



### SEMPLICE ESERCITAZIONE DI RISCALDAMENTO

Questa semplice esercitazione prevede una prima giocata appoggio-scarico -terzo uomo con il giocatore che ha eseguito ultimo passaggio che va a pressare forte il compagno che dovrà eseguire una uscita dentro o fuori sotto pressione . La seconda giocata è un velo e movimento di smarcamento sotto al compagno con altra azione di pressione forte che costringe il compagno nell'angolo ad eseguire un controllo orientato (interno o esterno) finalizzato a superare l'avversario.

Si continua in questo modo per il tempo stabilito dal Mister.

**N.B. :** Il giocatore che esce palla al piede dalla pressione (sia nel primo step che nel secondo) può andare ad eseguire un esercizio di rapidità che può essere predisposto durante lo spostamento verso la posizione successiva.