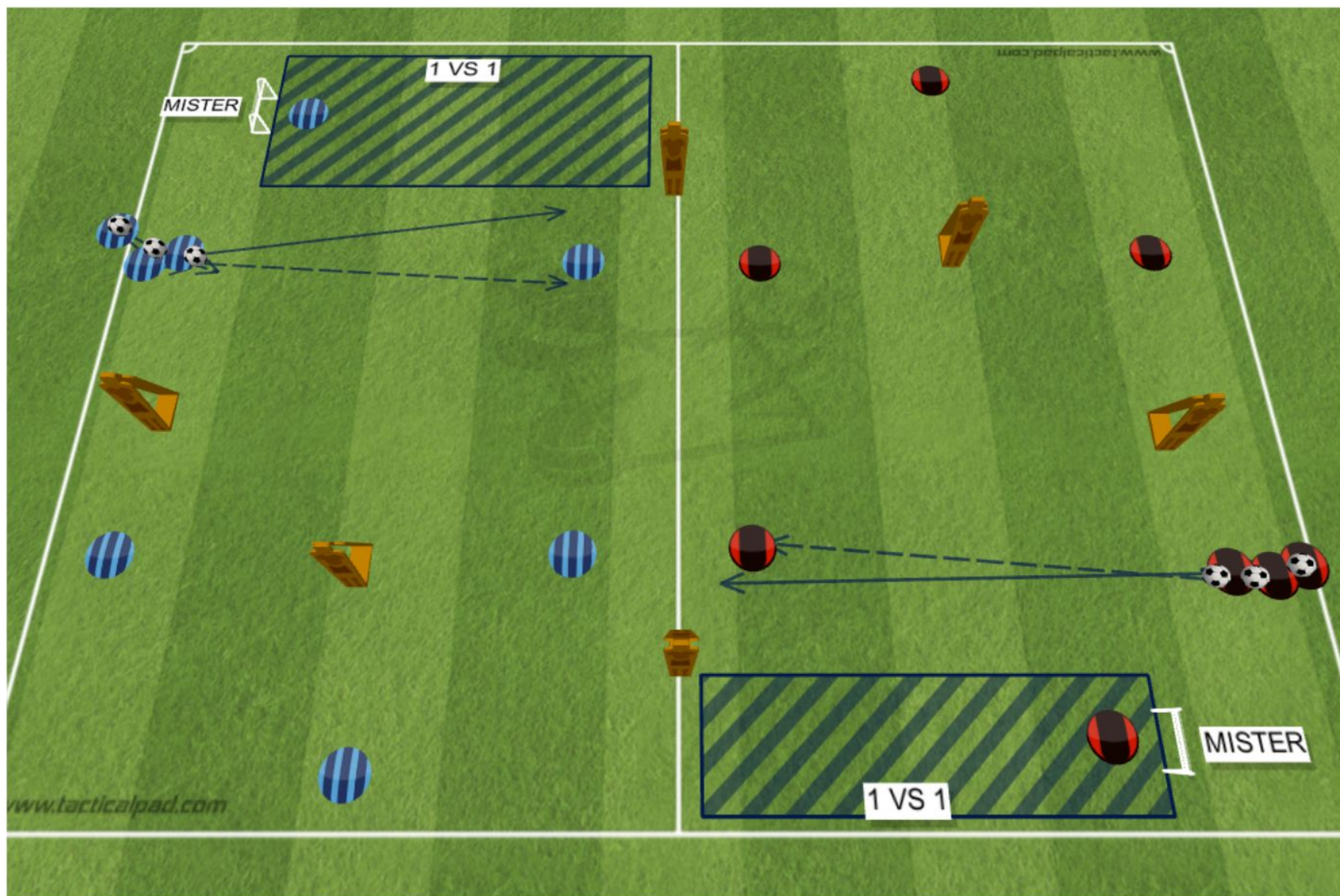


## ANIMAZIONE 2



Giocatori Da un  
Spazio varia in  
Intensità  
Durata da 15 a  
Recupero  
Ripetizioni

**Rotazione di passaggi, con la ricerca dello smarcamento, del controllo e del passaggio. Nella fase finale il calciatore esegue un inserimento nello spazio dove troverà un avversario ad affrontarlo in un 1 vs 1 che dovrà durare massimo 5 " sec. Appena terminato, il difendente va ad eseguire la rotazione e chi attaccava difende la porticina e così via.**

**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 si fa una rotazione di passaggi posizionale e le sagome possono simulare la pressione degli avversari che andremo ad affrontare la domenica.**

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