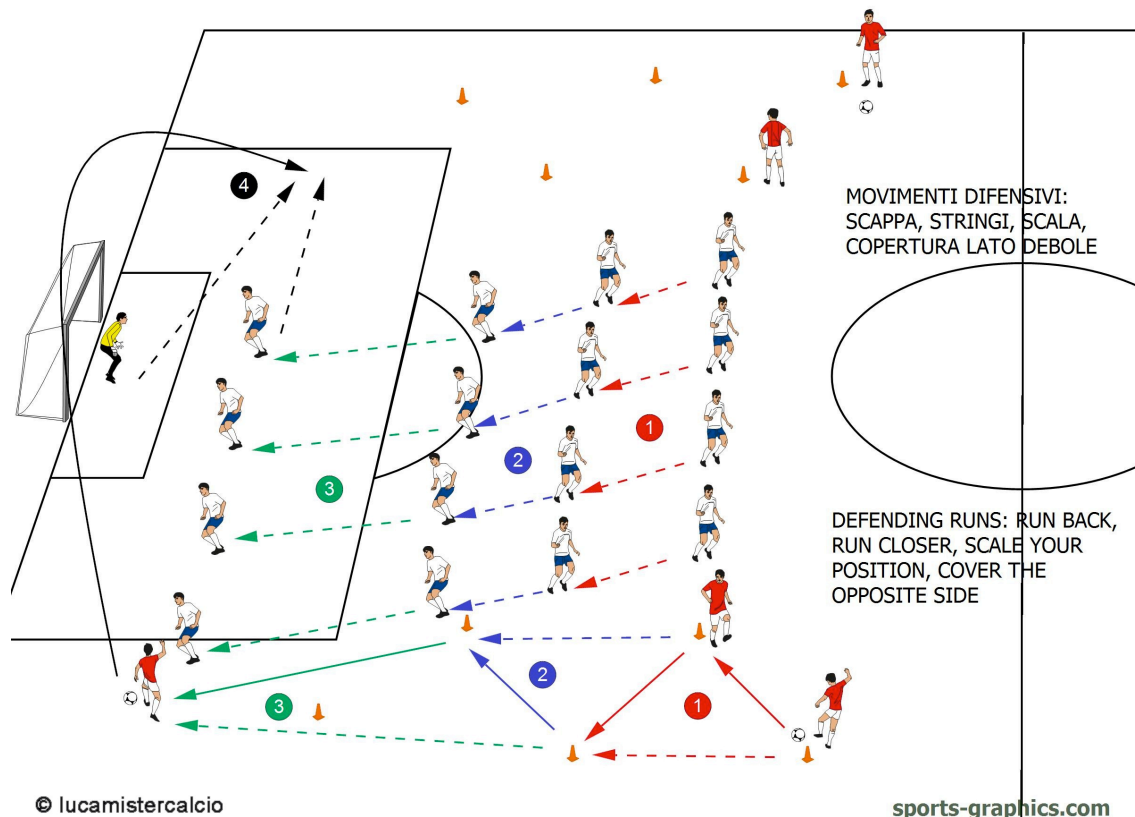


## Movimenti difensivi - Defending runs



Questa esercitazione è utile per allenare analiticamente i movimenti difensivi di reparto con palla scoperta laterale. Il portiere decide da quale lato del campo inizia la sequenza e i difendenti si devono quindi orientare dalla parte indicata (1). Seguendo gli scambi dei due giocatori rossi, devono poi "scappare" (2) e stringere la posizione dell'esterno basso sull'ultimo passaggio (3), scalando le posizioni. Sull'eventuale cambio di gioco i difendenti devono scalare di nuovo per coprire il lato debole, con l'aiuto del portiere in uscita (4).

This exercise is useful to train the defending runs against outside move with "open play" analytically. The goalkeeper decided which the side where the exercise will start from and the defender must place themselves in the right direction (1). They must run back (2) and the right back must run closer (3) to the red players, following their wall pass sequence; all defenders must scale their positions. If one red player is able to switch play with a cross pass, the defenders will have to cover the opposite side and goalkeeper will help them coming out (4).