



### ESERCITAZIONE

In questa esercitazione, abbiamo uno spazio centrale dove giocano un possesso palla 2 squadre composte da 5 elementi ciascuna (rossi e blu), mentre all'esterno ed in corrispondenza dei 4 angoli abbiamo 4 spazi dove agiscono 5 elementi di una terza squadra (neri) che giocano un "dai e segui" continuo come nel video. In corrispondenza degli angoli del Settore centrale abbiamo anche delle porticine.

L'esercizio, che si può svolgere per le ripetizioni stabilite dal Mister, considerato l'elevato impegno a livello organico, ha la durata di 3 minuti per ogni step.

Obiettivo della squadra in possesso palla sarà quello di segnare il gol nella porticina indicata dal Mister dopo uno scambio con un giocatore posto in uno dei 4 quadrati posti esternamente al Settore centrale.

Se ciò avviene prima dei 3 minuti stabiliti, la squadra che segna il gol (nel video i blu) andrà esternamente al Settore Centrale e sarà sostituita dai 5 elementi che eseguivano il "dai e segui" esterno (i neri).

**VARIANTE :** il gol può avvenire dopo aver eseguito un determinato numero di scambi con i giocatori nei Settori esterni e nella porta indicata dal Mister.