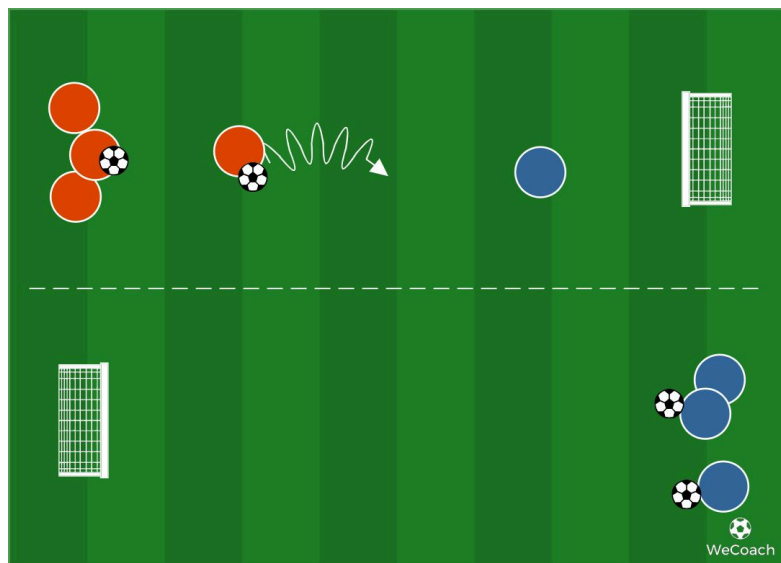


1v1 - SFIDA CONTINUA



FASE:
SITUAZIONALE

TECNICA INDIVIDUALE:
GUIDARE

TATTICA INDIVIDUALE:
FINTA E DRIBBLING
TIRO IN PORTA

Predisponiamo un campo 30x20 circa, diviso di due per il senso della lunghezza, come mostrato in figura. il numero di giocatori è pari a 8, massimo 10. Questo per evitare lunghi tempi di attesa.

Il giocatore rosso parte in guida della palla, in situazione di 1v1 con l'obiettivo di fare nella porta difesa dal giocatore blu. Una volta conclusa l'azione (goal, palla fuori, riconquista della palla da parte di blu), il giocatore rosso diventa difensore e parte un'altra situazione di 1v1 nel secondo campo, con il secondo giocatore blu che parte in guida della palla, con il medesimo obiettivo.

TEMPO DI LAVORO

🕒 Tempo di lavoro: 3' con un 1' di recupero, dove andremo a dare indicazioni ai giocatori con suggerimenti e varianti.

VARIANTI

- ✦ inserire, prima della guida della palla da parte dell'attaccante, una gestualità di dominio della palla;
- ✦ iniziare la situazione di 1v1 con uno scambio con il difensore;

<https://www.wecoach.cloud/esercizi/scheda/1141-1v1-sfida-continua>



WeCoach