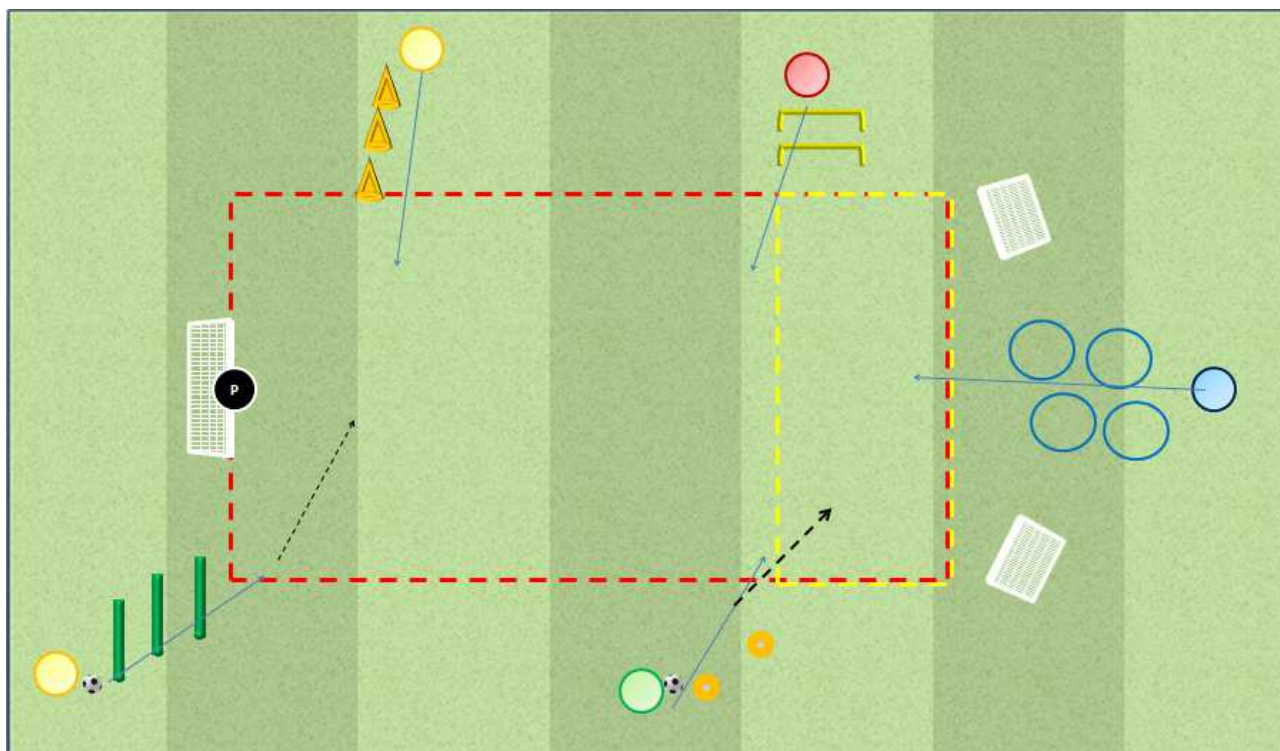


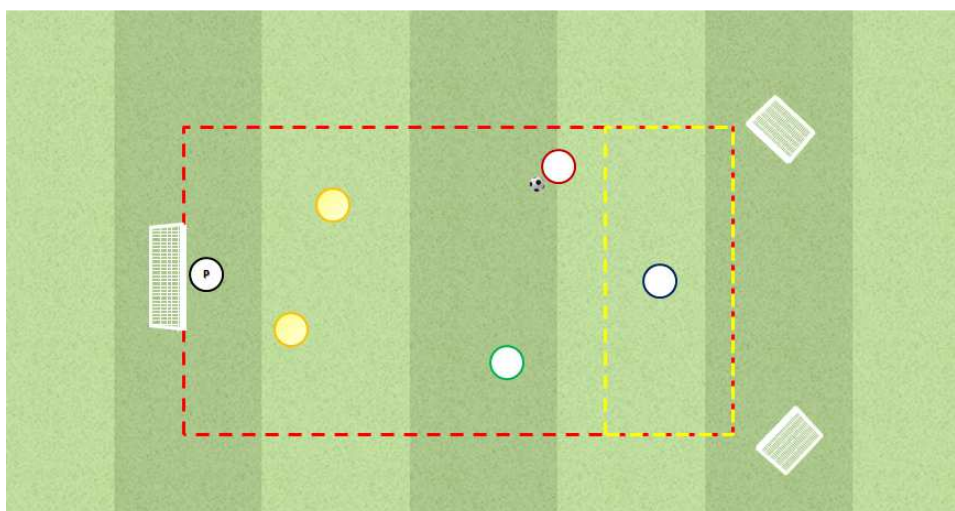
ESERCITAZIONE INTEGRATA 2vs2 + 1



Descrizione :

In questa esercitazione i giocatori si affronteranno in un 2vs2 + 1 giocatore vincolato nell'area gialla.

Il giocatore giallo con palla eseguirà uno slalom + un passaggio al compagno che dopo aver eseguito l'esercizio motorio entrerà in campo per calciare in porta, di prima o dopo un controllo. Nel momento in cui il giocatore giallo termina lo slalom partono gli altri 3 giocatori posti dal lato opposto. Il giocatore rosso esegue un percorso motorio e si posiziona al limite dell'area gialla, il giocatore verde esegue uno slalom con palla e trasmette la palla al giocatore blu entrato nell'area gialla dopo avere eseguito l'esercizio motorio. Il giocatore blu controlla palla e la gioca a sinistra al giocatore rosso dopodichè partirà il 2vs2 . Il giocatore Blu , che potrà muoversi solo nell'area gialla e non potrà essere contrastato, sarà un sostegno per i compagni verde e rosso o un appoggio qualora i giocatori gialli recuperino palla. Se non dovesse capitare suggeriamo ai giocatori gialli di sfruttare anche il portiere come sostegno.



Al termine della situazione di gioco i giocatori cambieranno stazione in senso orario

Varianti :

- Modificare le esercitazioni motorie
- Chiedere al giocatore giallo che parte con palla di eseguire una rimessa laterale invece del passaggio
- Far partire la palla dal giocatore rosso
- Alla partenza chi gioca palla al giocatore nell'area gialla prende il suo posto scambiando la posizione

Obiettivi tecnici :

- Passaggio
- Controllo orientato
- Tiro in porta

Obiettivi tattici :

- Collaborazione a 2 e 3 giocatori
- Concetto di giocatore a sostegno e giocatore in appoggio
- Fase di transizione
- Attacco della profondità sfruttando il giocatore in appoggio
- Sfruttamento dell'ampiezza utilizzando il giocatore a sostegno per il giro palla

Oltre agli obiettivi di tipo calcistico in questa esercitazione vengono stimolate molteplici capacità motorie grazie anche all'utilizzo dei percorsi motori.