



ESERCITAZIONE PER USCITA SUGLI ESTERNI + 1vs1 +

SITUAZIONALE SU PALLA LATERALE : In questa esercitazione, da eseguire per il tempo stabilito dal Mister, abbiamo 2 squadre (blu e rossa) composte da 6 elementi + 1 jolly giallo + 2 portieri , che sono disposte come nel video in un campo diviso in 2 Settori centrali (A e B) e 4 laterali (C e D) di cui 2 a destra e 2 a sinistra .

La squadra in possesso palla (la blu) gioca nel proprio Settore B contro i 4 avversari rossi, e dopo un numero minimo di passaggi prestabilito, con l'aiuto del jolly, deve servire in uno dei Settori C uno dei due compagni che nel frattempo scambiano palla con altrettanti giocatori rossi eseguendo dei "vai e torna" dopo ogni passaggio. Si attiverà, pertanto, un 1vs1 con obbligo per l'esterno blu di saltare l'avversario e segnare nella porticina (PRIMA PARTE DEL VIDEO). Nel caso il giocatore rosso riesca a non farsi saltare nell'1vs1, una volta recuperata la palla potrà spostarsi nel Settore D (sempre in fascia laterale) dopo uno scambio con il jolly che nel frattempo ha cambiato Settore. Dopo lo scambio dovrà mettere la palla nel Settore B dove si avrà un 4vs4 su cross laterale (SECONDA PARTE DEL VIDEO).

Nel caso in cui prima della esecuzione dei passaggi stabiliti per l'apertura laterale la squadra rossa recupera la palla, quest'ultima dovrà eseguire un passaggio verso il proprio portiere, e le squadre si sposteranno nel Settore centrale opposto A per giocare con le regole precedenti con palla in possesso della squadra rossa .

Ovviamente anche le coppie sugli esterni passeranno dai Settori C ai Settori D. (TERZA PARTE DEL VIDEO).