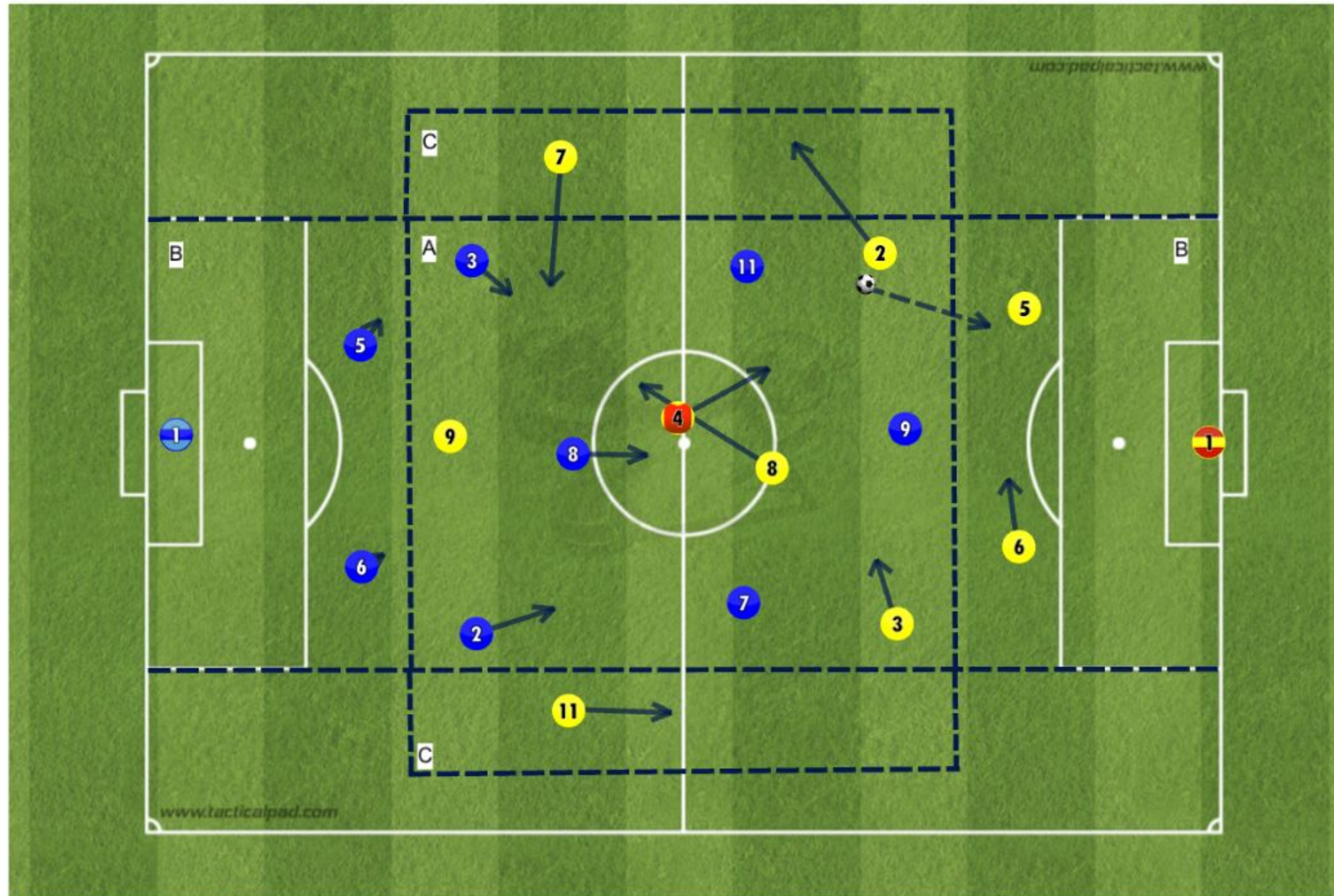


ANIMAZIONE 2



PARTITA A TEMA – DENTRO E FUORI : Questa esercitazione ha come obiettivo principale quello di allenare i movimenti delle coppie di esterni di una catena laterale (terzino-ala) e come obiettivo secondario quello di cercare la finalizzazione dopo una combinazione prestabilita.

Abbiamo pertanto diviso il campo nei settori A,B,C come in figura. Nei settori A e C abbiamo una situazione di 6vs6 + 1 jolly (il numero 4) con i 6 elementi che giocano in posizione : 2 esterni bassi (i numeri 2 e 3) – 1 centrocampista (il numero 8) – 2 esterni alti (i numeri 7 e 11) ed 1 attaccante (il numero 9).

Regola fissa è che le coppie di esterni (2 e 7 da un lato e 3 ed 11 dall'altro) in fase di possesso non possono sostare nello stesso Settore : quindi se uno sta dentro il Settore A l'altro deve stare nel Settore C e viceversa. La squadra in fase di non possesso deve stare invece tutta nel Settore A. Le due squadre sono aiutate ognuna da una coppia di difensori centrali (i numeri 5 e 6) che giocano come sponde esterne e stanno nei Settori B evidenziati.

Obiettivo di ciascuna delle due squadre sarà quello di entrare nel Settore B dopo un numero minimo di passaggi con 3 elementi (i 2 esterni 7 ed 11 + la punta 9 oppure il centrocampista 8) con una combinazione palla avanti (sul vertice) – palla dietro e palla nello spazio per la giocata sull'inserimento del terzo uomo. I giocatori 7 ed 11 devono entrare sempre, mentre l'attaccante o il centrocampista possono decidere di entrare a seconda della situazione più favorevole.

Si avrà pertanto sempre una situazione di 3vs2 nel Settore B. La conclusione dovrà avvenire entro il tempo massimo di 10 secondi.