



Il Placcaggio

Il placcaggio viene utilizzato per tentare di rubare la palla a un'avversaria e riprenderne il possesso.

Testa

Tieni gli occhi sulla palla

Mani

Usa la mano più vicina per dare un colpetto alla palla,

Tecnica

Questa tecnica consiste nel spostarsi di fianco all'avversaria e tentare di lanciare via la palla con un colpetto con la mano più vicina all'avversaria.

Punti chiave

- Corri al fianco della tua avversaria
- Tieni gli occhi sulla palla
- Quando la gamba più lontana dell'avversaria viene spostata in avanti, fai un passo avanti con la tua gamba più vicina

Allontana la palla usando la mano più vicina all'avversaria quando la palla viene passata dalla mano ai piedi o quando viene rimbalzata

Colpisci la palla allontanandola per riguadagnare




Piedi

Muovi la gamba più vicina attraverso lo spazio dell'avversaria per avvicinarti alla palla

Errori comuni

Errore 1

 La giocatrice usa il pugno per lanciare la palla e placcata quando la palla si trova contro al corpo della giocatrice che ne è in possesso

Per correggere questo errore, assicurarsi che le giocatrici usino la mano o le mani aperte per lanciare via la palla e non effettuino il placcaggio quando l'avversaria tiene la palla contro al proprio corpo

Errore 2



Non stare abbastanza vicino alla gamba della calciatrice. È più facile per la calciatrice riportare la palla in gioco senza essere placcata ed è anche più difficile regolarsi con il tempo del placcaggio da una certa distanza.



Assicurarsi che la giocatrice che sta placcando si avvicini alla gamba della calciatrice in modo che possa calcolare il tempo del placcaggio per usare le mani mentre la giocatrice tiene la palla lontano dal corpo

Errore 3



Un altro errore si verifica quando la giocatrice che sta placcando chiude gli occhi o non tiene gli occhi sulla palla. Non è perciò in grado di vedere dove si trova il piede della calciatrice o la palla, quindi potrebbe non essere in grado di regolarsi con i tempi dei placcaggi o potrebbe inciampare dal piede che calcia.



Assicurarsi che la persona che sta placcando tenga gli occhi sempre aperti e sulla palla per essere consapevole di dove si trovano la giocatrice e la palla.