

4v4 più due giocatori neutri sul lato corto dello spazio di gioco

Obiettivo principale. Possesso della palla in superiorità numerica.

Obiettivo secondario. Migliorare il contrasto e la copertura - il possesso della palla ed il movimento senza palla.

Tema. Possesso della palla.

Descrizione. 4v4 + 2.

Tipo. Possesso della palla.

Categoria d'età. Dai 14 anni.

Numero di giocatori. 10.

Fase. Centrale.

Descrizione.

" In un campo di 25x40 metri si affrontano due squadre composte ciascuna di quattro giocatori.

" Due giocatori neutri, uno su ciascun lato corto dello spazio di gioco.

" I giocatori giocano senza limiti di tocchi.

" I giocatori neutri giocano la palla ad uno o due tocchi (in funzione delle capacità tecniche e dell'età dei giocatori).

" Una squadra guadagna un punto quando porta la palla da un lato a quello opposto.

" I giocatori neutri possono utilizzare il passaggio corto (sui piedi) o lungo (nello spazio).

" I giocatori neutri possono muoversi sulla loro linea.

" I giocatori ruotano ogni 6'. Dopo ogni tempo giocano gli allievi neutri.

" Dopo ogni segnatura il gioco riprende da un giocatore neutro.

Punti allenanti.

" Affrontare il portatore di palla, dare copertura e pressare, conquistare la palla.

" Attaccare in dribbling, passaggi a muro, sovrapposizione, passaggio, ricezione, movimenti senza palla, iniziativa di gioco.

Materiale.

" 4 coni,

" 4 casacche,

" Alcuni palloni.

Progressione.

" Restringere gli spazi,

" Limitare il numero dei tocchi,

" Aumentare il numero di giocatori.

Varianti.

" Mettere i giocatori neutri sui lati lunghi e due portieri con porta sui lati corti. I punti coincideranno con le reti segnate.

Intensità.

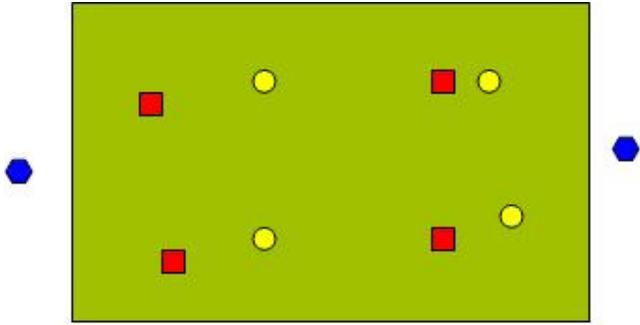
" Media.

Complessità.

" Bassa.

Necessità particolari.

" Contare i punti.



5+2pv3 su due porte con conclusione

Obiettivo principale. Conquista della palla e conclusione rapida.

Obiettivo secondario. Difendersi in inferiorità numerica (3v1) – Ricezione e trasmissione con i piedi per i portieri.

Tema. Possesso della palla.

Descrizione. 3v5 + 2p.

Tipo. Possesso della palla.

Categoria d'età. Dai 14 anni.

Numero di giocatori. 10.

Autore. Semprini Giorgio

Data. 24 novembre 2005

Fase. Centrale.

Descrizione.

- Se delimita lo spazio di gioco delle dimensioni di due aree di rigore con due corridoi esterni di 5 metri di larghezza.
- Si affrontano due squadre composte una da cinque giocatori più i due portieri e l'altra da tre atleti.
- La squadra di cinque giocatori si dispone con quattro di loro all'esterno nei due corridoi ed il quinto all'interno del campo di gioco, i due portieri difendono le loro porte.
- L'altra squadra di tre giocatori si pone all'interno della zona di gioco.
- Il gioco inizia con un possesso di palla (5+2)v3,
- I tre attaccanti cercano di conquistare la palla e di segnare in una delle due porte nel più breve tempo possibile,
- Se il difensore conquista la sfera si ricomincia un possesso di palla,
- I giocatori esterni giocano ad un tocco e non possono passarsi la palla all'interno del corridoio,
- I portieri partecipano al possesso di palla.
- Ogni minuto si cambia il difensore centrale e si effettuano cinque tempi di 4 minuti con 2 minuti di riposo attivo tra i tempi.
- Una squadra guadagna un punto quando segna e l'altra quando effettua cinque passaggi.
- I giocatori esterni possono muoversi nel loro corridoio.
- Dopo ogni segnatura il gioco riprende da un giocatore esterno.

Punti allenanti.

- Affrontare il portatore di palla, dare copertura e pressare, conquistare la palla.
- Attaccare in dribbling, passaggi a muro, sovrapposizione, passaggio, ricezione, movimenti senza palla, iniziativa di gioco.

Materiale.

- 10 coni,
- Otto casacche,
- Alcuni palloni.

Varianti.

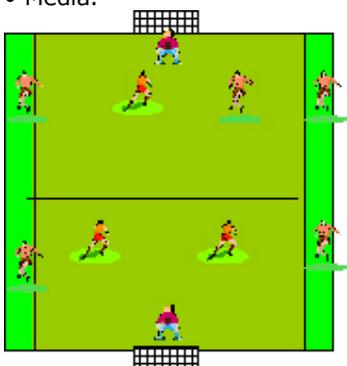
- La squadra che effettua il possesso di palla conquista un punto dopo 8 o 10 passaggi consecutivi,
- Gli attaccanti devono concludere entro un numero limitato di passaggi,
- Si attua la regola del fuorigioco,
- I giocatori esterni possono giocare solo con i due portieri ed il compagno all'interno.

Intensità.

- Media, medio – alta per il difensore all'interno..

Complessità.

- Media.



4v4v4 in transizione

Obiettivo principale. Transizione improvvisa.

Obiettivo secondario. Possesso della palla.

Tema. Transizione.

Descrizione. 4v4v4.

Tipo. Possesso della palla.

Categoria d'età. Dai 14 anni.

Numero di giocatori. 12.

Fase. Centrale.

Descrizione.

- Si formano tre squadre di quattro giocatori.
- Due squadre giocano assieme e cercano di mantenere il possesso di palla.
- La terza squadra cerca di conquistare la palla.
- Si gioca in uno spazio di 30x35 metri.
- Quando la palla è conquistata dalla squadra non in possesso, quella che ha perso la palla gioca da sola ed i suoi giocatori diventano i nuovi difensori. La squadra che ha conquistato la palla cerca di mantenerne il possesso assieme all'altra squadra.
- Quando la palla è conquistata il gioco non si ferma e si continua a giocare. È quindi necessaria una veloce transizione.
- I difensori devono effettivamente conquistare la palla, il solo tocco di essa non è sufficiente. Se un giocatore delle squadre in possesso di palla la calcia fuori dallo spazio permesso la sua squadra diventerà quella difendente.
- L'esercizio dura dagli 8 ai 10 minuti.

Punti allenanti.

- I giocatori devono effettuare una transizione molto veloce. Se sei un difensore i secondi successivi sono fondamentali perché danno maggiori possibilità per la riconquista.
- Se si conquista la palla occorre cercare immediatamente uno spazio libero. I primi secondi danno la più alta possibilità di perderla nuovamente.
- Una cosa che i giocatori non devono fare è non leggere immediatamente la situazione.
- È importante un buon posizionamento dei giocatori.
- Effettuare i passaggi con accuratezza ed alla giusta velocità.

Materiale.

- Quattro coni,
- Una quantità di palloni intorno al campo,
- Dodici casacche.

Progressione.

- Aumentare o diminuire gli spazi in funzione degli obiettivi (tecnici, tattici e fisici).
- Aggiungere due porte con i rispettivi portieri a 15 metri dal lato corto, la squadra che conquista la palla deve andare alla conclusione contrastata da quella che l'ha persa.

Varianti.

- La squadra in possesso di palla conquista due punti dopo otto passaggi consecutivi (uno per colore),
- La squadra che conquista la palla guadagna un punto se la trasmette immediatamente ad un proprio compagno all'esterno dello spazio di gioco che arrivi contemporaneamente alla palla.
- La squadra che conquista la palla conquista un punto se la conduce fuori dallo spazio segnato.

Intensità.

- Medio – alta.

Complessità.

- Media

Necessità particolari.

- Nessuna.