

ESERCIZI DI 1V1 IN FASCIA LATERALE



Obiettivo

Allenare la tattica individuale in 1v1 (dribblare, superare in velocità e calciare)

Sviluppo

Si sviluppano i duelli in alternanza. Il giocatore A inizia col trasmettere palla verso l'esterno (B). Questo crea un duello di 1v1 contro il difensore posto nelle vicinanze. B prova a superare il difensore e di segnare. Nel caso in cui il difensore vince il duello, può andare a segnare nella porticina di fronte.

Il Mister cosa chiede

Un contro movimento prima di ricevere palla

Un controllo orientato

Utilizzare fantasia e velocità per il superamento

ESERCIZI DI 1V1 IN FASCIA LATERALE



Fai che le vostre sedute sono sempre organizzate e pieno di utili proposte per i vostri giocatori. L'e-book "Pulcini" in PDF vi fornisce svariate esercitazioni complete di immagini e spiegazioni. Un mese di lavoro per la categoria Pulcini: vai sul sito www.topallenatori.it sezione e-book

