

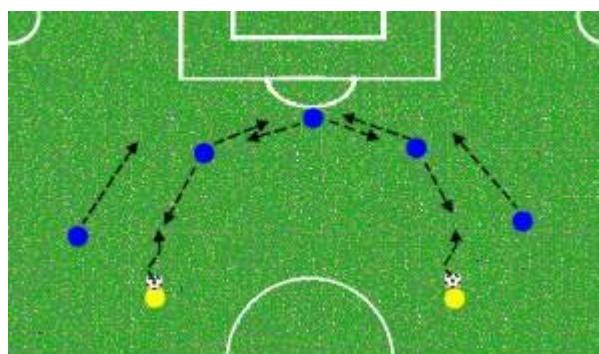
32 - Obiettivo: Conclusione, possesso palla.

Due squadre di 9 giocatori ciascuna si affrontano in una metà campo. La squadra che realizza una rete non può segnare un'altra fino a che non ne subisce una e nel frattempo può solo giocare in possesso palla. La formazione che attacca utilizza anche il portiere come giocatore attivo



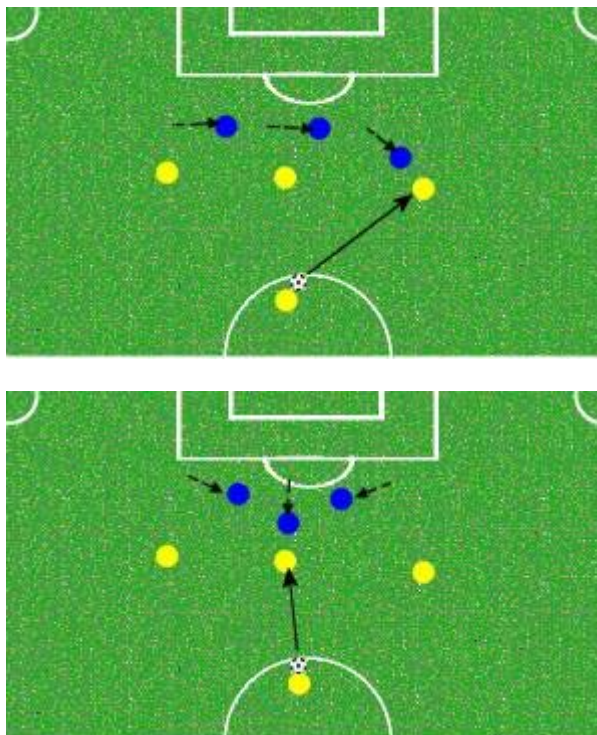
33 - Obiettivo: Difesa a tre, coperture

Tre difensori centrali e due centrocampisti laterali si muovono in base agli inserimenti alternati di due avversari portatori di palla. L'obiettivo è quello di avere sempre tre giocatori, zona centrale, a protezione della porta. A seconda dell'attaccante che avanza palla al piede verso la porta, il difensore diretto esce in marcatura quindi, gli altri due centrali scalano la loro posizione a copertura del compagno uscito mentre il centrocampista esterno, che si trova nella posizione opposta del campo rispetto all'avversario portatore di palla, si muove in copertura tagliando difensivamente e scalando la sua posizione sul centrale più lontano dall'azione.



34 - Obiettivo: Difesa a tre, coperture

Tre difensori centrali si allenano ai movimenti di copertura e di scalatura. Un giocatore posizionato all'interno del cerchio di centrocampo con un pallone esegue dei passaggi in direzione di uno dei tre attaccanti. I tre difensori si devono disporre, a seconda di chi riceve la palla, con movimenti a scalare e di copertura in diagonale. Con palla all'attaccante laterale l'esterno di difesa uscirà in marcatura mentre gli altri due assumeranno una posizione che garantisca una copertura nei suoi confronti e che, nel medesimo tempo, assicuri un adeguato controllo sul diretto avversario. Con palla all'attaccante centrale uscirà il difensore centrale mentre gli altri due scaleranno dietro in doppia copertura a triangolo.



35 - Obiettivo: Possesso palla

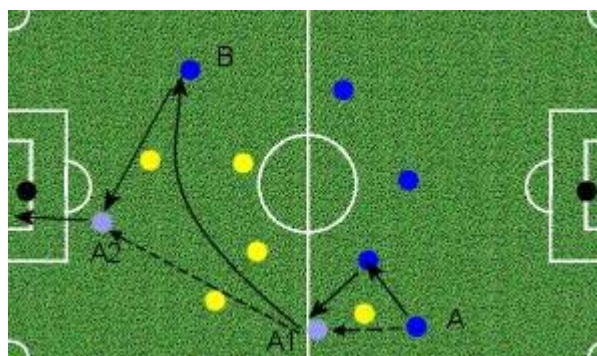
In un rettangolo di gioco di mt 30x40 si affrontano due squadre di cinque giocatori ciascuna con il supporto di quattro giocatori posti esternamente ai lati del campo i quali, giocando di sponda con la squadra in possesso di palla, creano una situazione di superiorità numerica.

Variante: Ogni cinque passaggi consecutivi con giocatori diversi un giocatore sponda entra all'interno del rettangolo a giocare con la squadra in possesso palla, mentre ad ogni palla persa un altro giocatore esce a fare la sponda nel lato lasciato libero.

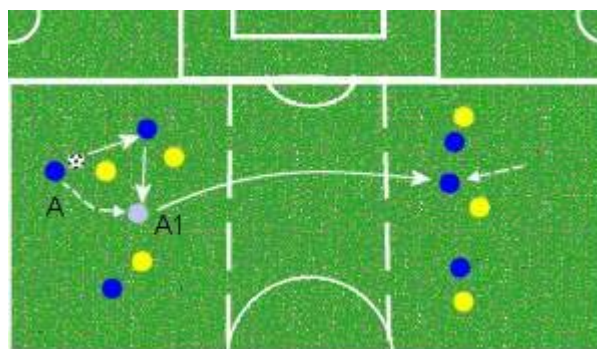


36 - Obiettivo: Cambio di gioco con inserimento rapido.

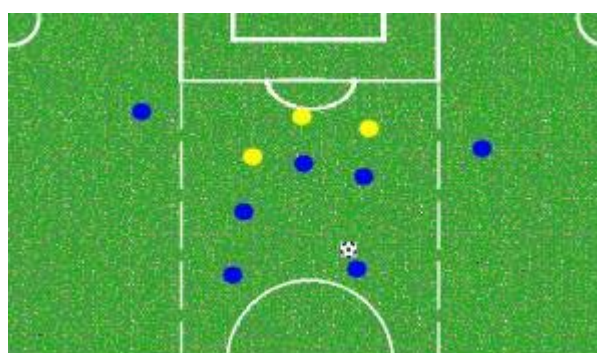
Partendo da un'azione che si sviluppa sulla fascia laterale all'altezza della linea di metà campo, un giocatore (A) in possesso di palla cerca l'appoggio di un compagno per superare in triangolo un avversario. Ripresa la palla (A1) egli effettua un cambio di gioco calciando in diagonale sull'altro lato del campo in direzione del compagno (B) il quale, dopo un controllo veloce, gli ritorna ancora il pallone in diagonale sull'inserimento (A2).



- 37 - Obiettivo: Triangolazione (doppio passaggio)
 Si divide il campo di gioco in due zone con una parte centrale neutra. Nello spazio di sinistra si gioca tre contro tre con l'obbligo, dopo cinque passaggi compresa una triangolazione, di calciare la palla nello spazio di destra in direzione di uno di altri tre compagni che, nel frattempo, attendono il passaggio in movimento e smarcandosi dalla marcatura di tre giocatori della squadra avversaria. Se la squadra in possesso di palla non riesce ad effettuare una triangolazione entro i cinque passaggi la palla passa all'altra squadra.

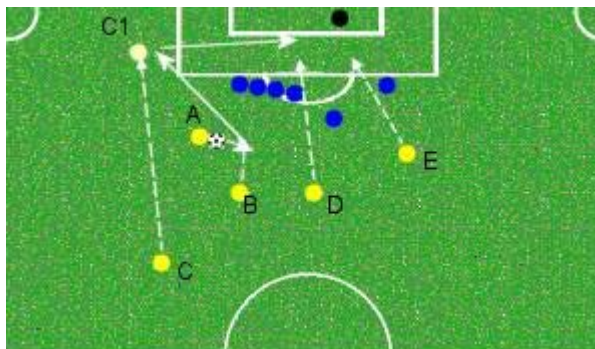


- 38 - Obiettivo: Difesa a tre: situazione di gioco in inferiorità numerica (adattamento)
 Si sottopone la difesa composta da tre difensori ad un livello di difficoltà elevato affrontando cinque avversari in possesso di palla in uno spazio come indicato in figura. All'esterno di quest'ultimo stazionano altri due giocatori con il compito di effettuare un cross una volta ricevuto il passaggio da un compagno. Allenare i tre difensori ai movimenti propri della difesa a zona (marcatura, presa di posizione, copertura dei compagni, copertura della porta, scalatura, occupazione dello spazio, diagonali, temporeggiamento, intercettamento)



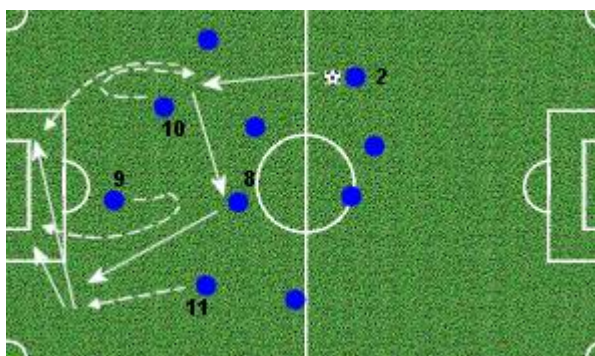
39 - Obiettivo: Palla inattiva (Calcio di punizione)

Il giocatore (A) tocca la palla per il compagno (B) il quale dopo una breve rincorsa e dopo aver fintato il tiro a rete, scarica la palla diagonalmente sulla corsa di un altro compagno (C) che, da una posizione iniziale di disinteressamento all'azione, si è portato rapidamente in zona (C1) facendo attenzione a non superare la linea della barriera prima del passaggio per non trovarsi in fuorigioco. Questi giocherà velocemente la palla in orizzontale cercando l'inserimento dei due compagni (D) ed (E) che, nel frattempo, si sono infilati tra le maglie difensive avversarie.



40 - Obiettivo: Movimento delle punte nel 4-4-2

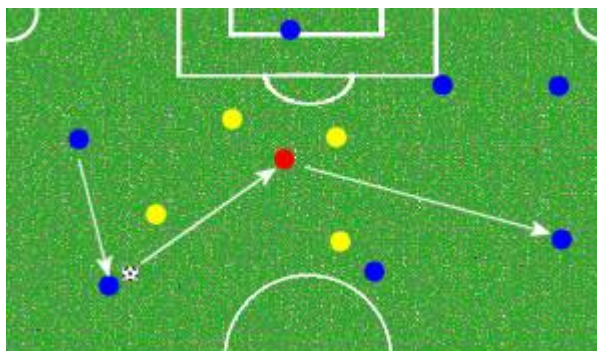
L'azione parte dal giocatore n°2 che, dai pressi della linea di metà campo, effettua un passaggio in profondità per il compagno n°9 che, dopo avere fatto un contromovimento, si dirige velocemente verso la palla. Dopo averla controllata la gioca verso il giocatore n°8 in appoggio il quale, successivamente, finge il passaggio in direzione del n°9 ed invece scarica la palla in diagonale sinistra sul compagno n°11. Quest'ultimo, a questo punto, dopo una rapida occhiata, decide per il cross dentro l'area di rigore in direzione del primo o del secondo palo dove nel frattempo si sono posizionati rispettivamente gli attaccanti 9 e 10 pronti a concludere a rete.



41 - Obiettivo: Possesso palla

In una metà campo si gioca con una squadra in possesso palla composta da sette giocatori più un centrocampista centrale ed una squadra difendente con quattro giocatori. Il centrocampista centrale si deve muovere in uno spazio ristretto nel centro del campo per avere una visione globale di gioco ed ogni volta che egli riceve palla da un compagno deve, con un massimo di due tocchi, trasmettere la palla ad un altro giocatore. Se questo riesce la sua squadra guadagna un punto. La squadra che difende potrà guadagnare un altrettanto punto ad ogni intercettazione riuscito.

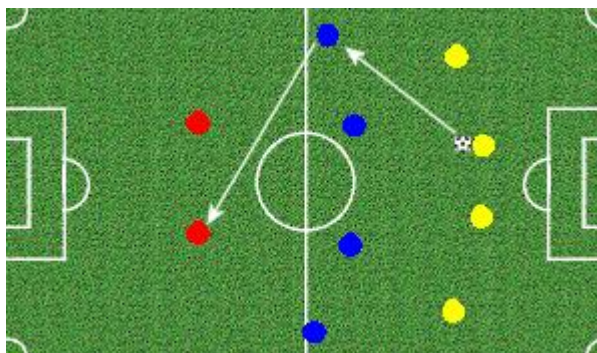
Variante: aumentare i difensori.



42 - Obiettivo Possesso palla

Si schiera sul campo una squadra secondo modulo tattico. I giocatori sono suddivisi per reparti con casacche di colore differente. Al via dell'allenatore fare scorrere la palla passando per le tre linee di reparto nei modi a seguire:

- 1) Azione a due tocchi su colore diverso.
 - 2) Azione ad un tocco su colore diverso.
 - 3) Azione a due tocchi con due giocate obbligatorie su stesso colore.
 - 4) Azione ad un tocco con due giocate obbligatorie su stesso colore.
- Ogni azione ha una durata di tre minuti. Ripetere più volte.



43 - Obiettivo: Sovrapposizione

In una meta campo con due corridoi laterali si schierano due squadre di otto giocatori ciascuna. La squadra che difende non può entrare nelle zone laterali. Quando la palla entra in possesso di un giocatore esterno, un compagno esegue una sovrapposizione alle sue spalle portandosi all'interno del corridoio laterale per ricevere il passaggio dopodiché, portatosi velocemente a fondo campo, effettuerà un cross o un assist per i compagni. Gol valido di testa o al volo di piede.

