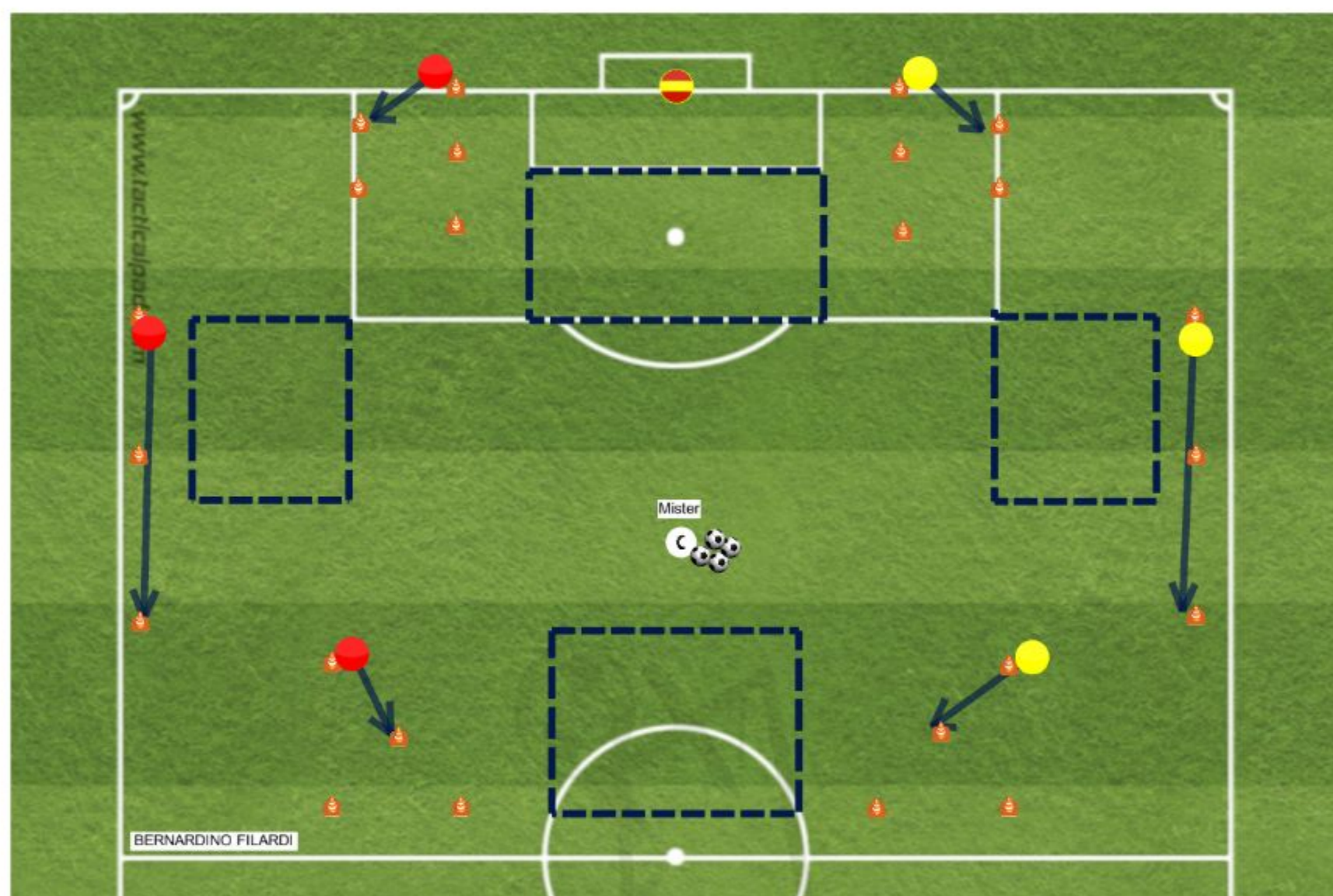


ANIMAZIONE 2



ESERCITAZIONE INTEGRATA : In questa esercitazione abbiamo 2 squadre (blu e gialla) composta ciascuna da 3 elementi, ma ovviamente si potranno utilizzare più terne di giocatori.

Inizialmente i 6 giocatori sono disposti come nel video.

Al segnale del Mister ogni giocatore esegue il percorso a secco indicato :

- I due elementi vicino alla porta (uno rosso alla destra della porta ed uno giallo a sinistra della porta) eseguono dei cambi di direzione e prendono posizione nel Settore indicato nell'area di rigore ;
- Altri due elementi posti in adiacenza dei Settori laterali indicati eseguono delle navette tra i coni prima di prendere ognuno posizione sul rispettivo Settore (nell'esempio il rosso a sinistra ed il giallo ma destra) ;
- Altri due elementi posti in adiacenza del Settore vicino al centrocampo eseguono dei cambi di direzione in maniera veloce ed in forma di gara tra i coni prima di prendere posizione nel Settore (nell'esempio il rosso a sinistra ed il giallo ma destra)

Il Mister, che staziona vicino al Settore centrale dove si esegue il cambio di direzione in forma di gara, lancia la palla al giocatore che arriverà per primo dentro il Settore . Si darà vita ad un 1vs1 con l'obiettivo del possessore di superare l'avversario uscendo dal Settore per servire il proprio compagno posto nel Settore laterale (il rosso nell'esempio giocherà dopo aver vinto il duello sul Settore sinistro).

Il giocatore che riceve sul Settore laterale (rosso in esempio) sarà attaccato dall'avversario che era posto nel Settore in area di rigore (giallo in esempio) in un successivo 1vs1 , mentre il compagno giallo del Settore esterno opposto andrà a difendere spostandosi in area di rigore.

Nel frattempo i due giocatori che hanno eseguito il primo duello si saranno spostati velocemente dal Settore centrale a quello in area di rigore.

L'esterno dovrà superare l'avversario nel Settore laterale, uscendo dallo stesso per andare ad eseguire un cross nel Settore centrale in area di rigore dove avremo un 2vs2 su palla laterale (radente o aerea).

N.B. in caso di riconquista del giocatore giallo nel duello iniziale questi ovviamente dovrà servire il compagno nel Settore laterale opposto e si attiverà lo stesso esercizio con eventuale cross finale dalla parte opposta.

Ruotare i giocatori nei vari ruoli.