



POSSESSO POSIZIONALE IN PIU' SETTORI CON RIFINITURA LATERALE :

In un campo compreso tra la linea di fondo ed il limite dell'area di rigore opposta , sono evidenziati i 3 Settori A,B,C.

Abbiamo 2 squadre ciascuna composta da 7 elementi :

- la squadra rossa (che inizierà sempre con il possesso della sfera) dispone di 2 difensori centrali, 2 centrocampisti , 2 esterni bassi ed 1 attaccante che durante l'esercitazione giocano in posizione.
- la squadra blu disporrà i propri elementi a coppie all'interno di ciascun Settore.

L'esercitazione parte dal Settore A dove si va a sviluppare un 4vs2 (in questo caso partecipa anche il portiere) con i due difensori centrali (n. 5 e n. 6) che affrontano i due avversari con l'aiuto anche di un centrocampista (n. 4) simulando in questo caso un'uscita bassa contro due attaccanti avversari..

Obiettivo della squadra rossa sarà quello di cambiare Settore dopo un numero minimo di passaggi stabiliti dal Mister, ed avere sempre un 4vs2 in ogni Settore con gli elementi che dovranno spostarsi mantenendo sempre il proprio ruolo : ad esempio nel passaggio dal Settore A al Settore C l'esterno sinistro (n. 3) si sposta in ampiezza, il difensore centrale (n. 6) si alza a sostegno, un centrocampista (il n. 8) si alza assumendo la posizione di vertice (smarcamento alle spalle e tra le linee) mentre l'altro centrocampista (il n. 4) rimane in posizione interna.

Dopo aver fatto circolare la palla almeno una volta nei 3 Settori la squadra rossa potrà attivare una situazione di 1vs1 su cross laterale dopo una ricezione "tra le linee" del centrocampista n. 8 , il quale dovrà servire uno dei due esterni per il successivo cross verso il compagno n. 9 contrastato dal difensore avversario. Al fine di allenare l'esterno alla precisione del cross si dispongono delle sagome a condizionare la traiettoria.

In caso di recupero palla da parte della squadra blu si potrà andare alla conclusione in maniera indisturbata : nel caso di recupero nei Settori B oppure C si dovrà servire immediatamente uno dei due attaccanti blu nel Settore A che andrà anche in questo caso alla conclusione in maniera indisturbata.

Ovviamente le varianti a questa esercitazione possono essere molteplici.