

# 1 v 1 Quale Quadrato

visione : missione : valori

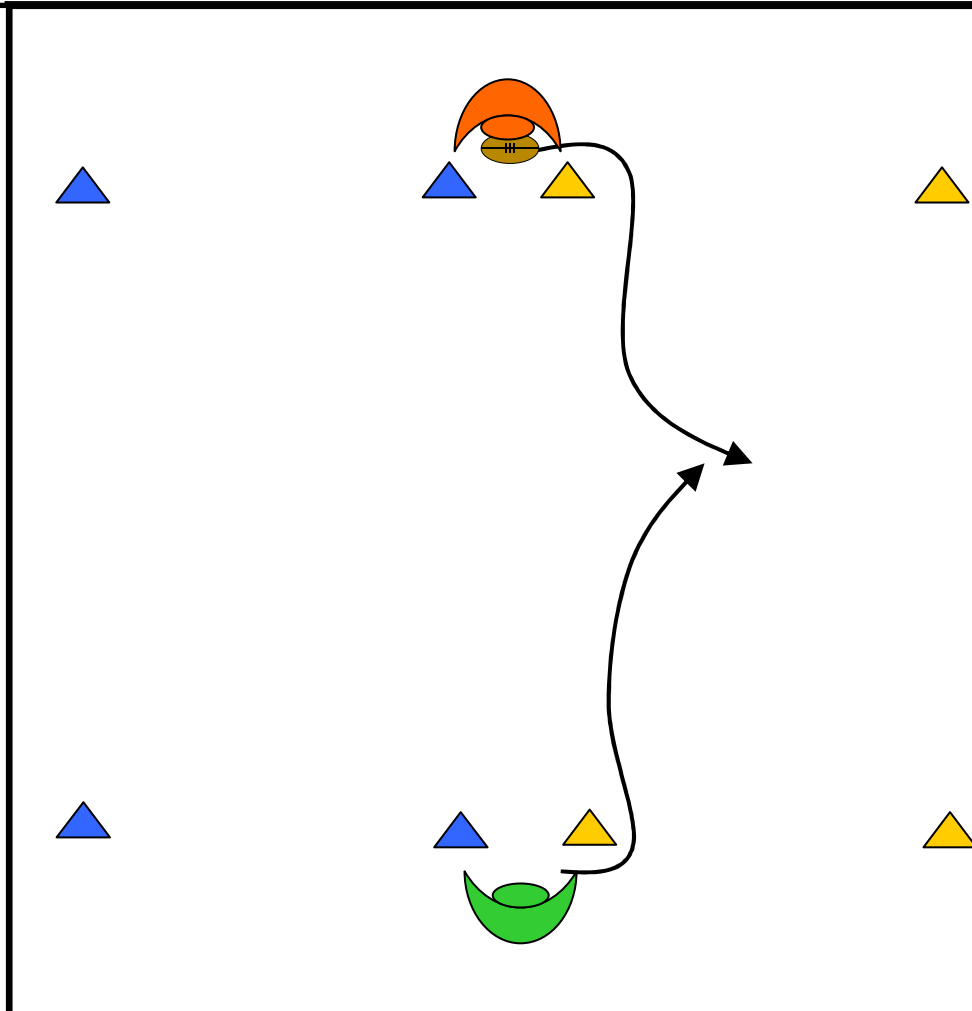
Abilità :	Linea di Corsa in Difesa "Cacciare"
Altre Abilità	Agilità

## Spiegazione dell'esercizio:

- Creare un struttura come nel diagramma
- L' attaccante deve correre veloce e provare ad andare in meta tra i coni di fondo.
- Il difensore deve salire veloce e provare a mettere le due mani sulle anche dell' attaccante.

## Estensioni:

- Mettere un cono su un lato del quadrato per segnare dove il difensore è andato a contatto con l' attaccante. Tutti gli altri difensori devono provare a superare quel cono.



## Punti Chiave:

- Il difensore deve stare sulla spalla interno dell'attaccante di rubare lo spazio
- Quando il difensore sale dritto, corre velocemente in modo di rubare tempo dall'attaccante.
- Poi cambia angolo verso l' attaccante rallentando la corsa
- Cercare di mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante
- Spingere con forza sulle anche dell'attaccante

## Fattori Chiave:

1. Spalla Interna
2. Rubare metri
3. Rallentare la corsa
4. Un piede vicino