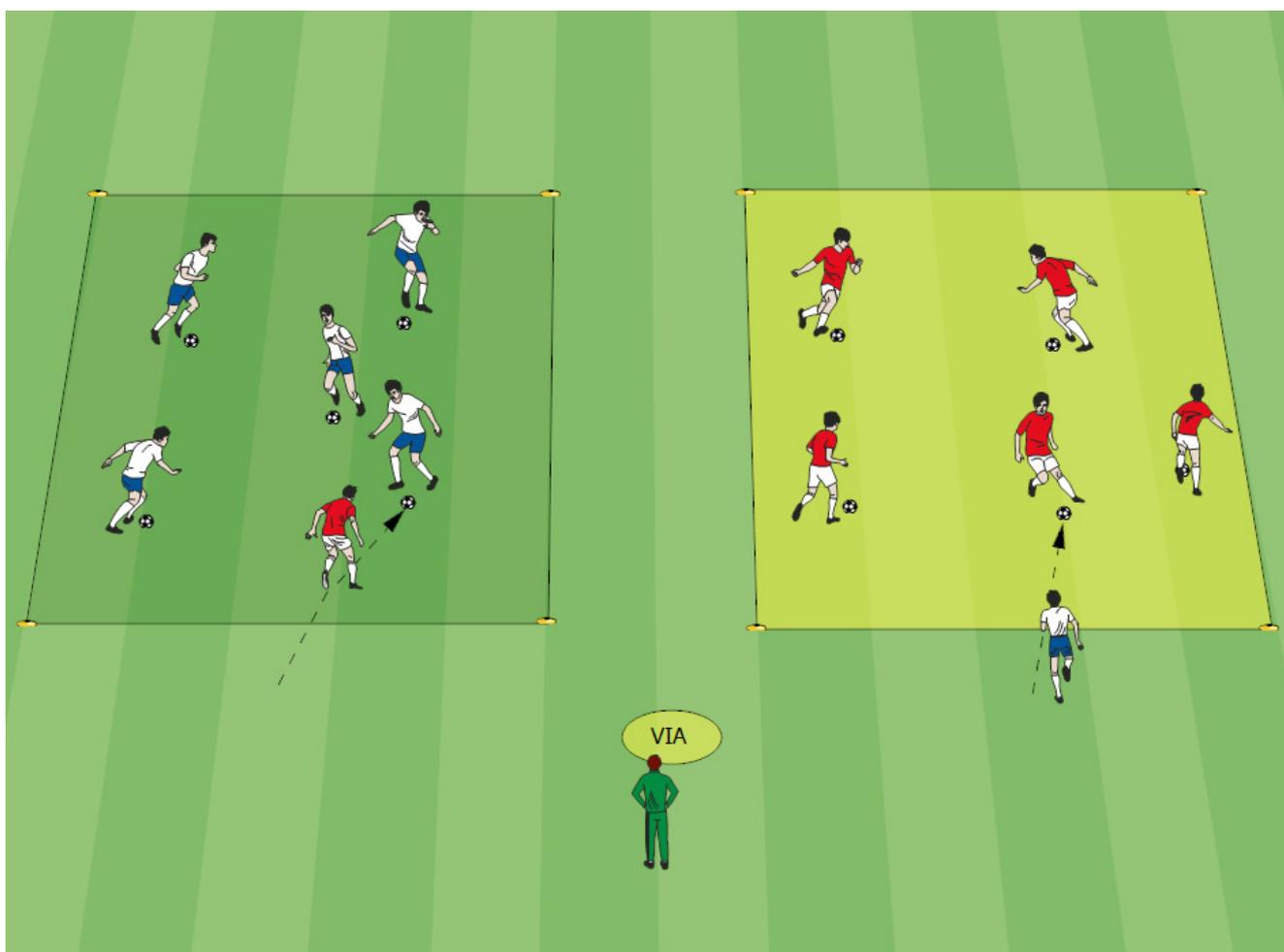


I DUE QUADRATI

MEZZO OPERATIVO

Gioco a tema

02



DURATA
16 minuti

OBIETTIVI

- Guida della palla
- Difesa della palla
- Dominio della palla
- Dribbling

MATERIALE

- 8 cinesini
- 6 casacche
- Alcuni palloni

PREPARAZIONE

2 Aree di gioco: 15×15 metri
Giocatori: 12
Numero di serie: 4 da 2 minuti con
2 minuti di recupero passivo tra le serie

ORGANIZZAZIONE

Preparare con i cinesini due quadrati con lato di 15 metri; in un campo abbiamo 5 giocatori senza casacca ognuno con un pallone e un giocatore con casacca fuori, mentre nell'altro abbiamo 5 giocatori con casacca ognuno con un pallone e un giocatore senza casacca fuori.

DESCRIZIONE

- Questo gioco è una sfida tra due squadre che devono cercare di mantenere il possesso dei palloni all'interno del proprio quadrato difendendoli dall'attacco dell'avversario
- Al via dell'allenatore i giocatori esterni ai quadrati cercano di conquistare la palla di uno dei giocatori avversari all'interno del quadrato
- Ogni giocatore che perde palla immediatamente si reca nell'altro quadrato ad aiutare il compagno a conquistare i palloni degli avversari

REGOLE

- Vince la squadra che dopo un tempo stabilito è riuscita a mantenere più uomini all'interno del proprio quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Mantenere una buona intensità di gioco
- Incitare il pressing sul portatore di palla
- Analizzare e correggere i movimenti per un possesso palla efficace
- Esercizio utilizzabile sia in fase di preparazione precampionato, sia durante la stagione integrato nel microciclo di allenamento