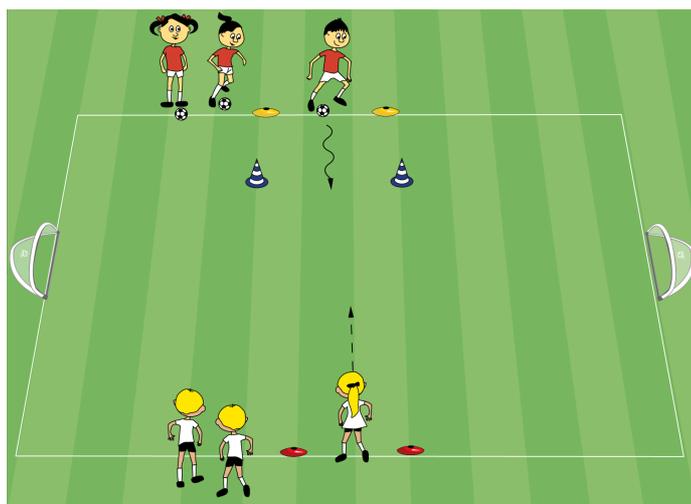


Forme di gioco ed esercitazioni nel "1 contro 1" (allievi F/E)

L'uno contro uno è una tappa fondamentale per l'apprendimento dei principi di gioco. Oltre agli aspetti tecnici, tattici individuali e fisici con i duelli stimoliamo gli aspetti mentali come la fiducia in sé stessi, la creatività, il coraggio ad osare e la presa di rischio.

Riuscire a superare il diretto avversario significa creare una situazione vantaggiosa per la propria squadra. Sarà importante far capire al bambino che il superamento dell'avversario non è fine a sé stesso ma deve essere seguito dal raggiungimento di un obiettivo preciso come:

- attaccare uno spazio
- eseguire un passaggio
- concludere a rete



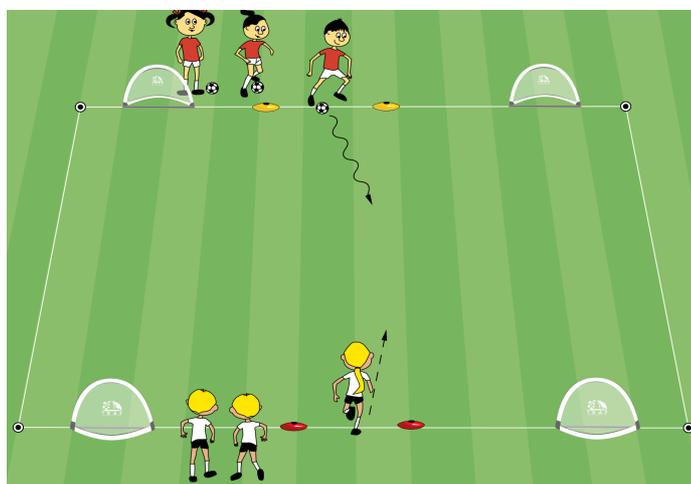
1 contro 1 su due porticine laterali

Al segnale dell'allenatore i due giocatori partono. L'attaccante conduce palla attraverso i due coni blu e poi cerca di segnare nella porta di sinistra o di destra. Il difensore contrasta l'avversario e se recupera palla cercherà a sua volta di segnare in una delle due porte. Spostare i coni verso il difensore per favorire il duello.

Dopo qualche tentativo, invertire le squadre.

Sfida: Quale squadra ha segnato più reti dopo sei tentativi?

Dimensione campo: 10x8 m

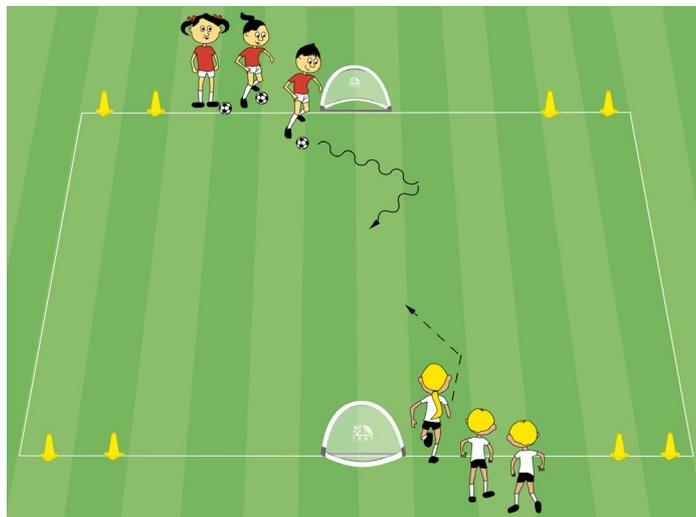


1 contro 1 su due porticine

Al segnale dell'allenatore i due giocatori partono. L'attaccante cerca di concludere in una delle due porte. Il difensore contrasta l'avversario e se recupera palla cercherà a sua volta di segnare in una delle due porte. Invertire le squadre.

Sfida: Quale squadra ha segnato più reti dopo sei tentativi?

Dimensione campo: 15x10 m



1 contro 1 su una porticina e due più piccole.

Medesima organizzazione del precedente ma 2 punti se si segna nella porta centrale e 1 punto in quelle laterali.

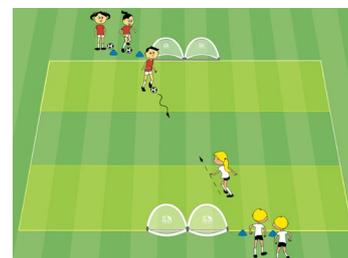


1 contro 1 su due porticine affiancate

Medesima organizzazione del precedente.

Variante:

L'attaccante può concludere a rete solo dalla zona offensiva (zona gialla).

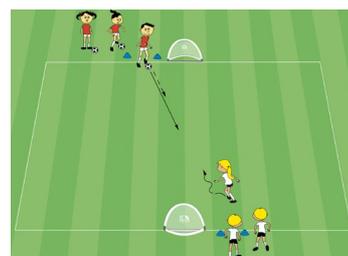


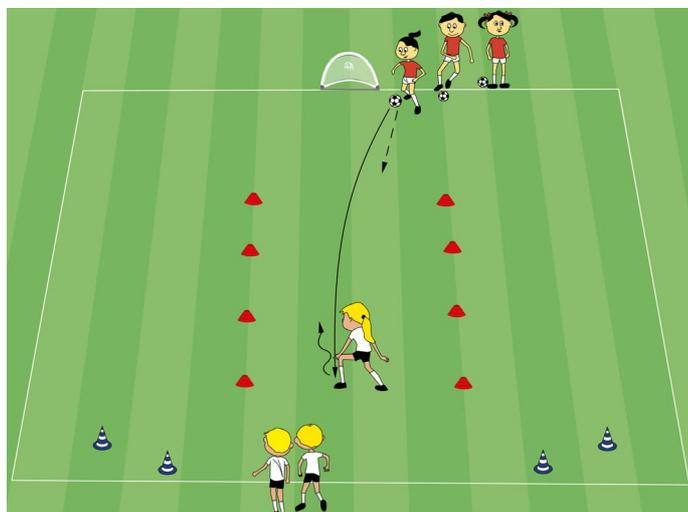
1 contro 1 su una porticina

Medesima organizzazione del precedente.

Variante per allievi E:

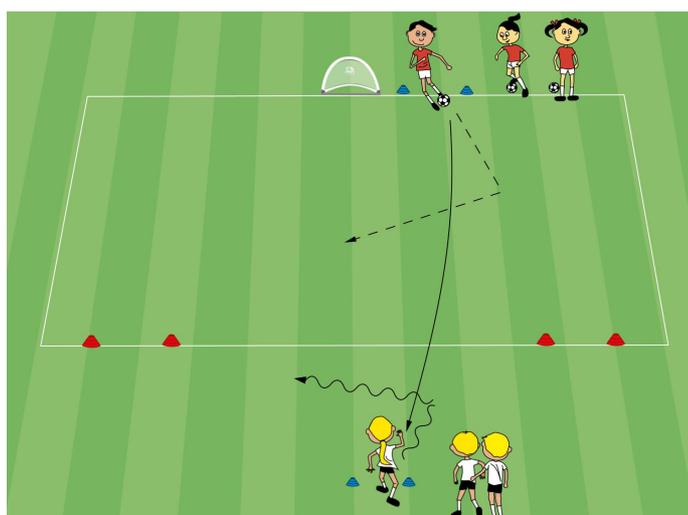
Iniziare con il giocatore rosso che esegue un passaggio al giocatore bianco.





1 contro 1 in uno spazio limitato

L'attaccante cerca di superare l'avversario e di segnare nella porticina senza uscire dalla zona delimitata (cinesini rossi). Se il difensore recupera palla cerca un passaggio in profondità (palla fra i coni blu di sinistra o di destra).



1 contro 1 con entrata in zona di gioco

L'attaccante cerca di entrare nella zona di gioco conducendo palla attraverso una delle coppie di cinesini rossi. Il difensore ostacola l'entrata in campo ma può rubare palla solo quando la stessa si trova all'interno della zona di gioco. Se recupera palla cerca un passaggio in profondità (palla fra i cinesini rossi di sinistra o di destra)



Ricorda:

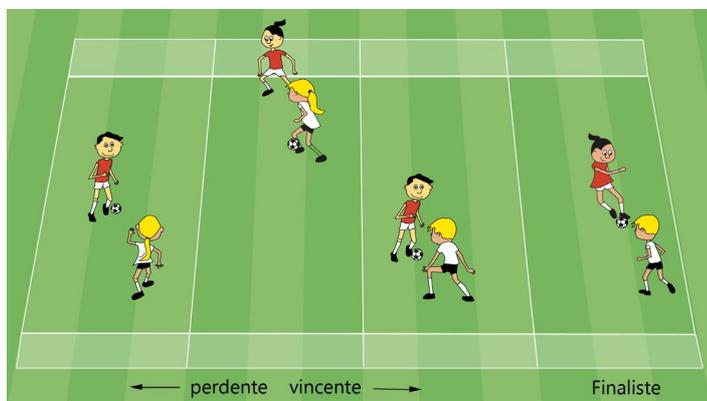
Il superamento dell'avversario non è fine a sé stesso ma deve essere seguito dal raggiungimento di un obiettivo preciso come:

- attaccare uno spazio
- eseguire un passaggio
- concludere a rete

Permetti di vivere molte emozioni utilizzando porte o porticine e proponendo sfide a coppie o a squadre.

Forma gruppi piccoli, evita lunghi tempi d'attesa.

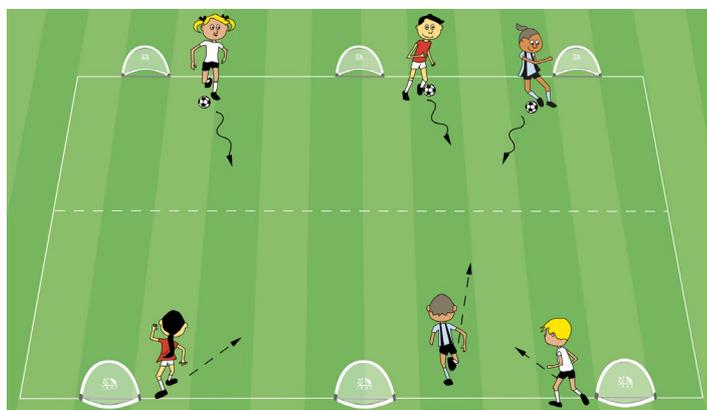
Forme giocate



Conquista la meta

1 contro 1, rete valida fermando la palla all'interno della meta (riquadro sfumato). Se si esce dal proprio campo, palla all'avversario.

2 minuti per partita, chi vince avanza di un campo, chi perde retrocede di un campo. Dopo 5 turni chi vince la finale?



3 volte "uno contro uno" su 3 porte

Gioco a coppie (bianco contro bianco, rosso contro rosso, ...) su un unico campo. È possibile segnare in una qualsiasi delle 3 porte frontali. Ogni 2 (3) minuti cambiare le coppie. Chi vince più partite?

Variante:

Rete valida solo se la palla viene calciata dopo la linea mediana.



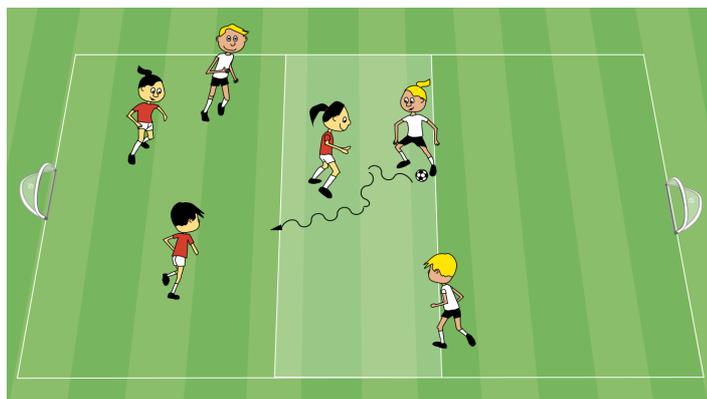
3 volte "uno contro uno" su 4 porte

Medesima organizzazione del precedente ma è possibile segnare in una qualsiasi porta.

Variante:

6 giocatori esterni che rimettono in gioco i palloni.

Ogni minuto sostituire i giocatori "interni" con i giocatori "esterni"

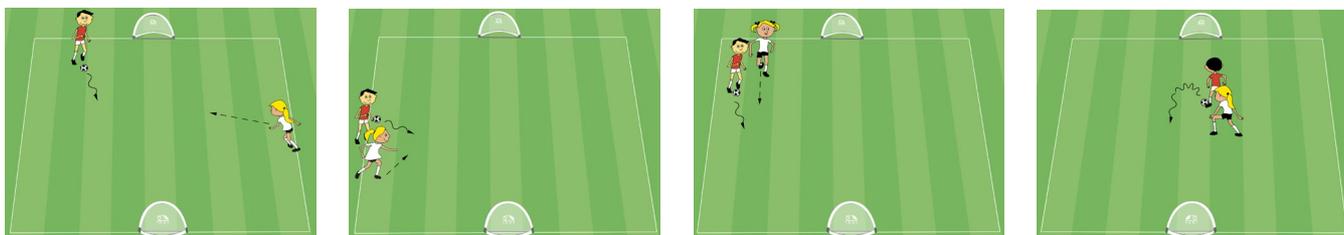


Partita 3 contro 3 con zona Dribbling

Gioco tradizionale ma si deve attraversare la zona centrale in condotta, se il giocatore viene attaccato deve superare l'avversario con un dribbling. Non sono concessi passaggi dalla zona centrale o che attraversano la stessa.

Indicazioni (suggerimenti)

Variare: sperimentare situazioni diverse cambiando il punto di partenza dell'attaccante e/o del difensore



1° difensore parte lateralmente

2° entrambi partono lateralmente

3° entrambi partono in fascia: l'attaccante protegge palla e cerca la soluzione per "puntare" la porta

4° attaccante con schiena rivolta alla porta: l'attaccante cerca di girarsi e di superare l'avversario

5° ...

Importante per tutti gli esercizi proposti:

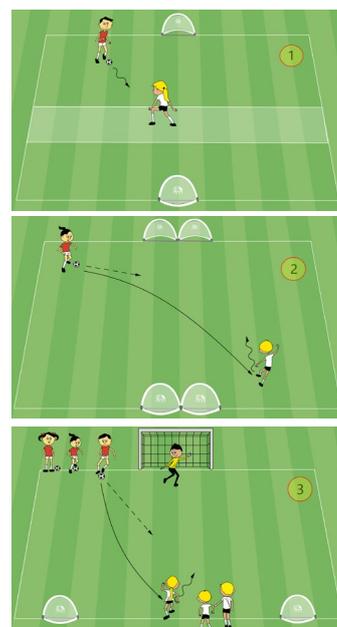
- Iniziare a destra e a sinistra della porta. (bilateralità)
- L'attaccante deve avere una riuscita minima del 50%, ideale: 70-80% (ogni 10 azioni, l'attaccante supera il difensore 5-8 volte)

Per favorire l'attaccante limitare il movimento del difensore:

- il difensore difende rimanendo su una linea (spostamento laterale)
- il difensore difende rimanendo in una zona (fig.1)
- il difensore difende tenendo un pallone fra le mani dietro la schiena

Variare (allievi E):

- Il difensore parte quando l'attaccante tocca la palla.
segnale visivo: reazione in funzione del movimento dell'avversario
- Iniziare con un passaggio (fig.2)
mettere l'accento sulla qualità del primo controllo (giocatore bianco)
- La variante per gli esercizi con porticina centrale può essere con porta e portiere (fig.3)



A cosa prestare attenzione (elementi di Coaching)

Io ho la palla

(fase offensiva)

- coraggio e velocità nel cercare di condurre palla verso la rete avversaria
- sicurezza nella gestione (condotta) palla
- sbilanciare e dribblare l'avversario
- eseguire la finta ad una distanza adeguata dall'avversario
- capacità di usare entrambi i piedi
- ricerca della conclusione con decisione

L'avversario ha la palla

(fase difensiva)

- ostacolare l'avversario e impedire che possa calciare a rete
- prestare attenzione alla posizione del corpo (vedi immagine)
- al momento della finta guardare unicamente il pallone



Bibliografia: ASF – Calcio per bambini "Teoria e pratica"

Autori: Manlio Bulgheroni, Fabrizio Vavassori - Sezione tecnica FTC