



In questa esercitazione gli aspetti fondamentali, al di là della esercitazione stessa sono i seguenti :

- Si cercano di utilizzare tutti gli elementi della linea difensiva i quali dovranno cercare di attirare gli avversari quanto più a ridosso della propria porta al fine di utilizzare anche il portiere (che quindi sarà un giocatore in più che aiuta i 4 elementi) e far allungare al massimo gli avversari nella metà campo con gli attaccanti i quali , nel caso in cui i centrocampisti seguono gli attaccanti, rischiano di ampliare la distanza con la propria linea difensiva , che al massimo può sostare sulla linea di centrocampo : tale situazione può liberare i nostri centrocampisti alla spalle del blocco centrocampo-attacco avversario.
- Gli elementi della linea difensiva devono cercare di smarcarsi essendo capaci di giocare anche fuori posizione rispetto a quella che ricoprono durante la fase di non possesso, ovviamente disponendosi in modo da creare una superiorità di tipo posizionale nei confronti degli avversari ;

Tornando alla esercitazione nel video l'obiettivo dei giocatori rossi è quello di servire uno dei due jolly gialli posizionati nei settori evidenziati dopo aver attirato nel Settore A i 3 attaccanti facenti parte di un blocco avversario 3+2 (tre attaccanti e due centrocampisti) , e con la squadra rossa che dovrà disporre in posizione 1 elemento nel Settore A, 2 elementi nel Settore B ed 1 elemento nel Settore C.

Terminato lo step il Mister (o anche a sorpresa) consegna velocemente il pallone ad uno dei due jolly sia dentro lo spazio oppure su una delle due fasce laterali (come nell'esempio), e la squadra blu , con l'aiuto del jolly, dovrà attaccare la linea difensiva in una situazione di 6vs4 con obiettivo di andare alla conclusione con una combinazione predeterminata.

In questo caso la difesa dovrà posizionarsi velocemente sulla Linea A indicata nel video.