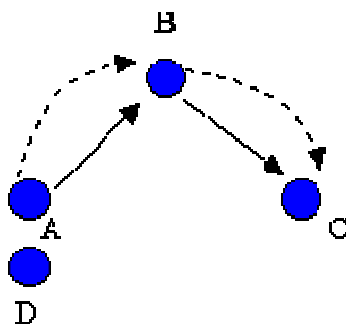
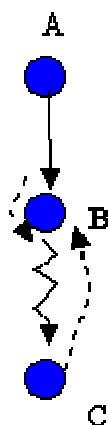


1 - Quattro giocatori. Calciare e prendere il posto del compagno che riceve la palla.



2 - Tre giocatori. Il giocatore A calcia la palla verso B il quale, con uno stop a seguire, esegue mezzo giro e guida la palla fino alla posizione di C che nel frattempo è andato a prendere il posto iniziale di B. A questo punto l'esercizio parte da B.



3 - Sulla linea di centrocampo stazionano due gruppi di giocatori, uno situato centralmente e l'altro lateralmente. Al via il primo del gruppo A passa la palla in diagonale verso il primo giocatore del gruppo B che è partito in corsa lungo la linea laterale. Questi riceve la palla in corsa, prosegue fino alla linea di fondo campo e poi crossa verso il giocatore del gruppo A che nel frattempo si è posizionato all'altezza del limite dell'area dopo avere effettuato una corsa attraverso dei paletti posti in direzione diagonale opposta. A questo punto, controlla la palla e rapidamente conclude a rete.

