

1 v 1 Quadrato (Palla arriva da un giocatore)

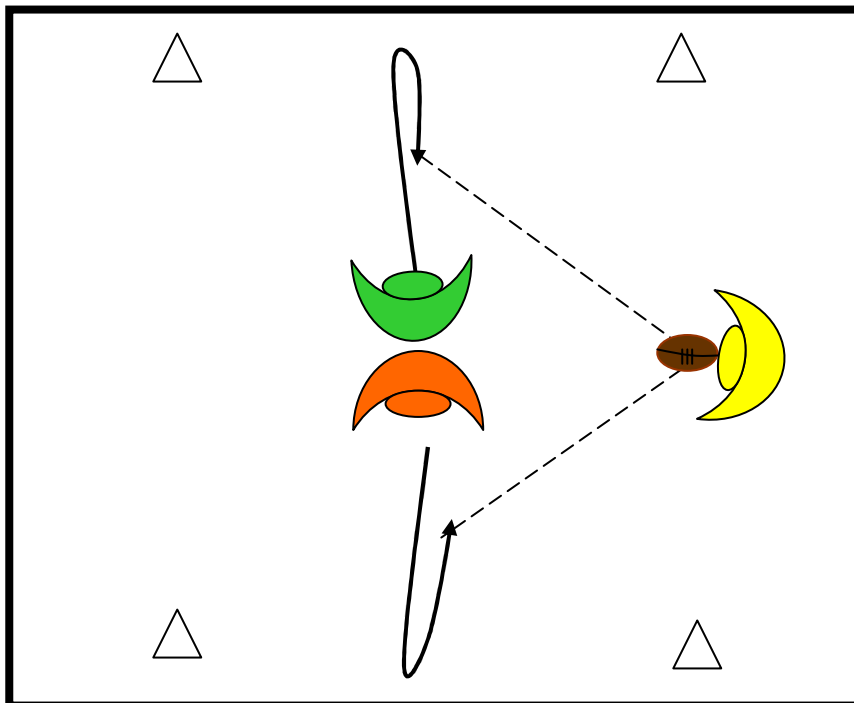
Abilità :	Uscita dal Frontale
Altre Abilità	Prendere la Palla
	(Identificazione dello spazio) guarda sotto

Spiegazione dell'esercizio:

- 2 giocatori stanno schiena contro schiena in mezzo a un quadrato 5m x 5m.
- Un giocatore con la palla sta fuori dal quadrato e dà il "via".
- I due giocatori devono correre a toccare la linea tra i due coni per poi essere pronti entrambi a reagire per ricevere eventualmente la palla.
- Il difensore deve provare e toccare l'attaccante sulle anche

Estensione

- Devono tornare faccia a faccia



Fattori chiave (della Tecnica):

- Palla a due mani
- Avere la parte alta del corpo (busto) piegata in avanti
- Correre veloce verso il difensore a fissarlo
- Usare piccoli passi e poi cambiare angolo
- Continuare a correre dritto

L'attaccante non deve mai rallentare la sua corsa – anzi deve sempre provare di accelerare.

Molto Importante:

Ci sono due obiettivi per gli attaccanti

1. Andare in meta
2. L'attaccante deve superare il difensore, facendosi toccare al massimo sulle anche o sulla schiena

Tutti due gli obiettivi sono buoni – i giocatori devono capire che l'avanzamento è la cosa più importante.