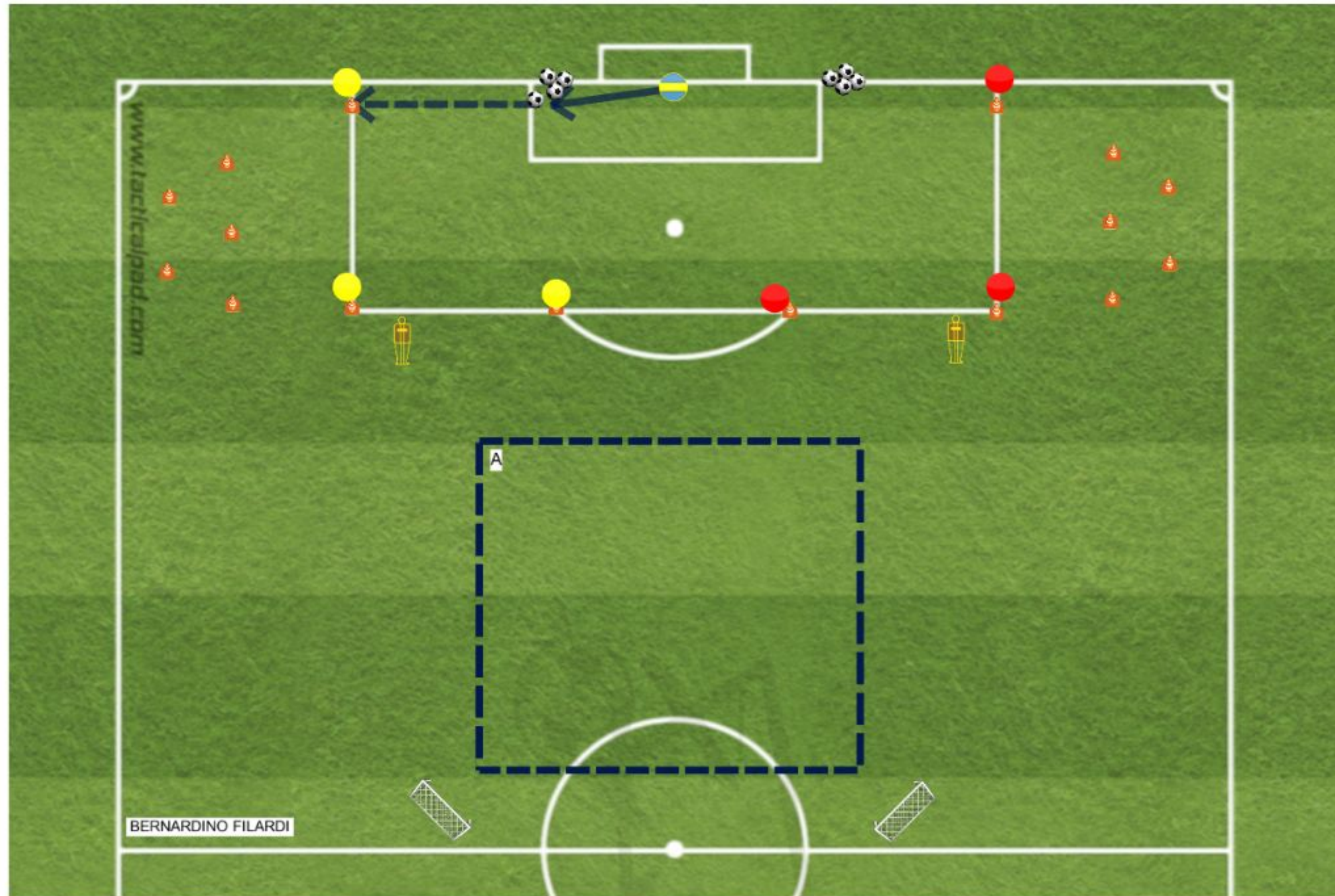


ANIMAZIONE 2



ESERCIZIO INTEGRATO .

Questa esercitazione parte con la combinazione evidenziata nel video tra tre giocatori rossi e tre giocatori gialli per la conclusione in porta, e con ogni calciatore che dopo aver ricevuto il passaggio di scarico e giocato palla il passaggio sul terzo uomo che va al tiro, va ad eseguire dei cambi di direzione tra i coni prima di riprendere la posizione successiva. Le combinazioni avvengono di continuo in successione ed alternativamente da destra e da sinistra.

Al segnale del Mister il portiere gioca la palla verso il Settore A evidenziato e partiranno due giocatori indicati dal Mister stesso alla conquista della sfera.

La squadra del giocatore che arriva per primo sulla palla giocherà il 3vs3 con obiettivo di uscire con una combinazione fuori dal Settore ed andare alla conclusione in porta.

Nel caso in cui la squadra difendente riconquista la palla giocherà un 4vs3 in quanto si aggiunge anche il portiere a sostegno e con obiettivo di fare gol in una delle due porticine dopo un determinato numero di passaggi.

Come variante si possono inserire delle penalità per la squadra che arriva in ritardo sulla conquista della palla, con il giocatore che non riesce a vincere il duello che sarà costretto per un periodo di tempo ad eseguire un esercizio a secco su un percorso determinato.

Si possono altresì inserire anche più di tre calciatori per l'esecuzione del medesimo esercizio ovviamente variando le dimensioni del Settore A.