



Attivazione (1/1)

Inizio: 0 min Durata: 15 min



GUIDA DELLA PALLA E COLPISCI IL BERSAGLIO - AFC AJAX

- Il giocatore parte in guida della palla, affrontando il circuito tecnico
- Finito il circuito tecnico in conduzione, il giocatore si posiziona all'interno dei due coni e con un passaggio cerca di far passare palla tra i paletti (OBIETTIVO)
- A conclusione avvenuta il giocatore scatta verso il cono di partenza, aspettando nuovamente il proprio turno

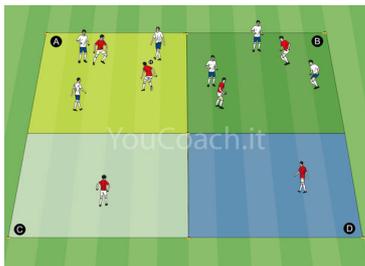
PREPARAZIONE

- Area di gioco: 25x35 metri
- Giocatori: 12
- Tempo di svolgimento: 15 minuti
- Numero di serie: 3 serie da 4 minuti intervallate da 1 minuto di recupero passivo



Gioco (1/1)

Inizio: 15 min Durata: 18 min



POSSESSO PALLA 3 CONTRO 2 SU 4 ZONE

- Il gioco inizia con un possesso palla 3 contro 2 all'interno del quadrato A
- L'obiettivo della squadra in possesso palla (i bianchi in questo caso) è di effettuare 5 passaggi consecutivi tra di loro
- La squadra bianca dopo 5 passaggi consecutivi cambia gioco per i compagni nel quadrato B che continuano l'esercitazione nelle stesse modalità
- Se i giocatori in fase di non possesso (nell'esempio i rossi) riconquistano palla, la passano ad un compagno che si trova nel quadrato C o D e si spostano nella medesima zona seguiti da due avversari (bianchi) che hanno il compito di riconquistare il possesso e rigiocarla in uno dei due quadrati A o B.

REGOLE

- Tocchi liberi per ogni giocatore

PREPARAZIONE

- Area di gioco: 30x30
- Giocatori: 12
- Tempo di svolgimento: 18 minuti
- Numero di serie: 3 ripetizioni da 5 minuti con 1 minuto di recupero passivo



Circuito tecnico (1/1)

Inizio: 33 min Durata: 15 min



COMBINAZIONE DI PASSAGGI RAPIDI CON CONCLUSIONE FINALE - MANCHESTER UNITED

Al segnale di partenza dell'allenatore:

- Il giocatore A passa la palla verso il giocatore B che con un movimento lungo-corto si stacca dalla sagoma
- Il giocatore B restituisce palla ad A che nel frattempo si è portato in A1
- Il giocatore A passa la palla verso C mentre B si porta in B1
- Il giocatore C passa la palla verso B
- Il giocatore B esegue un controllo orientato e guida la palla in B2
- Il giocatore B esegue un passaggio attraverso la porticina sulla corsa di D che si è spostato in D1 con i giusti tempi effettuando un movimento fuori-dentro
- Il giocatore D esegue un controllo orientato mentre i due attaccanti E ed F si incrociano in E1 ed F1 cercando di non finire in fuorigioco con dei movimenti a mezzaluna
- Il giocatore D esegue un passaggio verso il centro dell'area
- Il giocatore F calcia in porta

I giocatori devono ricevere palla dopo un movimento di smarcamento, lungo-corto, fuori-dentro, movimenti a mezzaluna in modo di trovarsi in anticipo sulla sagoma e non da fermi. Vale la regola del fuorigioco. Al termine di ogni azione i giocatori tornano al loro posto di partenza pronti a ricominciare l'esercizio. L'azione successiva si svolgerà dalla parte opposta con B e C che si invertono i compiti appena svolti e con G che andrà a servire gli attaccanti in area.

PREPARAZIONE

- Area di gioco: 60x50 metri
- Giocatori: 7 + 1 portiere
- Tempo di svolgimento: 15 minuti
- Numero di serie: 3 da 4 minuti con un minuto di recupero passivo



Situazionale (1/1)

Inizio: 48 min Durata: 20 min



DALL'UNO CONTRO UNO AL TRE CONTRO TRE CON ELEMENTI COORDINATIVI E DI PSICOCINETICA

Al segnale dell'allenatore partono i primi due giocatori che vanno ad affrontare gli ostacoli alti. I giocatori possono saltare o passare sotto l'ostacolo. Il loro comportamento è condizionato dall'allenatore: • se alza entrambe le braccia dovranno saltare gli ostacoli

• se tiene basse le braccia dovranno strisciare sotto
Una volta usciti dagli ostacoli i giocatori scattano alla conquista del pallone posizionato sulla linea dell'area di rigore. Il primo giocatore ad entrare in possesso della palla diventerà attaccante con l'obiettivo di concludere a rete mentre l'altro sarà il difensore. Se il portiere riesce a parare la conclusione dell'attaccante può giocare un due contro uno all'interno del campo delimitato assieme al difensore con l'obiettivo di segnare in una delle due porticine. Il gioco continua fino a che la palla termina fuori o fino ad un gol (nella porta grande o in quelle piccole). Al termine dell'azione, l'allenatore, che ha posizionato un nuovo pallone al limite dell'area dà

PREPARAZIONE

- Area di gioco: 40x35 metri
- Giocatori: 6 + 1 portiere
- Tempo di svolgimento: 20 minuti
- Numero di serie: 3 serie per ogni gruppo da 6 giocatori





inizio ad una nuova azione. I secondi giocatori di ogni fila svolgono l'esercizio con le stesse modalità tranne per il fatto che una volta conquistato il pallone affronteranno un 2 contro 2 con i giocatori partiti precedentemente rimasti nell'area di rigore. Gli ultimi giocatori di ogni fila svolgono l'esercizio con le stesse modalità e una volta conquistato il pallone si troveranno ad affrontare un 3 contro 3 con i compagni presenti nell'area di rigore. Al termine di ogni serie i giocatori cambiano le posizioni di partenza nella fila (primo, secondo e terzo). Esempio

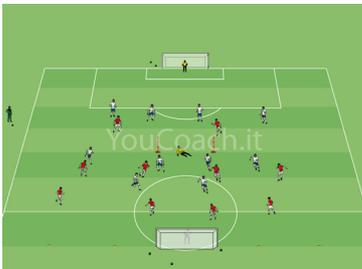
- A e B, viste le braccia alzate dell'allenatore, saltano gli ostacoli portandosi in A1 e B1
 - A conquista la palla e diventa attaccante mentre B diventa difensore e cerca di impedirgli la conclusione
 - A calcia in porta e segna
-
- C e D, viste le braccia abbassate dell'allenatore, passano sotto gli ostacoli portandosi in C1 e D1
 - D conquista la palla diventando attaccante (assieme a B) in D2 e calcia in porta mentre C diventa difensore (assieme ad A) in C2
 - Il portiere respinge la conclusione e la palla finisce ad A
 - A passa la palla a C
 - C segna nella porticina piccola
-
- E ed F, viste le braccia abbassate dell'allenatore, passano sotto gli ostacoli portandosi in E1 e F1
 - F conquista la palla e diventa attaccante (assieme a B e D) in F2 mentre E diventa difensore (assieme ad A e C) in E2
 - F passa la palla a D
 - D calcia in porta e segna

REGOLE

- Ogni gol segnato dagli attaccanti nelle porta grande vale un punto
- Ogni gol segnato dai difensori nelle porticine vale un punto
- I gol nelle porticine possono essere segnati solo dai difensori
- La squadra che al termine delle serie ha conquistato più punti è la squadra vincitrice
- I portieri possono giocare con i difensori utilizzando i piedi sui retropassaggi
- Vale la regola del fuorigioco

Finale (1/1)

Inizio: 68 min Durata: 26 min



PARTITA A TEMA PER IL 4-4-2 CON TRE PORTE

- Le due squadre si affrontano in normale partita con le regole del calcio a 11
 - Si gioca 10 contro 10 con tre portieri a difesa delle tre porte
 - Due portieri giocano con le rispettive squadre a difesa della loro porta
 - Il terzo portiere, posizionato sulla porta centrale, deve difendere la porta da entrambi i lati
 - Ogni squadra deve segnare nel lato corretto della porta centrale (direzione di attacco)
- Fig. 2: Dopo il gol sulla porta centrale la squadra rossa continua in possesso palla

REGOLE

- Il gol nella porta centrale vale un punto
- Il gol nelle porte sui lati corti vale un punto
- Dopo il gol nella porta centrale la squadra in possesso palla può continuare il possesso (figura 2)



PREPARAZIONE

- Area di gioco: 45x60 metri
- Giocatori: 20 + 3 portieri
- Tempo di svolgimento: 26 minuti
- Numero di serie: 2 da 8 minuti circa con recupero passivo di 5 minuti