

ESERCITAZIONI PER : squadra X portieri O difensori O centrocampisti O attaccanti O

Obiettivo: Tecnica individuale, ritmo, orientamento spazio tempo.

Numero dei Partecipanti squadra A e squadra B

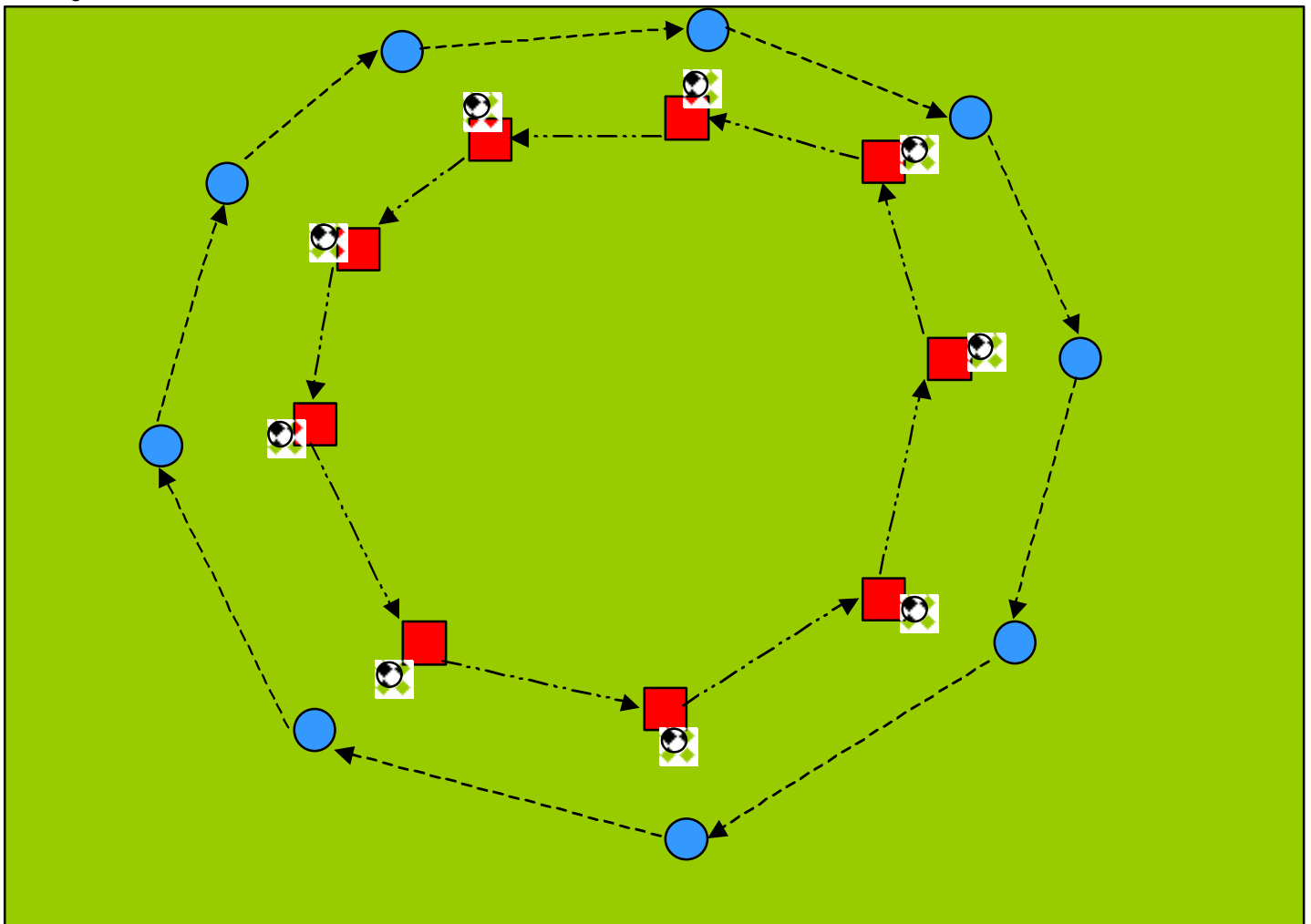
CODICE ESERCITAZIONE .....

ATTACCANTI ...../..... CENTROCAMPISTI ...../..... DIFENSORI...../..... PORTIERI...../.....

Categoria:.....

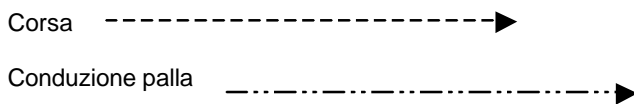
Durata: 20 min

Data: .....



**DESCRIZIONE DELL'ESERCITAZIONE:**

due cerchi di giocatori, quelli esterni senza pallone quelli all'interno con il pallone. I calciatori del cerchio esterno corrono in senso orario, mentre i calciatori del cerchio interno in senso antiorario in conduzione palla. Quindi si esegue un uno due (triangolazione con il calciatore del cerchio esterno che corre nel senso opposto). Partendo dalla situazione base si comincia a diversificare l'esercitazione calciando il pallone in maniera diversa (uso degli esterni). Controllare ed imparare a tenere le distanze. Ogni 2 minuti cambio delle postazioni, sempre dinamicamente senza alcuna interruzione.



VARIANTE:

MATERIALE NECESSARIO: