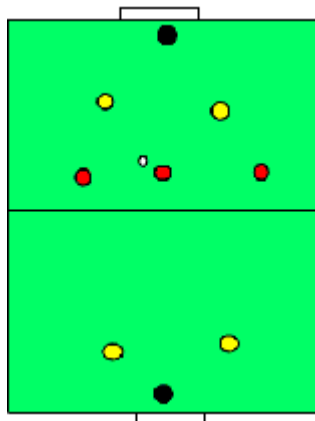
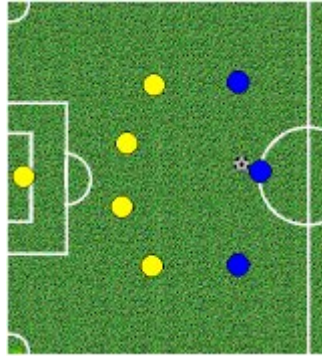


- 1- FINTA SUL CONO. Poichè il gesto deve essere automatizzato perfettamente, i ragazzi eseguono la finta attaccando dei coni su un percorso di 20-30metri. L'allenatore corregge gli errori di esecuzione e di scelta dello spazio d'attacco (il giocatore deve eseguire la finta ad una distanza ottimale dall'ostacolo). Si organizzano più percorsi per eliminare o eliminare i tempi morti e l'esercizio va eseguito con entrambi i piedi. Come variante si può concludere a rete o effettuare un cross dopo aver effettuato il percorso.
 - 2- FINTA IN OPPOSIZIONE. I giocatori vengono organizzati su due file e, partendo al comando dell'allenatore, guidano la palla correndo in opposizione ad un compagno della fila opposta. Entrambi i giocatori, giunti ad una distanza ottimale, eseguono la finta con lo stesso piede scambiandosi il posto.
 - 3- 1 > 1. Si distribuiscono su metà campo alcuni quadrati di 5 metri di lato, nei quali si dispongono alcuni giocatori. I compagni, in possesso palla, correndo in ordine sparso cercano di entrare e uscire dai quadrati dribblando i difensori. Chi perde palla entra nel quadrato mentre il compagno esce.
 - 4- 1 > 1 PER LA CONQUISTA DELLO SPAZIO. Si strutturano dei quadrati di 8 metri di lato e due mete larghe 2 metri. I giocatori si affrontano 1 contro 1 cercando di portare la palla nella meta avversaria per conquistare un punto.
 - 5- Gli allievi hanno un pallone ciascuno e si dispongono dietro a dei paletti sistemati per uno slalom. Essi dribblano in successione sul percorso a slalom e tornano in posizione di partenza compiendo dei giochi di destrezza con il pallone. Il ritmo del dribbling deve essere tale per cui il pallone "ubbidisce all'allievo".
-
- 1- Due giocatori, uno di fronte all'altro e con le mani appoggiate sulle spalle dell'altro, cercano di controllare il possesso di un pallone posto tra le loro gambe.
 - 2- 4 giocatori posti all'esterno di un quadrato, passandosi la palla prima con le mani e poi con i piedi, devono cercare di colpire il pallone situato al centro dello stesso. Un giocatore, posto all'interno del quadrato, deve cercare di difendere il pallone-bersaglio con il propriocorpo. OBIETTIVO: utilizzo del corpo come "scudo".
 - 3- 3 "cacciatori", in possesso di una palla ciascuno (in mano o tra i piedi), devono colpire il pallone guidato dai "giocatori-preda) all'interno di uno spazio delimitato. OBIETTIVI: guida e difesa della palla.
 - 4- Un giocatore, in possesso di palla, deve cercare di condurla all'interno di uno dei cerchi sparsi all'interno di uno spazio delimitato. OBIETTIVI: guida e difesa della palla.
 - 5- Un giocatore B situato all'esterno del lato di un quadrato passa la palla ad un giocatore A posto nel centro dello stesso il quale deve restituirgliela dopo averla toccata almeno 4 volte. Dall'altra parte del quadrato, all'esterno dello stesso, un giocatore C deve cercare di raggiungere e contrastare A partendo nel momento che tocca il pallone. OBIETTIVI: ricezione e difesa della palla.
 - 6- Un giocatore A, marcato da B all'interno di un quadrato, deve smarcarsi per ricevere la palla da uno dei 4 compagni posti all'esterno, per poi restituirgliela dopo 3 tocchi. OBIETTIVI: smarcamento, ricezione e difesa della palla.

- 1- In un campo di mt 20 x20 giocano 4 giocatori contro 2 con 2 tocchi obbligatori. Il pallone, durante la combinazione dei passaggi, non deve mai rimanere fermo. I giocatori devono controllare la palla in movimento con un tocco ed eseguire il passaggio con il secondo tocco.
- 2- In una metà campo giocano 5 difensori più il portiere contro 6 attaccanti. I 5 difensori (tre centrali e due esterni), quando entrano in possesso di palla devono portare la palla oltre la metà campo.
- 3- All'interno di un quadrato di 15 mt per lato 3 giocatori devono mantenere il possesso della palla dall'attacco di un difensore. Si contano i passaggi effettuati e quante volte il difensore riesce ad intercettare la palla.
- 4- In un corridoio largo quanto l'area di porta 3 attaccanti devono, mantenendo il possesso della palla, avanzare contrastati da un difensore e cercando di fare gol nella porta difesa da un portiere. Si misura il tempo che gli attaccanti impiegano ad arrivare al tiro a rete.
- 5- In un campo di mt 40x30 con porte 7 giocatori giocano disposti nel seguente modo: una coppia di difensori più un portiere per parte i quali possono giocare solo nella loro metà campo, e tre attaccanti che possono attaccare indifferentemente una porta o l'altra. Le due coppie di difensori devono impedire la conclusione a rete e quando si impadroniscono della palla devono cercare di mantenerne il possesso con l'aiuto anche dell'altra coppia di difensori rimanendo, però, nelle rispettive zone di campo, creando così una situazione di 4>3. Si può variare il numero dei tocchi (da liberi a tre e a due). (fig.1)Fig.1

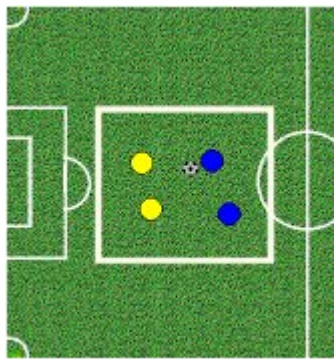


- 6- **OBIETTIVO:** Attaccare in inferiorità numerica.
Tre giocatori in possesso di palla giocano contro quattro difensori schierati a zona davanti alla propria area di rigore. I tre attaccanti cercheranno, mediante soluzioni con combinazioni studiate, di superare lo schieramento difensivo e concludere a rete. Variante: si calcola il tempo impiegato dai tre attaccanti per tirare in porta.



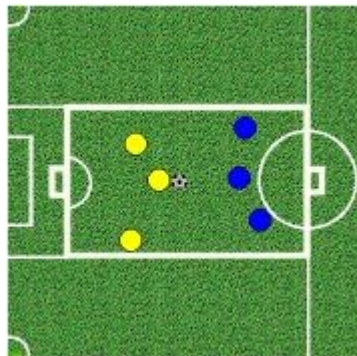
7- OBIETTIVO: Possesso palla

Due giocatori affrontano due avversari in possesso di palla con l'obiettivo di conquistarla e mantenerne il possesso il più a lungo possibile



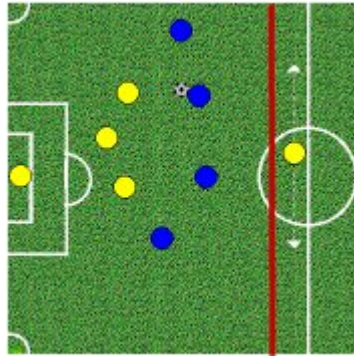
8- OBIETTIVO: Conclusione rapida a rete

Sei giocatori si affrontano in una situazione di 3 contro 3 in un campo ridotto con lo scopo di realizzare una rete nella porticina avversaria nel più breve tempo possibile. Variante: si obbliga i giocatori in possesso di palla a giocare di prima.

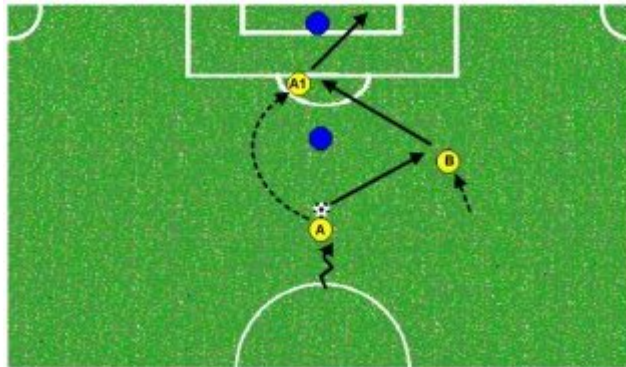


9- OBIETTIVO: Difendere in inferiorità numerica

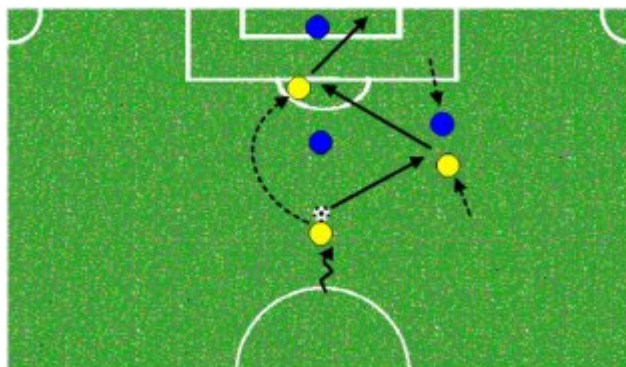
Quattro attaccanti devono superare tre difensori per concludere a rete. I difendenti, una volta entrati in possesso di palla, devono cercare di servire velocemente un quarto compagno situato in una zona neutra nella parte opposta.



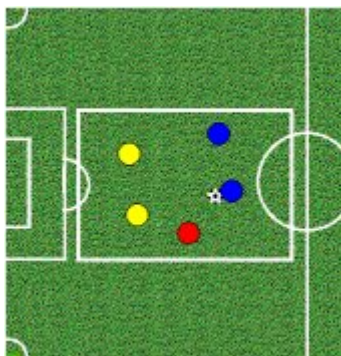
- 10- OBIETTIVO: Ricerca della sponda per la conclusione a rete
 Due giocatori attaccano un difensore messo a protezione della propria porta. L'attaccante B si propone come appoggio per il compagno A. B, una volta ricevuta la palla, prima che il difensore intervenga in chiusura su di lui, la restituisce ad A sulla sua linea di corsa. A questo punto A controlla e calcia a rete.



- 11- OBIETTIVO: Ricerca della sponda per la conclusione a rete
 Si svolge come l'esercizio precedente ma con l'aggiunta di un secondo difensore che va ad ostacolare l'attaccante B. In questa situazione di gioco gli attaccanti, oltre a ricercare lo scambio in triangolo possono anche fintare il passaggio e, con una finta, liberarsi del diretto marcatore e tirare a rete.



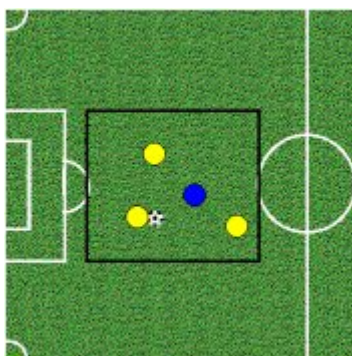
- 12- OBIETTIVO: Possesso palla in superiorità numerica
 In uno spazio di mt 30x20 due giocatori in possesso di palla giocano contro due avversari. Un terzo giocatore, distinguibile da un diverso colore di casacca, gioca con la coppia in possesso di palla.
 Scopo dell'esercizio è il mantenimento del pallone il più a lungo possibile. Cronometrare il tempo. Variante: la squadra in possesso palla gioca in inferiorità numerica (giocatore jolly gioca con la squadra difendente).



13- OBIETTIVO: Possesso palla

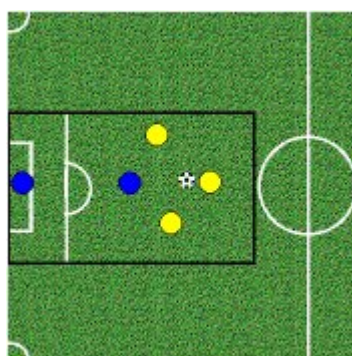
All'interno di uno spazio di mt 20x20 3 giocatori contro un avversario devono mantenere il possesso della palla dapprima a tocchi liberi poi a due e ad un tocco. Si contano i passaggi consecutivi effettuati.

Ad ogni palla intercettata dal giocatore difendente esso diviene attaccante a scapito del compagno che ha fallito il passaggio.



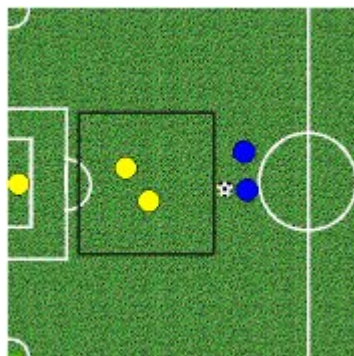
14- OBIETTIVO: Possesso palla con tiro in porta

In uno spazio largo quanto l'area di rigore tre attaccanti in possesso di palla devono cercare di arrivare al tiro in porta nel più breve tempo possibile contrastati da un difensore. Quest'ultimo può liberarsi dal ruolo di difendente se riesce ad intercettare la palla e cede il posto al compagno incappato nell'errore.



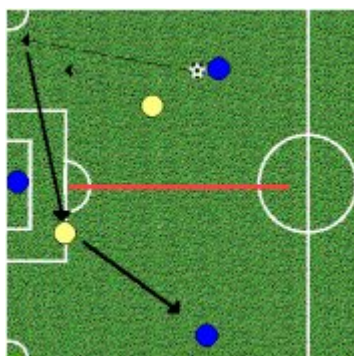
15- OBIETTIVO: Smarcamento e collaborazione

Due giocatori attaccanti cercano di attraversare un quadrato di mt 20x20 difeso da due avversari per concludere con un tiro in porta.



16- OBIETTIVO: Pressing a invito

Due giocatori devono controllare, alternativamente, la discesa di un altro giocatore che, con la palla, partendo da posizione laterale, cerca di accentrarsi per il tiro a rete. Il compito del giocatore difensore è quello di coprire la sua porta per impedire che l'attaccante concluda a rete obbligandolo ad allargarsi sulla fascia laterale. In zona centrale il difensore può intervenire in contrasto attivo, mentre in zona laterale si limita a controllarlo ed a seguirlo passivamente. L'attaccante una volta giunto nei pressi della linea di fondo sarà lasciato libero di crossare indirizzando la palla verso l'altro giocatore difensore il quale, con un colpo di testa in deviazione, farà pervenire la sfera all'attaccante opposto che partirà con un'altra azione.



17- OBIETTIVO: Temporeggiamento

Due giocatori in possesso di palla devono cercare di superare due difensori per andare rapidamente a rete evitando anche il fuori gioco. I difensori devono collaborare in modo tale da riuscire, mediante movimenti di copertura reciproca e temporeggiamento, a bloccare l'avanzata degli attaccanti. Al termine di ogni azione si invertono le parti.

