

Vincere il Contatto 1 v 1 A Terra

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 è pronto avanza verso il difensore.
- Il portatore deve cambiare angolo di corsa laterale 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 dopo il placcaggio.
- Il portatore di palla può effettuare un passaggio ad un giocatore in sostegno.



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.