



TORELLO POSIZIONALE MODIFICATO :

In un campo suddiviso nei 3 Settori A,B,C e con 4 porticine situate agli angoli , abbiamo 11 elementi (8 blu e 3 rossi) :

- Degli 8 elementi blu (che giocano in posizione) abbiamo 4 esterni (i numeri 2,3,7,11) , 3 centrocampisti (i numeri 4,8,10) ed un attaccante (il numero 9) che sono posizionati inizialmente come nel video ;
- la squadra rossa sarà composta da 3 difensori (i numeri 2,5,6) di cui uno che agisce inizialmente in marcatura sull'attaccante (9) nel Settore A, e due che agiscono sul centrocampista (4) nel Settore C opposto.

L'esercitazione parte dal Settore A dove si va a sviluppare un 4vs2 . Obiettivo di giocatori blu sarà quello di cambiare Settore dopo aver eseguito una combinazione con appoggio sull'attaccante 9 (che si dovrà smarcare nel Settore B con un movimento incontro) e giocata sull'esterno (il n. 7 o il numero 11) dopo scarico sul centrocampista che si dovrà liberare dalla marcatura dei 2 difensori avversari.

Se ciò avviene, la punta ed il centrocampista invertono le posizioni, mentre gli esterni n. 7 e 11 si spostano nel Settore opposto come sponde esterne, e saranno sostituite sui coni dagli altri due esterni n. 2 e 3 (prima parte del video)

Anche uno dei due difensori (n. 2 o 5) dovrà spostarsi nel Settore opposto (da C ad A) per ristabilire il 2vs1 nei confronti del centrocampista blu n. 4.

Se i due difensori (n. 5 e n. 2) recuperano la palla potranno affrontare il centrocampista n. 4 in una situazione di 2vs1 avendo come obiettivo il gol in una delle due porticine negli angoli (seconda parte del video).

Uguualmente se il difensore che affronta l'attaccante recupera palla potrà affrontare lo stesso attaccante n. 9 in una situazione di 1vs1 avendo come obiettivo il gol in una delle due porticine negli angoli (ultima parte del video).

Ovviamente le varianti a questa esercitazione possono essere molteplici.