

Placcaggio Progressione 1 v 1

visione : missione : valori

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

Spiegazione dell'esercizio:

- Creare un quadrato 3m x 3m con un difensore in ginocchio in mezzo a due coni.
- Il portatore di palla inizia in piedi davanti al difensore.
- L'attaccante deve camminare verso una spalla del difensore.
- Il difensore deve provare a placcare l'attaccante e metterlo a terra.

Estensioni:

- L'attaccante può correre.
- Il difensore può mettersi in piedi (l'attaccante deve correre verso l'altra spalla)
- L'attaccante può provare e vincere il contatto e avanzare il più possibile (senza un grande cambio di angolo)



Punti chiave:

Il difensore deve concentrarsi sul:

- Fare contatto al livello meta della coscia.
- Mettere la testa su un lato dell'attaccante.
- Contatto con la spalla e non con il braccio.
- Chiudere le braccia con forza.
- Spingere contro l'attaccante con un angolo di 45 gradi.

Fattori Chiave:

1. Testa al lato
2. Contatto con la spalla
3. Chiusura delle braccia
4. Spingere con le gambe