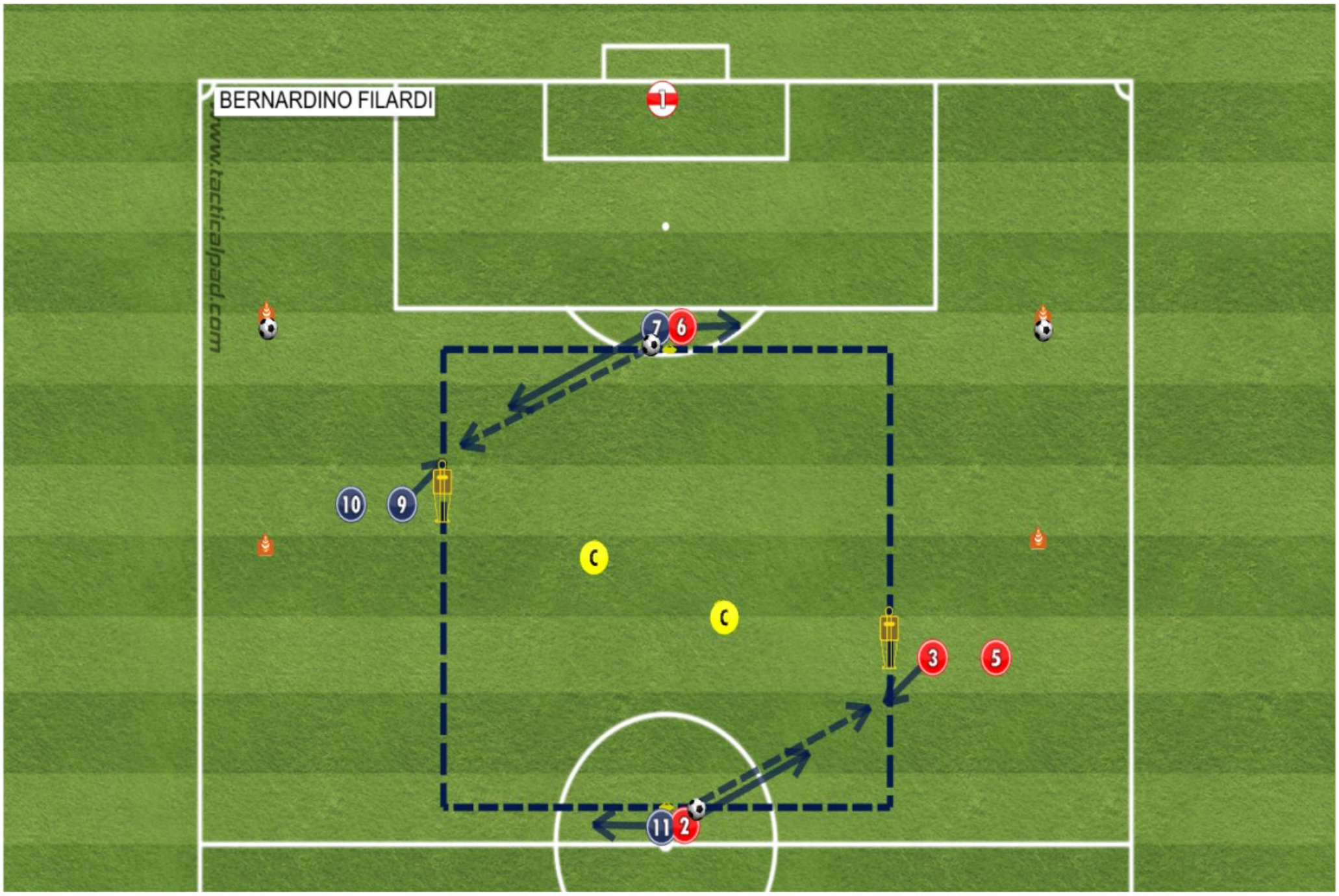
ANIMAZIONE 2



ESERCIZIO DI COMBINAZIONI + MOVIMENTI LINEA DIFENSIVA

Si eseguono inizialmente le combinazioni appoggio - sostegno - terzo uomo tra due squadre composte da 4 difensori (rossi) e 4 attaccanti (blu) + 2 jolly (centrocampisti) .
Al segnale del Mister si inizia un 6vs4 con la linea difensiva che dovrà evitare che gli avversari vadano al tiro in area di rigore entro un tempo massimo di 20 secondi : in caso di recupero palla i difensori dovranno segnare in una delle due porticine dopo un minimo di 4 passaggi , per cui gli attaccanti dovranno eseguire una intensa azione di pressing per evitare la segnatura dei difensori.
In ultimo i giocatori si posizionano a coppie su ognuna delle fasce laterali e muovono palla con la difesa che esegue i conseguenti movimenti in presenza di 2 attaccanti . I giocatori sugli esterni dovranno cercare di mettere la palla alle spalle della linea difensiva per mettere i propri attaccanti in condizioni poter concludere a rete.