

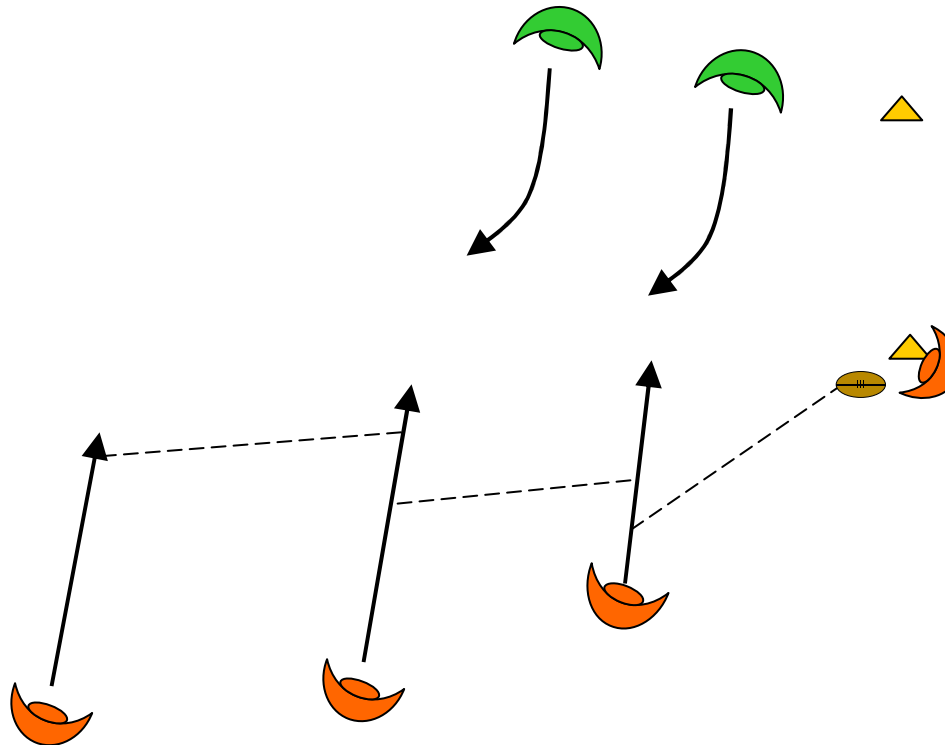
2 v 3 Cacciare

visione : missione : valori

Abilità :	Cacciare
Altre Abilità	Accelerazione, Agilità e Comunicazione

Spiegazione dell'esercizio:

- Un mediano di mischia con la palla, con 3 attaccanti in linea per attaccare.
- Due difensori stanno dietro la linea del fuori gioco interni ai primi due attaccanti.
- Quando il mediano tocca la palla i difensori devono avanzare subito.
- Devono provare a mettere due mani sulle anche del portatore di palla.
- Gli attaccanti devono correre velocemente e provare ad andare in meta tra i coni di fondo



Importante:

- **Gli attaccanti NON DEVONO vincere l'interno**

Altri Punti

- Il difensore sale dritto, correndo velocemente.
- Poi cambia angolo verso l'attaccante rallentando la corsa
- Cerca di mettere un piede il più vicino possibile all'attaccante
- Spinge con forza sulle anche dell'attaccante

Nota Bene:

Dopo che il mediano ha passato la palla e il primo attaccante l'ha ricevuta è TEMPO LIBERO per il difensore che lo deve usare per avanzare il più possibile.