

POSSESSO 3V4 + 4 SPONDE



FASE:
SITUAZIONALE

TECNICA INDIVIDUALE:
RICEVERE

TATTICA INDIVIDUALE:
SMARCAMENTO

La squadra rossa con tre elementi all'interno, in possesso, gioca con le 4 sponde gialle (una per lato); quest'ultimi saranno il play basso e le due mezzali

L'obiettivo della squadra rossa è il mantenimento del possesso in situazione di 7v4, con le sponde che potranno giocare sul perimetro.

- ✔ Tocchi liberi all'interno, al massimo 2 per le sponde.
- ✔ Il passaggio da sponda a sponda non è consentito e quindi ad un passaggio fuori dovrà seguire un passaggio dentro. I 3 rossi all'interno si possono passare la palla tra loro.
- ✔ Sul recupero del pallone da parte della squadra blu, schierata con 4 elementi all'interno, questa dovrà segnare in una delle porticine agli angoli del campo, guadagnando così 1 punto;
- ✔ ad ogni passaggio dentro / fuori della squadra rossa, guadagna un punto;

VARIANTI

- ✦ le sponde possono giocare palla tra di loro;
- ✦ possiamo cambiare la squadra in difesa ad ogni punto. Vince la squadra che riesce a mantenere il possesso più a lungo
- ✦ possiamo cambiare la squadra in difesa dopo un numero prestabilito di punti (4-5); più sarà efficace nella fase di non possesso e più velocemente passeranno a mantenere il possesso;

<https://www.wecoach.cloud/esercizi/scheda/1132-possesso-3v4-4-sponde>



WeCoach