

# Placcaggio Efficace e Basso : Tra I Coni

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

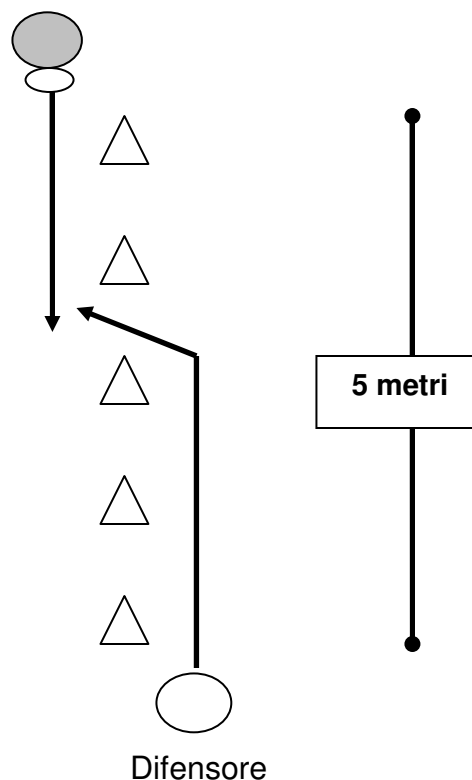
### Spiegazione dell'esercizio:

- Creare un struttura come nel diagramma con coni o paletti
- L' attaccante inizia con la palla su un lato dei coni.
- Il difensore inizia sull'atro lato.
- Quando tutti e due sono pronti, l'attaccante inizia a correre diritto di fianco ai coni.
- Il difensore deve salire con una corsa normale e quando pensa di essere in posizione corretta, attraversa i due coni per fare il placcaggio.

### Estensioni:

- I giocatori possono correre più velocemente.

Attaccante con la palla



### Il Difensore deve stare attenti 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. Testa al lato
2. Contatto con la spalla
3. Chiudere le braccia
4. Spingere con le gambe