

Esercizi situazionali

1 vs 1 - Le due porticine

Al centro dell'area utilizzata per l'esercizio costruire un mini quadrato, di lato 2 metri, con l'utilizzo di 4 cinesini. Davanti due lati opposti del mini quadrato formare, sempre con dei cinesini, un'area di gioco e inserire una porticina. All'interno di ogni area si colloca un difensore. All'interno del mini quadrato parte un attaccante con una buona scorta di palloni. Al segnale d'avvio dell'allenatore, l'attaccante entrato in possesso di un pallone attacca un'area a sua scelta con l'obiettivo di non farsi rubare palla dal difensore e quindi di segnare nella porticina. Se l'attaccante riesce a segnare, ritorna all'interno del mini quadrato per prendere possesso di un nuovo pallone e cerca il gol nella porticina opposta sempre con il medesimo obiettivo di non farsi rubare palla dal difensore. Se il difensore contrasta in modo vincente le intenzioni dell'attaccante, l'azione termina e il difensore diventa attaccante e si porta subito all'interno del mini quadrato per riprendere l'esercitazione con il pallone in possesso se gli è rimasto tra i piedi oppure con un nuovo pallone se questo era uscito dall'area di gioco.

Varianti:

- inserire due porticine larghe per lato;

- ...

