

Lavoro attacco porta in regime di resistenza



Mi piace:	0
Copie:	1
Obiettivo primario:	Calciare il pallone
Obiettivo secondario:	Difesa della porta
Categorie consigliate:	Prima Squadra, Juniores, Allievi
Giocatori:	22
Minuti esercitazione:	-
Numero di serie:	3
Minuti di recupero:	-
Numero recuperi:	-
Tempo totale:	0 minuti

Descrizione

L'azione parte dal mister a centrocampo che lancia al cross l'esterno d'attacco,

La difesa va a difendere la porta correndo da centrocampo, invece centrocampisti ed attaccanti attaccano porta suddivisi con movimenti prestabiliti.

Finisce l'azione e si parte dall'altro lato svolgendo a stessa azione.

Finita l'azione si parte dal portiere che difende la porta a centrocampo, svolgendo il classico difesa vs centrocampisti ed attaccanti.

Queste tre azioni devono essere chiuse complessivamente in un massimo di 40/45 secondi. Finita l'esercitazione partono gli altri 11 giocatori sempre schierati come l'azione precedente. Il tempo di recupero della squadra che attende di ricominciare, è pari al tempo di esecuzione del gruppo che sta in azione (45/45 secondi). Io consiglio 3 serie per squadra, ma come detto in precedenza sarà sempre una vostra scelta decidere recupero e serie.