

## Vincere il Contatto 1 v 1 (a terra) Corsa

visione : missione : valori

Abilità :	Uscita dal Frontale (Vincere il Contatto)
Altre Abilità	Agilità, Accelerazione

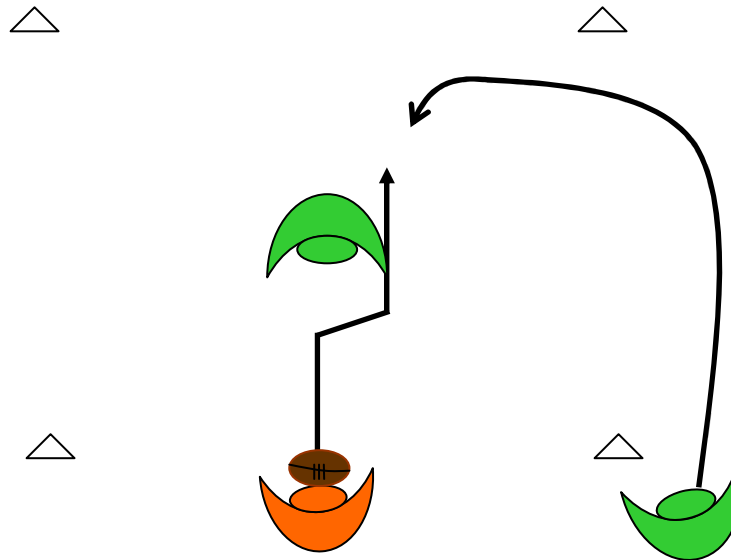
**NB : Questi esercizi per “Vincere il Contatto” sono molto importanti per i giocatori. Senza questa abilità non si può giocare. Per questi esercizi si deve esigere la precisione del gesto e non il gran numero di ripetizioni.**

### Spiegazione dell’esercizio:

- Il portatore di palla sta a 3 m dal difensore. Quando è pronto avanza verso il difensore.
- Assieme al portatore, parte anche un altro difensore che portandosi velocemente dietro la linea di fuori gioco proverà a rubare la palla.
- Il portatore deve cambiare l’angolo di corsa, e poi ritornare a correre dritto.
- Dopo il contatto il portatore deve spingere sulle gambe per avanzare il più possibile.

### Estensioni:

- Il difensore può cominciare con una ginocchia solo a terra.
- Il difensore può alzarsi e provare a recuperare la palla.
- Includere un sostenitore che prova a pulire il punto di incontro



### Fattori Chiave (della Tecnica) :

Il portatore di palla deve:

- Portare la palla a due man
- Esplosione verso il difensore a piccoli passi in velocità.
- La parte alta del corpo deve essere piegata in avanti (gambe piegate)
- Cambiare l’angolo di corsa con piccoli passi tenendo la palla lontano del difensore.
- Avanzare il più possibile per allontanare il punto d’incontro
- Quando il portatore non può più avanzare deve andare velocemente a terra ed allontanare la palla con due mani.

L’obiettivo è quello di guadagnare più metri possibile, ma anche di mantenere il possesso della palla.