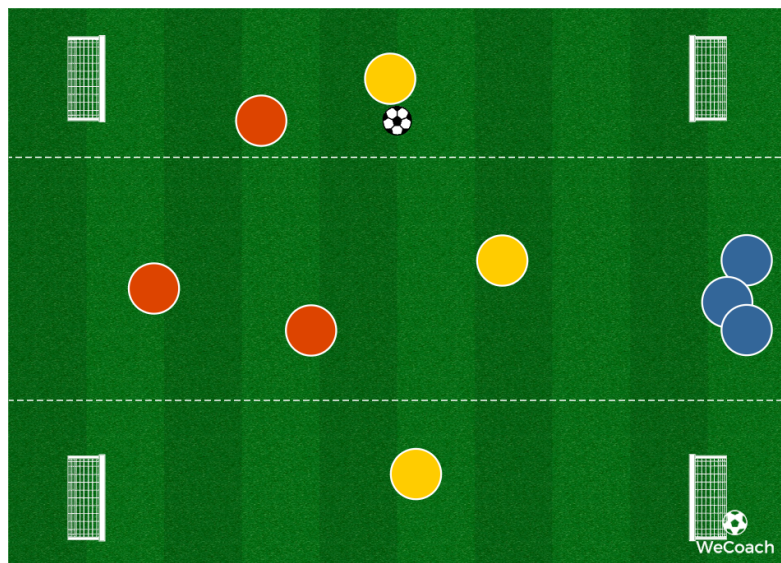


3V3V3 A RAFFICA CON 4 PORTE



FASE:
PARTITA A TEMA

TECNICA INDIVIDUALE:

TATTICA INDIVIDUALE:
SMARCAMENTO
PRESA DI POSIZIONE

Esercitazione ispirata al gioco del Funino di Horst Wein, con elementi di tattica individuale e collettiva. Il campo di gioco avrà dimensioni 30x20 metri circa, variabili in base al livello tecnico dei ragazzi ed alla capacità condizionale su cui dovremo lavorare.

Più piccolo sarà il campo, più verranno sollecitati i cambi di direzione, quindi lavoreremo sulla forza. Al contrario col campo più grande lavoreremo sulla resistenza.

Tempo di lavoro

2 minuti con 3 di recupero.

Il gioco inizia con la squadra gialla che attacca la squadra rossa in un 3c3 per giocare per fare gol nel minor tempo possibile, in una delle due porte.

✚ se la squadra gialla realizza la rete, attacca immediatamente la squadra blu;

✚ se la squadra gialla perde palla, quella rossa dovrà contrattaccare per riuscire a far gol alla squadra blu e così via per 2 minuti di gioco;

✚ la squadra che difende deve occupare due dei tre settori verticali in zona palla;

VARIANTI

💡 vincolare il numero di tocchi;

💡 ...

<https://www.wecoach.cloud/esercizi/scheda/695-3v3v3-a-raffica-con-4-porte>



WeCoach