



TORELLO MODIFICATO A SQUADRE : Questa esercitazione ha come obiettivo fondamentale quello di allenare il principio di recupero immediato della palla dopo la perdita del possesso. All'interno di uno spazio abbiamo inizialmente una coppia di elementi (Gialli) che devono cercare di recuperare la palla che viene giocata da 4 elementi rossi e 4 elementi blu posizionati esternamente al Settore evidenziato. I giocatori esterni dovranno eseguire passaggi con obbligo al massimo di una giocata appoggiata al compagno posto sul proprio lato (quello lungo del Settore ovviamente) con successiva giocata obbligatoria verticale o diagonale. Nel momento in cui un elemento giallo conquista la palla il giocatore che ha subito l'intercettamento del passaggio (il giocatore blu nel video) dovrà entrare immediatamente nello spazio (in situazione di inferiorità 1vs2) ed esercitare una pressione immediata per evitare che i due giocatori gialli servano uno dei due compagni esterni attraverso una delle due porticine sul lato corto del Settore e delimitate dai coni . I due giocatori gialli esterni nel frattempo eseguiranno esercizi di cambi di direzione (per un tempo massimo stabilito dal Mister) tra i coni posti fuori dallo spazio di gioco (come in figura). I giocatori gialli, pertanto, per evitare di restare all'interno del campo ed uscire fuori ad eseguire i passaggi con una delle due squadre dovranno quindi recuperare palla, servire uno dei due compagni tramite passaggio attraverso una porticina ed andare ad attaccare la porta della squadra che ha perso la palla andando a concludere con i due elementi che stavano dentro al Settore su passaggio laterale del compagno servito attraverso la porticina contrastati da un unico difendente (situazione 2vs1). In caso di gol la squadra blu andrà a difendere in mezzo con 2 elementi e quella gialla a palleggiare con i rossi. In caso di mancato gol i gialli resteranno dentro lo spazio a cercare di riconquistare palla, invertendo i ruoli tra gli esterni e gli interni al Settore.

VARIANTE : Il Mister potrà cambiare il situazionale a proprio piacimento dopo la riconquista della palla (dall'1vs1 al 3vs4 sempre su cross laterale).