

Vincere il Contatto 1 v 1 (Scudo e Senza)

visione : missione : valori

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

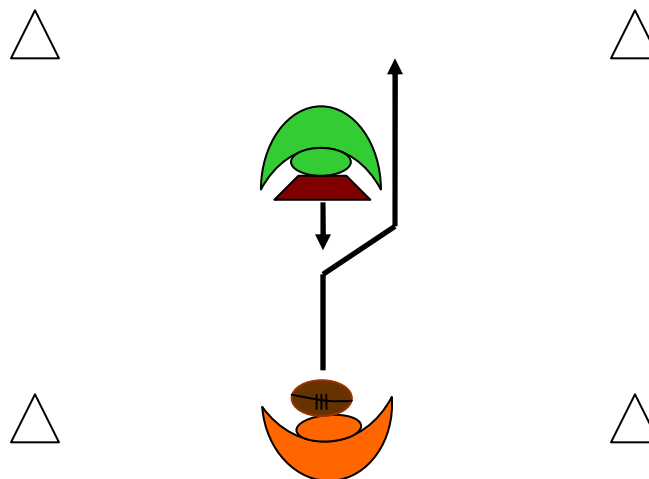
NB : Questi esercizi per “Vincere il Contatto” sono molto importanti per i giocatori. Senza questa abilità non si può giocare. Per questi esercizi si deve esigere la precisione del gesto e non il gran numero di ripetizioni.

Spiegazione dell’esercizio:

- Il portatore di palla sta a 3 metri dal difensore.
- Quando vuole, comincia ad avanzare verso il difensore.
- L’ allenatore deve decidere cosa può fare il difensore (stare fermo, muoversi laterale, avanzare ecc)
- Il portatore deve effettuare un cambio di direzione laterale, e poi ritornare a correre dritto.
- Quando il portatore “ha vinto” il contatto deve andare a terra e mettere a disposizione la palla.

Estensioni:

- Cambiare la posizione del difensore (destra, sinistra)
- **Non usare lo scudo – questo passaggio è molto importante.**



Fattori chiave (della Tecnica):

Il portatore di palla deve:

- Portare la palla con due mani
- Esplosione verso il difensore a piccoli passi, in velocità.
- Avere la parte alta del corpo (busto) piegata in avanti
- Cambiare angolo con piccoli passi e tenendo la palla lontana del difensore.
- In contatto deve avanzare il più possibile per allungare il punto di incontro
- Quando il portatore non può più avanzare deve andare a terra velocemente ed allontanare la palla a due mani.