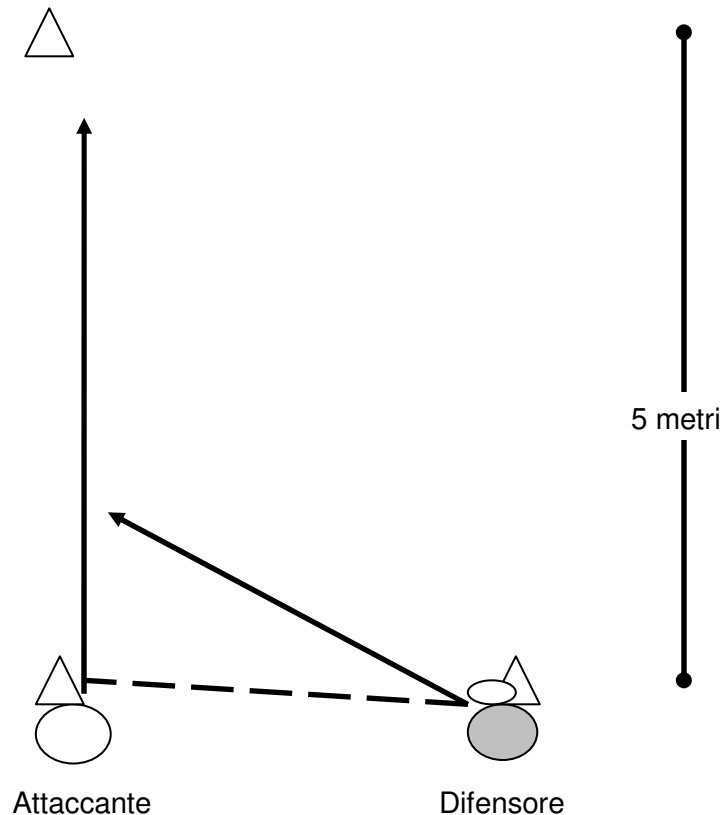
Abilità :	Placcare
Altre Abilità	Allontanare la Palla (per l'attaccante)

### Spiegazione dell'esercizio:

- Creare con dei coni, una struttura come nel diagramma
- Il difensore comincia con la palla e quando è pronto passa la palla all'attaccante
- L'attaccante deve correre verso il cono di fronte
- Il difensore deve placcare il portatore di palla con un placcaggio basso ed efficace evitando di essere battuto all'interno

### Estensione :

- I giocatori corrono più velocemente
- Cambiare la posizione del difensore ( più largo, più stretto, piatto, profondo ecc)



### Il Difensore deve fare attenzione a :

- Mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante.
- Piegare le anche, ginocchia e le caviglie per generare 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 al livello meta della coscia.

### Fattori Chiave:

1. Posizione della testa
2. Contatto con la spalla
3. Chiudere le braccia
4. Spingere con le gambe