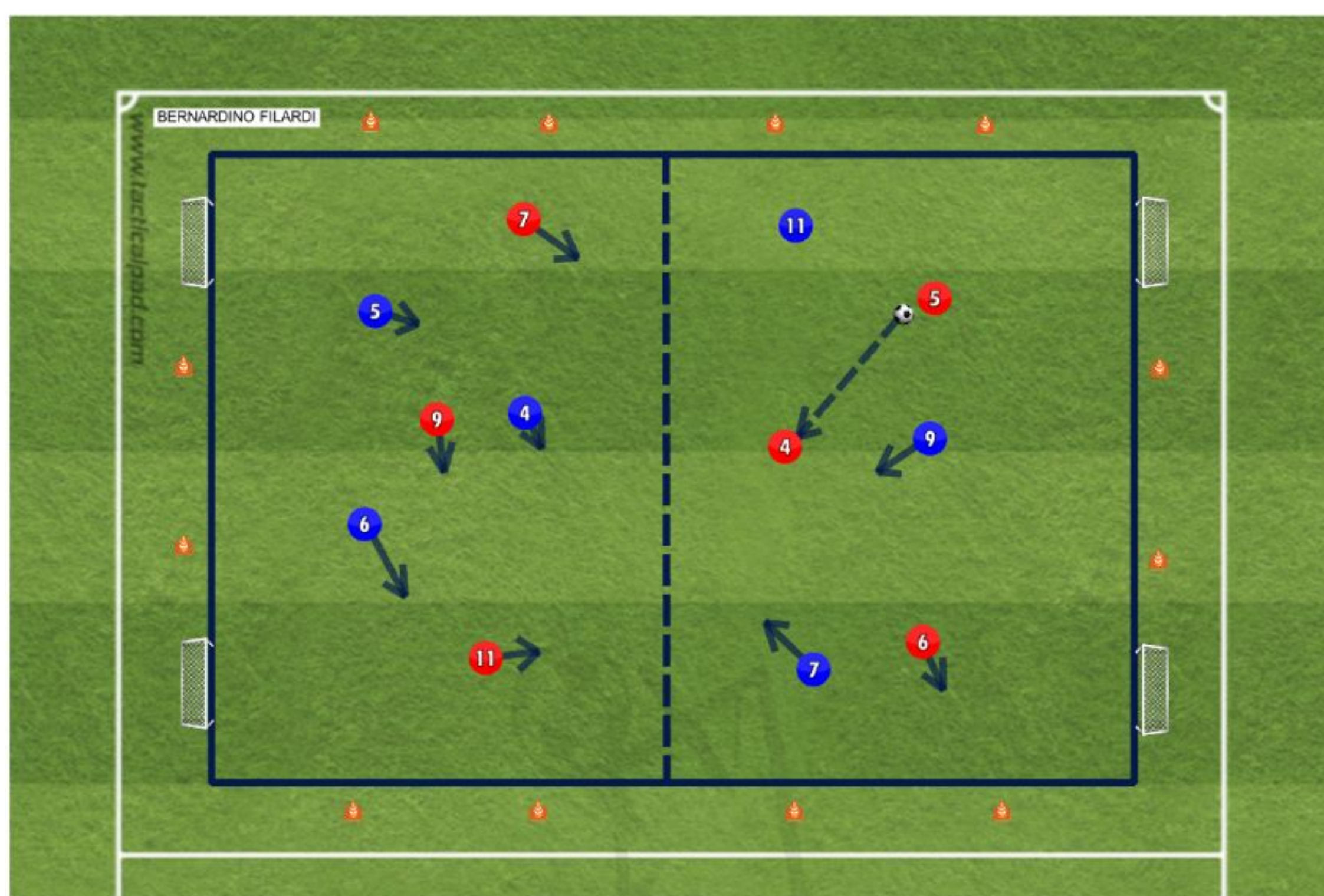


ANIMAZIONE 2



RECUPERO IMMEDIATO DELLA PALLA, PER LO SMARCAMENTO ALLE SPALLE, E 3vs2 : L'esercizio vede un 6vs6 con i giocatori che giocano in posizione : ogni squadra ha 3 elementi (i due difensori 5 e 6 ed il centrocampista 4) nella metà campo difensiva, e 3 elementi (gli attaccanti 7,9,11) nella metà campo offensiva.

Compito di ciascuna squadra sarà quello di servire i propri attaccanti dopo aver eseguito un determinato numero di passaggi consecutivi (o possesso per un certo tempo) da parte dei giocatori posti nella metà campo difensiva (i numeri 4,5,6) . Durante il tempo di possesso i compagni (attaccanti 7,9,11) nella metà campo offensiva potranno agire come sponde esterne ad un tocco (smarcamento alle spalle).

Obiettivo pertanto dei 3 attaccanti 7,9,11 in fase di non possesso sarà quello di recuperare immediatamente palla per andare a fare gol in maniera indisturbata in una delle due porticine avversarie (prima parte del video), In tal caso i 3 avversari (cioè i numeri 4,5,6) a titolo di penalità andranno ad eseguire un esercizio a secco di "vai e torna" tra i conetti disposti come in video.

Se invece i difensori 4,5,6 eseguono il numero di passaggi stabilito inizialmente (seconda parte del video) potranno servire i propri compagni 7,9,11 che affronteranno i due difensori 5 e 6 in una situazione di 3vs2 per fare gol in una delle due porticine entro il tempo massimo di 10 secondi (il centrocampista 4 non parteciperà pertanto a questa parte dell'esercitazione).

I tre attaccanti avversari 7,9,11 che non avranno recuperato palla entro il tempo o numero di passaggi stabiliti subiranno la penalità e quindi andranno ad eseguire lo stesso esercizio a secco di "vai e torna" tra i conetti disposti come in video.

L'esercitazione va eseguita sempre alla massima intensità e, pertanto, il lavoro va diviso a blocchi.

N.B. : Lo stesso esercizio può essere eseguito mettendo nella metà campo difensiva centrocampisti ed in quella offensiva attaccanti , oppure in quella difensiva difensori ed in quella offensiva centrocampisti, ed altresì si possono variare le dimensioni del campo inserendo più giocatori (8vs8 complessivo) oppure togliendo giocatori (4vs4 complessivo), ed anche più porticine con assegnazione di punti diversi a seconda della porticina in cui si segna.