



Giocatori	Spazio	Intensità	Durata	Recupero	Ripetizioni
20	75 x 60	6	15 min.	2 min.	1

Attivazione tecnico tattica.

Ricerca dello sviluppo della manovra da dietro, con un giro palla dei tre centrali, contrastati staticamente da tre sagome che simulano la pressione dei tre attaccanti avversari.

Una volta superata la prima pressione, appoggio sul play, che a sua volta trova il quinto largo, questo controlla in avanti e gioca per l'inserimento della mezz'ala alle spalle della mezz'ala avversaria.

Chi da palla prende il posto del compagno che ha ricevuto, si esegue il tutto ruotando in avanti.

A meta' lavoro si cambia verso del giro.

Si possono dare più soluzione sulle giocate da sviluppare, nel video c'è rappresentato solo uno sviluppo.

Tecnico/Tattico

Attivazione tecnico tattica.

Si svolge un giro palla con i tre difensori, simulando una pressione dei tre attaccanti avversari con delle sagome in posizione statica. Si lavora per lo smarcamento, il controllo ed il passaggio. Tutto questo è finalizzato anche ad un contesto tattico, ricercando uno sviluppo da dietro finalizzato a trovare l'inserimento della mezz'ala alle spalle del centrocamp avversario.

Fisico

E' un'esercitazione usata per un'attivazione con palla, ma si può usare anche come lavoro condizionale.

Psicologico

Abituiamo la squadra alla ricerca della costruzione da dietro con coraggio, sfruttando proprio la pressione avversario come stimolo e ricerca del superamento degli spazi giusti.

Sociale