

Placcaggio Efficace e Basso : Incrocio

visione : missione : valori

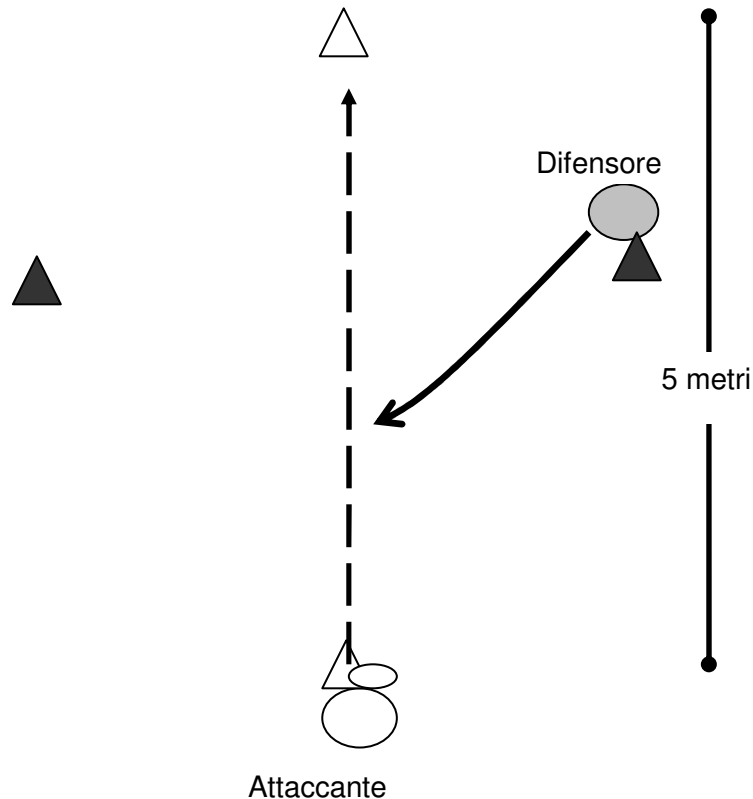
Abilità :	Placcare
Altre Abilità	Allontanare la Palla (per l'attaccante)

Spiegazione dell'esercizio:

- Creare con dei coni, una struttura come nel diagramma
- L'attaccante deve correre verso il cono di fronte con una linea diretta.
- Il difensore deve 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)
- Permettere l'attaccante di cambia angolo (solo quando tutti quanti giocatori possono placcare con confidenza)



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 al livello meta coscia sull'attaccante.

Fattori Chiave:

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