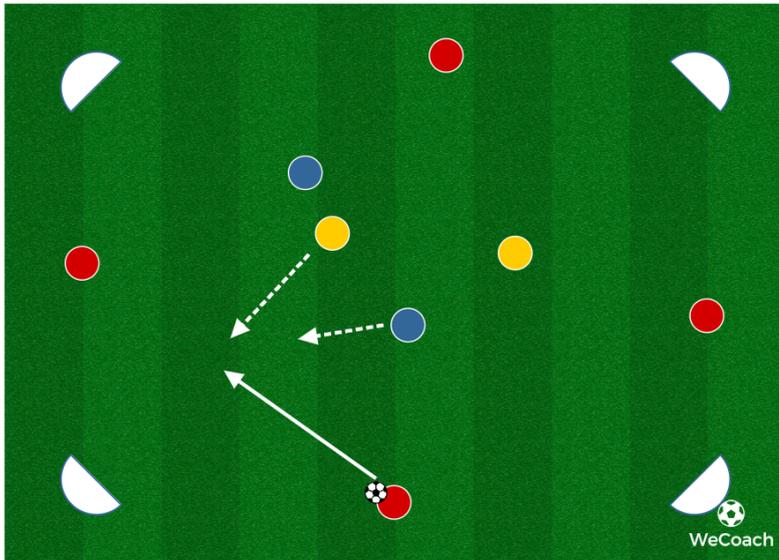


2V2 NEL QUADRATO



FASE:
SITUAZIONALE

TECNICA INDIVIDUALE:
RICEVERE
CALCIARE

TATTICA INDIVIDUALE:
SMARCAMENTO
MARCAMENTO

Organizzazione

- ✓ Campo 20x20
- ✓ Giocatori coinvolti 8
- ✓ 4 porticine
- ✓ 5 palloni

La dimensione del campo varia a seconda del livello tecnico dei ragazzi e dalla capacità condizionale che si desidera sia allenata (più piccolo sarà il campo maggiormente andremo a lavorare su forza e rapidità, al contrario sarà la resistenza la componente coinvolta).

Svolgimento

Si gioca un 2v2 all'interno del campo con 4 sponde che giocano con la squadra in possesso palla. L'obiettivo è di fare goal in una delle 4 porticine poste agli angoli del campo.

Si giocano 5 situazioni consecutive ad alta intensità, non appena si interrompe una di esse (goal, palla fuori), un pallone viene giocato dal mister su una delle sponde per riprendere immediatamente il gioco.

Al termine della sequenza, cambio delle sponde e dei giocatori in campo.

 **Tempo di lavoro totale:** 20 minuti

VARIANTI

- ✦ 1 punto per ogni goal;
- ✦ 2 punti se si segna dopo avere effettuato uno scambio con più di una sponda;

<https://www.wecoach.cloud/esercizi/scheda/1155-2v2-nel-quadrato>



WeCoach