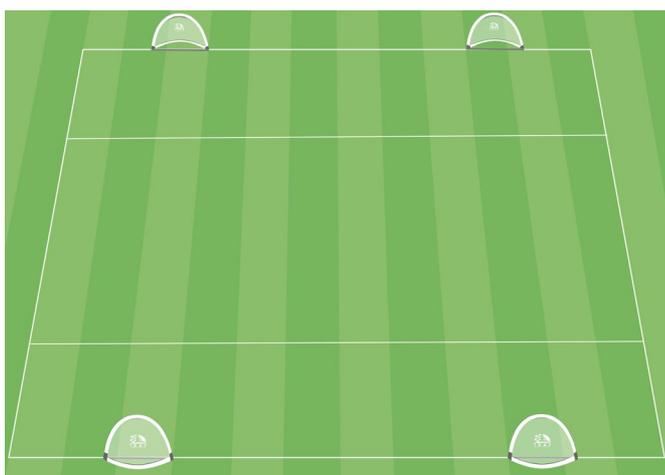


## Dal "2 contro 1" al "2 contro 2" (allievi F/E)

Nella situazione di 2 contro 1, l'obiettivo è quello di superare un avversario approfittando dell'aiuto di un compagno, per andare a concludere o conquistare uno spazio. La superiorità numerica stimola la collaborazione. Per favorire il passaggio, il giocatore senza palla deve smarcarsi. I due compagni devono muoversi in sintonia e comunicare tra di loro. Chi ha la palla deve poter scegliere tra due possibilità: cercare la soluzione individuale o passare la palla al compagno.

### Dimensione terreno da gioco

- Lunghezza 20-25 m
- Larghezza 15-20 m

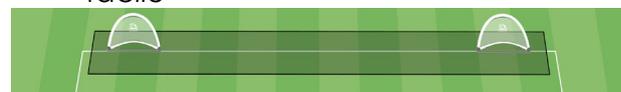


Estendere o restringere l'area in funzione dell'obiettivo e/o della difficoltà richiesta.

Variare la distanza delle porte per diminuire o aumentare la difficoltà dell'esercizio/gioco



+ facile



+ difficile



++ difficile



In tutti i giochi e gli esercizi proposti:

- **quando il o i difensori recuperano palla, cercano a loro volta la conclusione**
- **variare la prospettiva: cambiare compagni, ruoli e posizioni di gioco**

## Due contro uno: movimenti base

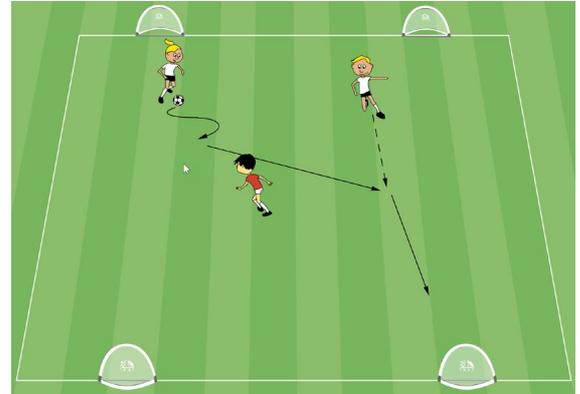
Punta l'avversario e decidi

Il giocatore senza palla si smarca, distanza adeguata e in zona luce (il mio compagno mi vede?).

Il giocatore con la palla punta il difensore in modo da costringerlo ad occuparsi di lui.

Poi sceglie tra due possibilità:

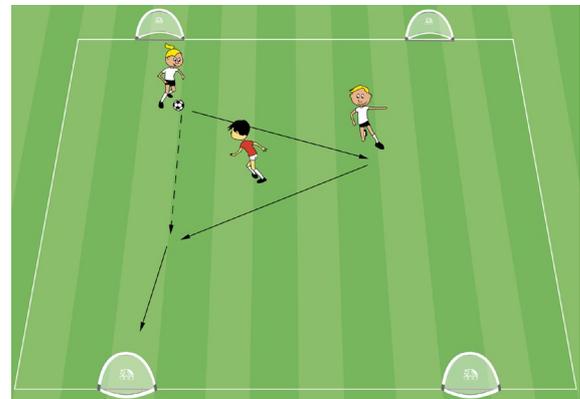
- cercare la soluzione individuale (dribbling)
- passare la palla sulla corsa del compagno.



Uno - due

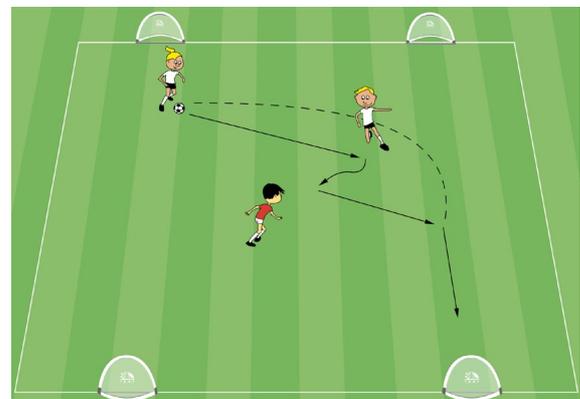
Il giocatore con la palla la passa al compagno e attacca la profondità.

Il secondo attaccante, si smarca e restituisce la palla di prima intenzione sulla corsa del compagno.



Sovrapposizione

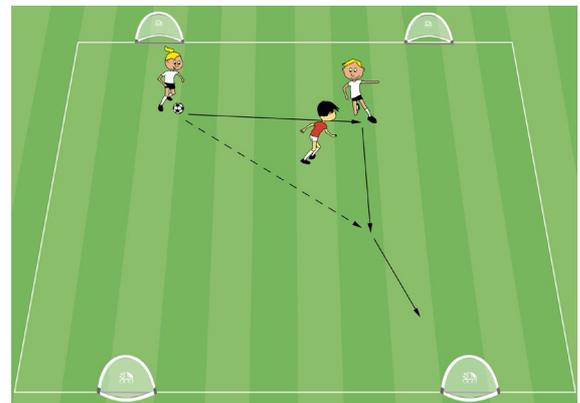
Il giocatore con la palla dopo aver fatto il passaggio gira attorno al compagno, il quale favorisce il suo inserimento portandosi verso la direzione opposta.



Passa e taglia

Il giocatore con la palla, dopo aver fatto il passaggio al compagno, attacca lo spazio dietro al difensore.

Il compagno controlla e restituisce la palla in profondità.



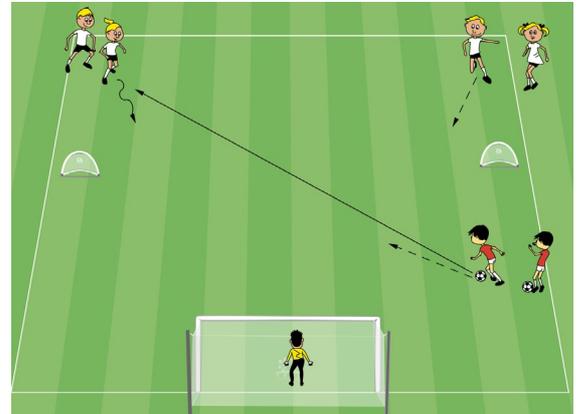
Dopo aver sperimentato varie soluzioni per superare l'avversario si possono inserire, porte e portieri, sfide e forme giocate (pag. 3 e 4)

## Due contro uno (con porta e portiere)

Il giocatore rosso fa partire l'azione con un passaggio al giocatore bianco. I due attaccanti cercano di mettere in pratica uno dei movimenti base visti precedentemente:

- punta l'avversario e decidi
- uno - due
- sovrapposizione
- passa e taglia

Un punto a testa per la copia che realizza una rete. Se il difensore recupera palla cerca di segnare in una delle due porticine, se segna riceve 2 punti.

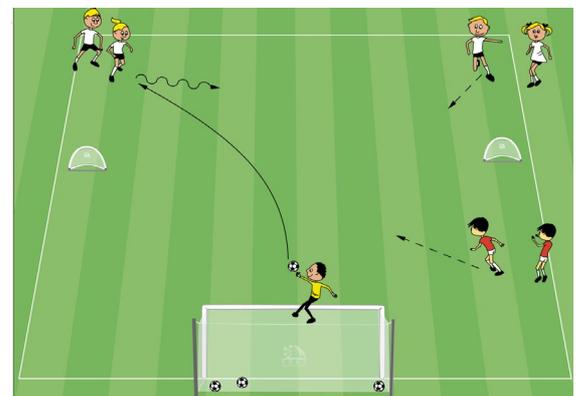


Gli attaccanti a coppie cercano di finalizzare l'azione entro un tempo stabilito. (mettere in pratica uno dei movimenti base visti precedentemente)

Se ci riescono ritornano al punto di partenza invertendo la loro posizione.

Se non fanno goal, il giocatore che ha sbagliato prende il posto del difensore, mentre il difensore prende il posto dell'attaccante.

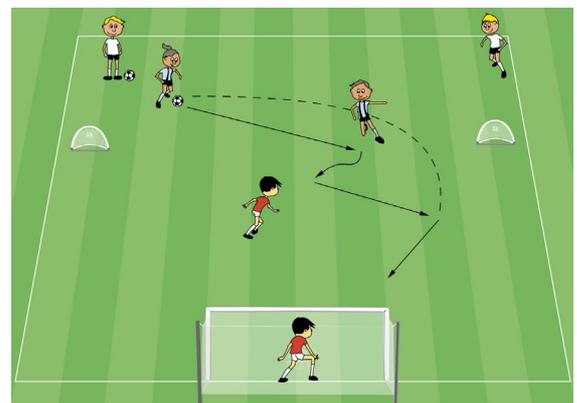
Sostituire il portiere dopo un certo numero di azioni.



Gli attaccanti a coppie cercano di realizzare una rete entro un tempo stabilito.

Se ci riescono ritornano al punto di partenza invertendo la loro posizione.

Se non fanno goal, scambiano di ruolo: chi difendeva diventa attaccante, chi attaccava dovrà difendere (uno difensore, l'altro portiere)

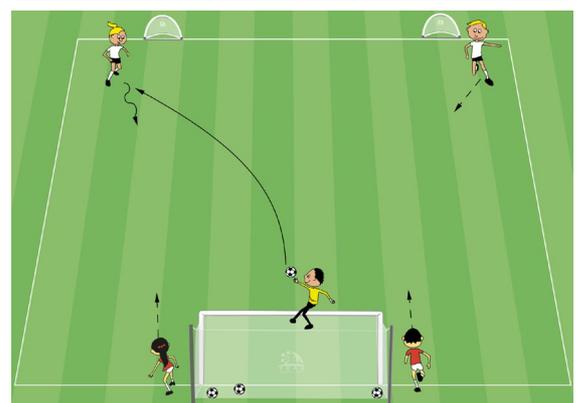


## 2 contro 2 (con porta e portiere)

Il portiere dà il via all'azione giocando palla a uno dei due attaccanti.

Gli attaccanti cercano di finalizzare l'azione entro un tempo stabilito. (mettere in pratica uno dei movimenti base visti precedentemente)

Se i difensori recuperano palla cercano di segnare in una delle 2 porticine, se il portiere para l'azione è terminata.

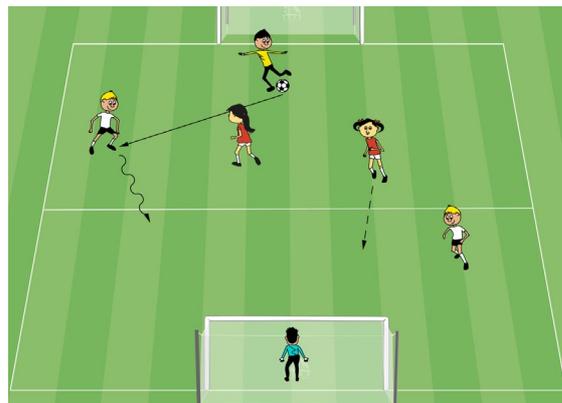


### Gioco: 2 contro 1+ PO in zona offensiva

A rotazione, un giocatore per squadra rimane nella propria zona offensiva.

Quando l'azione riparte (dopo un goal o dopo aver conquistato il pallone), due giocatori, uno per squadra, cambiano zona riproponendo il 2 contro 1+PO nell'altra zona offensiva.

Vince la squadra che segna per prima 3 goal.



### Gioco: 2 contro 2 con zone di meta

I due attaccanti (rossi) cercano di portare la palla in zona meta della squadra avversaria.

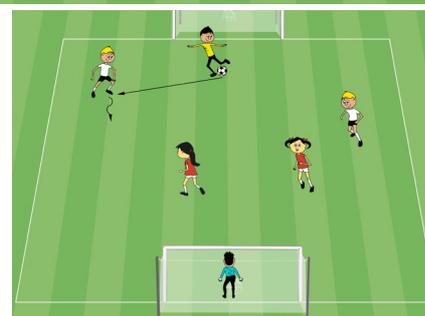
Se i difensori conquistano palla, hanno la possibilità di condurla nella zona di meta avversaria oppure di giocare e scambiare ruoli con i compagni posizionati nella propria zona di meta.

Vince la squadra che dopo 8-10' ha conquistato più mete.



### Gioco: 2 contro 2

- 2 squadre
- mini torneo a 4 squadre
- con porticine o porte e portieri
- ...



### A cosa far attenzione (elementi di Coaching)

#### Noi abbiamo la palla (fase offensiva)

- Avanzare con coraggio, cercando il dribbling o decidendo per il passaggio
- Distanza adeguata fra i due attaccanti
- Movimento del giocatore senza palla
- Cercare la conclusione con decisione
- Rapidità nelle fasi di transizione

#### L'avversario ha la palla (fase difensiva)

- Ostacolare l'avversario con la palla e impedire che possa calciare a rete
- Fare pressione sul portatore di palla, rallentare l'azione cercando di non farsi superare e di evitare il passaggio fra i due attaccanti
- Rimanere compatti (come essere legati da un elastico), mai in linea, il secondo difensore è di sostegno al compagno che va a pressare l'attaccante (vedi piccola immagine).
- Rapidità nella fase di transizione

