



ESERCITAZIONE : 2vs1 , USCITA CON RIMESSA DAL PORTIERE E PARTITA PER LA RICERCA DELLO
ESERCITAZIONE : 2vs1 , USCITA CON RIMESSA DAL PORTIERE E PARTITA PER LA RICERCA DELLO
SMARCAMENTO ALLE SPALLE DI UNA LINEA DI PRESSIONE

In un campo diviso come nel video abbiamo 12 giocatori divisi in 2 squadre (rossa e blu) da 6 elementi + 2 jolly (gialli) che sono disposti come nel video.

Inizialmente si giocano quattro possessi 2vs1 nei Settori A posti agli angoli del campo e contemporaneamente i 2 jolly gialli eseguono degli scambi con entrambi i portieri spostandosi velocemente da una parte all'altra del campo eseguendo dei continui "vai e torna" , con ciascun portiere che durante lo spostamento dei jolly esegue un controllo orientato e successiva conduzione lungo la linea dell'area di porta.

Al segnale del Mister i calciatori si spostano nei rispettivi Settori B dove avremo sia da una parte del campo che da quella opposta una situazione di 4vs3 + 1 jolly (nei 4 è compreso il portiere) con i giocatori disposti come segue : 2 elementi dentro il Settore B + il portiere ed 1 elemento + il jolly negli spazi a fianco alla porta posizionata centralmente al campo da gioco ricavato tra il prolungamento delle linee dell'area di rigore e le linee tracciate sulla tre quarti del campo.

Le squadre in possesso sia da una parte che dall'altra dovranno uscire dalla pressione dei 3 avversari segnando una rete in una delle due porticine poste negli angoli del Settore B

Al successivo segnale del Mister le due squadre prenderanno posizione nel campo costituito dai Settori C e D con i due jolly posizionati nel Settore D e le squadre con 3 elementi in entrambi i Settori C da una parte e dall'altra dove avremo un 4vs3 (nei 4 è sempre compreso il portiere)

Si gioca un possesso con l'obiettivo di spostare e far pervenire la palla dopo un determinato numero di passaggi (o tempo minimo) nel Settore opposto per i compagni e tramite uno dei 2 jolly che dovranno smarcarsi alle spalle dei 3 difendenti avversari, con il jolly che potrà entrare nel Settore C per giocare una situazione di 4vs3. In caso di gol si ricomincia dalla squadra che ha realizzato la segnatura .

Se i 3 difendenti recuperano palla potranno segnare senza alcuna opposizione

Se recuperano i difendenti vicino alla propria porta l'azione ricomincia da questi con le stesse regole.