



### **TORELLO MODIFICATO : RICONQUISTA E TRANSIZIONE**

In questo esercizio abbiamo 3 squadre da 3 elementi disposte come nel video.

La squadra che si trova dentro alò Settore per poter uscire dal Settore deve recuperare la palla ed attivare un contrattacco veloce in situazione di 3vs3 contro la squadra dell'elemento che sul perimetro ha perso la palla ed entrare entro il tempo massimo di 10 secondi ( o il tempo stabilito dal Mister) un area di rigore per andare a concludere.

Ovviamente la squadra che perde palla dovrà cercare di ricompattarsi il più velocemente possibile per evitare la segnatura e poter , pertanto, rimanere a giocare sempre fuori dal Settore nello step successivo.

Il portiere nel frattempo (parte non mostrata nel video) può eseguire degli esercizi tecnici insieme al secondo portiere.

Come variante si possono utilizzare 3 squadre da 4 elementi con la squadra che deve conquistare palla disposta (in posizione) il linea, a rombo oppure a quadrato.