



DATA:

OBBIETTIVO: PENETRA E SCARICA - COLLABORAZIONI OFFENSIVE

0003

MIN	DESCRIZIONE
5'	#1 - TRE PENETRAZIONI E POSIZIONAMENTO DEL POST: (Diag. 1-2-3) quattro file, O1, O2, O3 e O4. O1 penetra verso il gomito e scarica ad O2 che sale dietro. O1 va in angolo. O2 penetra sul TL, O4 scala sul lato debole mentre O3 sale e riceve lo scarico. O3 penetra ancora centralmente e 4 scala ancora sul lato debole. Conclusioni già viste.
5'	#2 - TRE PENETRAZIONI E POSIZIONAMENTO DEL POST: (Diag. 4-5) quattro file, O1, O5, O2 e O4. O1 penetra sul gomito, scarica a O2 e va in angolo. O5 rimpiazza O1 mentre O2 penetra in centro. O4 cambia lato scivolando sotto il ferro. 3 linee di passaggio.
5'	#3 - "VELO" CON 5 GIOCATORI: (Diag. 6) cinque file. Come ex #1 solo che partiamo con un blocco/velo di O1 dopo aver passato a O5.
5'	#4 - INGRESSO PALLEGGIO: (Diag. 7-8) cinque file. Sia O5 che O1 possono andare in palleggio verso il giocatore in angolo. L'angolo (O3) lascia spazio e taglia verso l'angolo opposto. Gli altri giocatori perimetrali scalano verso la palla. O5 passa dietro ad O1 che può attaccare il centro in palleggio o passare ad O2 che è salito in guardia. Sulla penetrazione centrale O4 scala sul lato debole.
15'	#5 - 5 CONTRO 5 A META' CAMPO: (Diag. 9) giochiamo 5c5 con difesa ad uomo. Mettiamo tutti i pezzi del nostro lavoro insieme.

