

# Placcaggio Efficace e Basso : Gioco

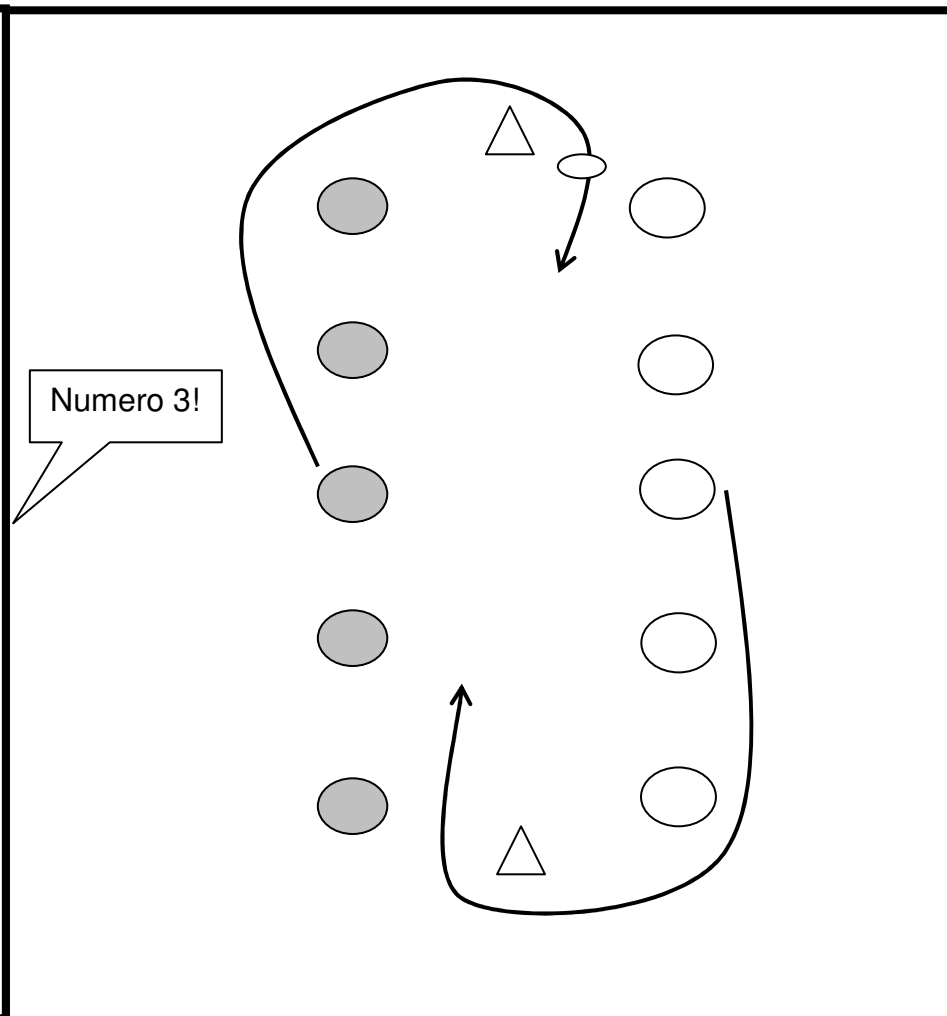
Abilità :	Placcare
Altre Abilità	Allontanare la Palla (per l'attaccante)

## Spiegazione dell'esercizio:

- I giocatori stanno su due linee l'uno davanti all'altro.
- Ad ogni giocatore l'allenatore assegna un numero – in questo esempio da 1 a 5.
- L'allenatore sceglie quale linea di ragazzi sia quella degli attaccanti e quale quella dei difensori.
- L'allenatore chiama un numero e l'attaccante scelto deve correre, girare attorno al cono alla fine della linea, prendere la palla e poi provare ad andare in metà.
- Il difensore gira attorno al cono alla fine della sua linea e prova a placcare l'attaccante.

## Estensioni:

- Chiamare due numeri.



## Il Difensore deve fare attenzione a :

- Mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante.
- Piegare le anche, ginocchia e le caviglie per generare la 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 coscia sull'attaccante.

## Fattori Chiave:

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