



GIOCO DI POSIZIONE E SITUAZIONALE 1VS1 : In questa esercitazione abbiamo i giocatori disposti come in figura con gli elementi della squadra in possesso palla (2 difensori centrali, un centrocampista interno e due esterni alti) che giocano in posizione. Le due squadre sono assistite da 3 jolly (un centrocampista e gli esterni bassi). Si gioca un possesso, con il vincolo che il jolly ed il centrocampista (il giocatore n. 8) della squadra in possesso palla non devono giocare nello stesso Settore (se uno sta in A l'altro sta in B) , mentre il centrocampista della squadra che difende (sempre il giocatore n. 8) può spostarsi in fase di non possesso in entrambi i Settori per tentare il recupero palla insieme agli altri compagni. Praticamente sia il jolly che il centrocampista n. 8 con palla nel Settore vicino possono solamente agire come sponde esterne.

Per poter passare al possesso da un Settore a quello adiacente (dal Settore A al Settore B e viceversa) si devono eseguire almeno 4 passaggi consecutivi. Se la squadra che difende conquista palla si invertono le posizioni e si continua a giocare con le stesse regole. Contemporaneamente al limite dell'area due attaccanti (i giocatori n. 9 rosso e blu) scambiano palla, e ad ogni scambio vanno ad aggirare la rispettiva sagoma, eseguendo pertanto dei movimenti di "vai e torna".

Al segnale del Mister (che avviene dopo un tempo definito), la squadra in possesso palla giocherà verso il proprio attaccante che dovrà controllare la palla e sfidare uno dei due difensori avversari (chiamato dal Mister) che dovrà uscire velocemente dal Settore e recuperare la posizione per affrontare l'attaccante in una situazione di 1vs1.

Al termine dell' 1vs1 i due jolly esterni si sposteranno ciascuno su un cono dove troveranno un pallone che dovrà, a turno, essere indirizzato in area di rigore dove sempre l'attaccante ed il difensore si sfideranno in situazioni di 1vs1 su palla laterale.