

## Lavoro attacco porta in regime di resistenza



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