

## Placcaggio Efficace e Basso : Canale

visione : missione : valori

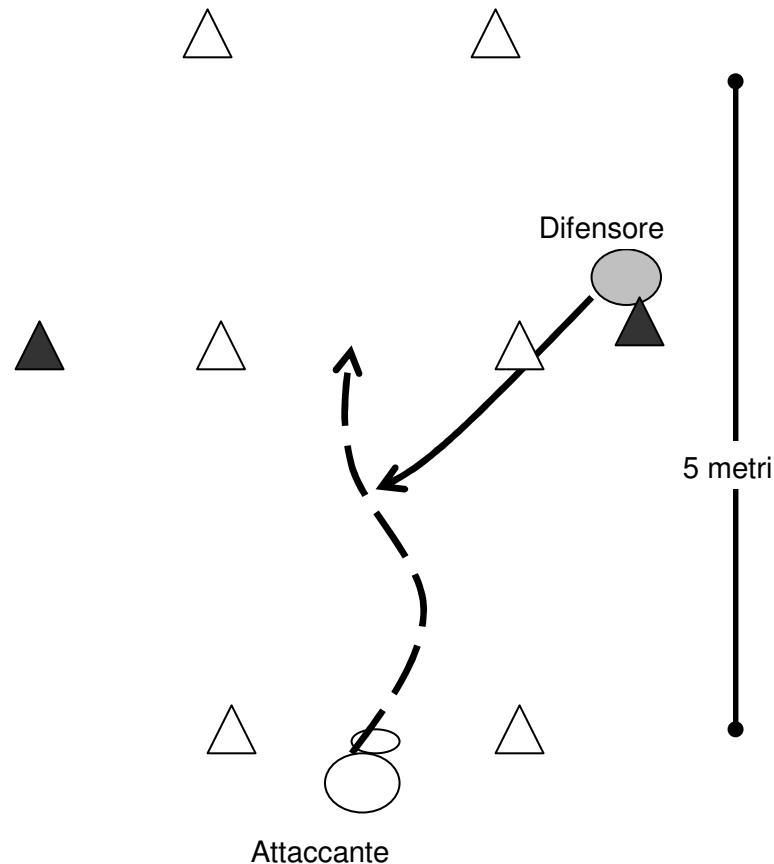
Abilità :	Placcare con Timing
Altre Abilità	Agilità e Linea di corsa per contatto

### Spiegazione dell'esercizio:

- Creare un struttura come nel diagramma con i coni.
- L' attaccante deve correre verso il cono di fronte
- Il difensore deve correre con un angolo a placcare il portatore di palla con un placcaggio basso ed efficace.

### Estensioni:

- I giocatori possono correre più veloce.
- Cambiare la posizione del difensore più largo, stretto, piatto, profondo ecc)



### Il Difensore deve stare attento a :

- Mettere un piedi più vicino possibile all'attaccante.
- Piegare le anche, ginocchia e le caviglie per generare la potenza.
- Arrivare con un angolo per usare forza dell'attaccante
- Contatto con la spalla con la testa in linea con la schiena.
- Fare contatto un po' sopra il ginocchio dell' attaccante.

### Fattori Chiave:

1. Posizione della Testa
2. Contatto con la spalla
3. Chiudi le braccia
4. Spingere con le gambe