



## Esercizio: 1 v 1 Rombo

Nr partecipanti: 2+

### Attrezzatura

- |   |                                  |   |
|---|----------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 palloni | <input type="checkbox"/> bags    | <input checked="" type="checkbox"/> 4 conetti |
| <input type="checkbox"/> prot. per cont.      | <input type="checkbox"/> paletti | <input type="checkbox"/> altro                |

### Obiettivi

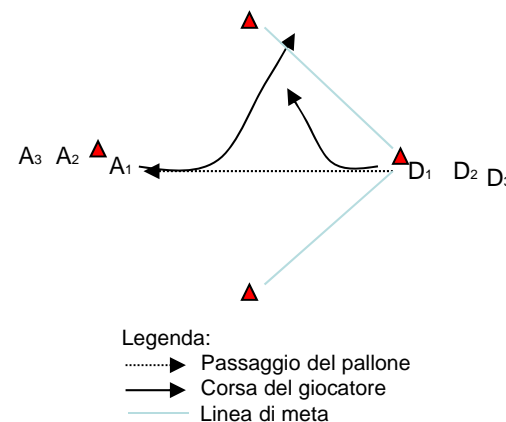
Avanzamento del difensore

### Descrizione Obiettivi

- L'obiettivo principale di questo esercizio è quello di migliorare l'attitudine difensiva dei giocatori, in particolare sulla necessità di avanzamento anche in fase difensiva

### Descrizione

- Il difensore passa la palla ad un attaccante e poi cerca di difendere le due linee di meta con dei tocchi a due mani dai pantaloncini in giù.
- Cambiare ruolo tra attaccanti e difensori



### Punti Chiave

Per il difensore

- Mani alte e avanzare puntando gli occhi sui pantaloncini
- Passi non troppo aperti per permettere un veloce cambio di direzione
- Avanzare con le gambe verso l'attaccante per prevenire uno spostamento da parte dell'attaccante delle braccia del difensore.

### Varianti

- Introdurre il placcaggio