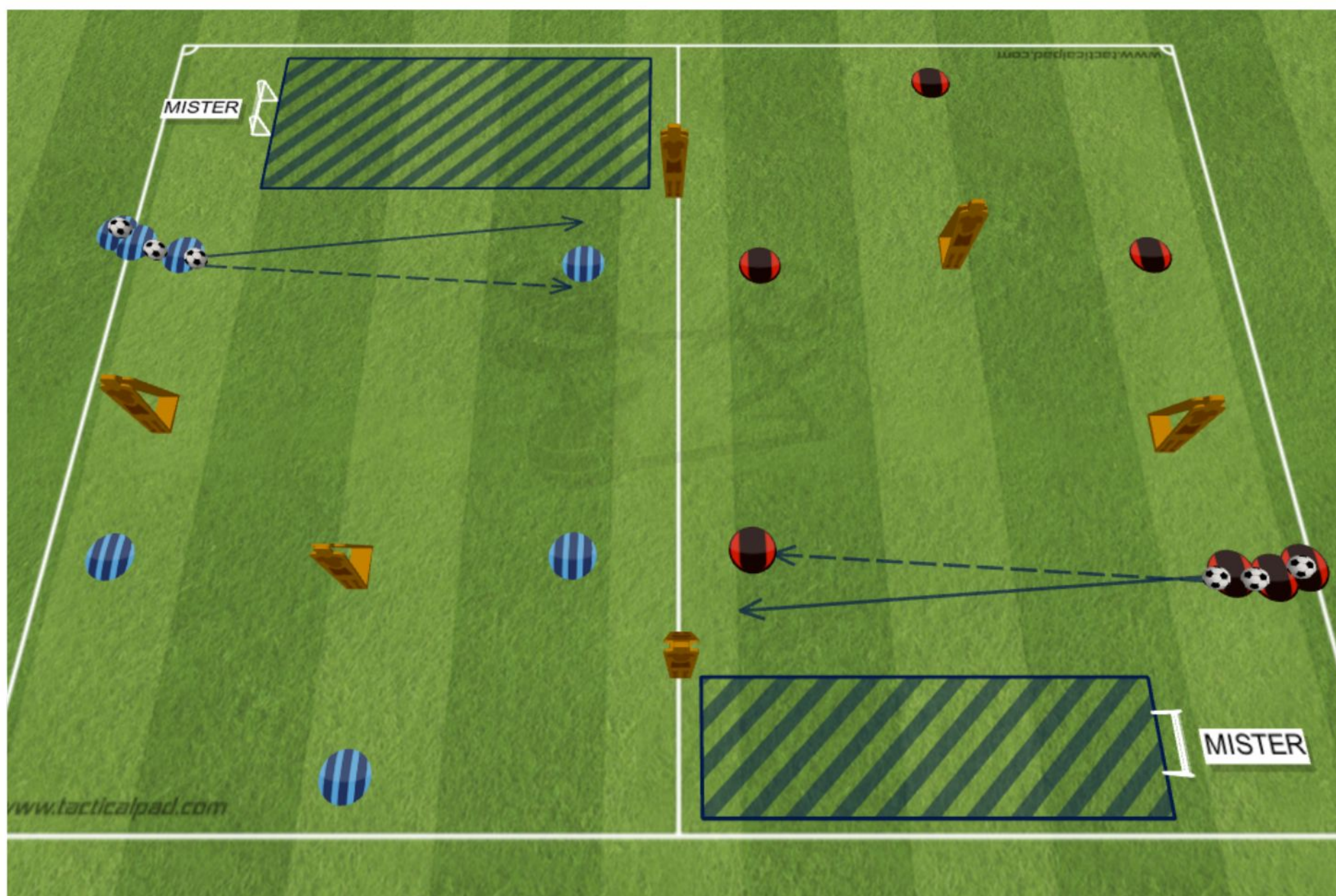


ANIMAZIONE 2



Giocatori Da un Spazio varia in Intensità Durata dai 15 ai Recupero varia in Ripetizioni

Rotazione di passaggi, con la ricerca dello smarcamento, del controllo e del passaggio. Nella fase finale il calciatore esegue un inserimento nello spazio ed un tiro nella porticina che può essere effettuato di prima o dopo un controllo.

La disposizione in campo è a discrezione del tecnico. Può essere prettamente analitica o si possono disporre i calciatori in base al modulo di gioco. In questo caso svolgono una rotazione di passaggi posizionale e le sagome possono simulare un eventuale pressione degli avversari che andremo ad incontrare la domenica.

Questa esercitazione la possiamo utilizzare con attivazione tecnica, ma anche come lavoro condizionale, con la collaborazione del preparatore atletico.