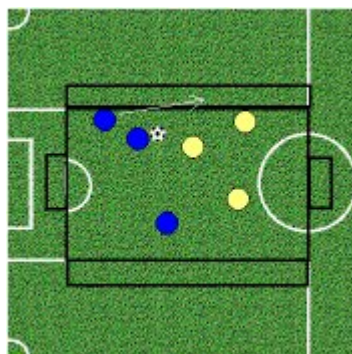


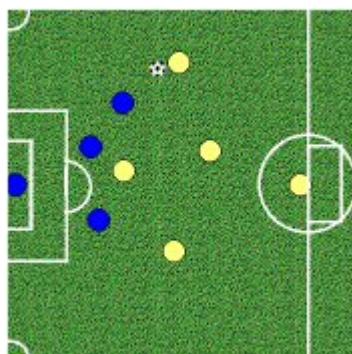
18 - OBIETTIVO: Sovrapposizione.

Tre giocatori in possesso di palla giocano contro tre avversari in uno spazio di mt. 20x20. I giocatori in possesso palla devono cercare di giungere alla conclusione dopo avere effettuato una sovrapposizione esterna.



19 - OBIETTIVO: Attaccare e difendere in superiorità ed inferiorità numerica

Si dispongono due squadre rispettivamente di tre e quattro giocatori. Si gioca una partita della durata di 10 min. Tutte e due le squadre difendono a zona e quando vengono attaccate devono trovare velocemente la posizione ideale per contrastare gli avversari mediante diagonali, coperture e scalature. Quando attaccano cercano rapidamente la conclusione con repentine triangolazioni.



20 - OBIETTIVO: Tiro a rete dopo cross dalle fasce - Smarcamento.

-6>6 più 2 portieri, più 2 jolly laterali che giocano con la squadra in possesso di palla.

Le due squadre devono cercare la conclusione a rete con l'aiuto di due giocatori esterni (jolly) che stazionano all'esterno lungo un corridoio e dove non può entrare nessun altro, i quali hanno il compito, una volta arrivati a fondo campo di crossare verso un compagno smarcato.

Variante: i giocatori jolly giocano la palla di prima.

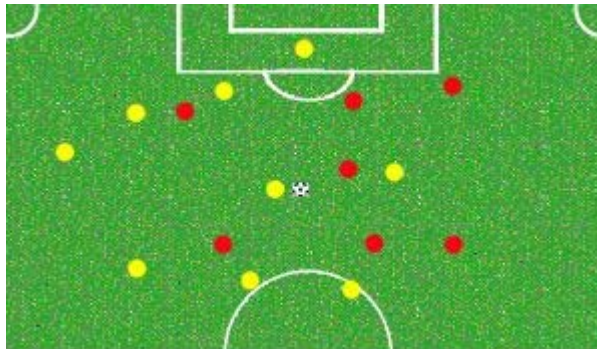


21 - Obiettivi: Possesso palla - Smarcamento

9>7

Si gioca 15 minuti in una metà campo per il possesso della palla. La squadra in superiorità numerica ha l'obbligo di giocare dapprima a tre e poi a due tocchi, mentre la squadra con meno componenti può toccare liberamente il pallone. Si conta il numero di passaggi consecutivi per entrambe le squadre. Un punto ogni dieci passaggi per la squadra dei 9 e un punto ogni cinque per la squadra dei 7.

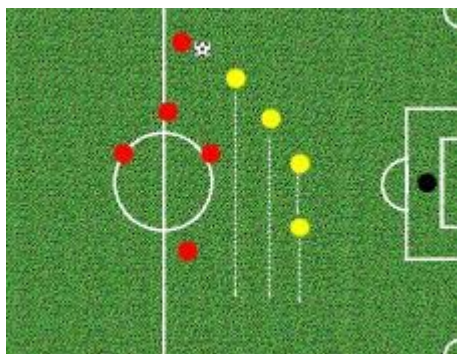
Variante: si aumenta di un componente la squadra in superiorità numerica passando così ad un sfida 10>6 ma con l'obbligo del tocco di prima per la squadra con più giocatori.

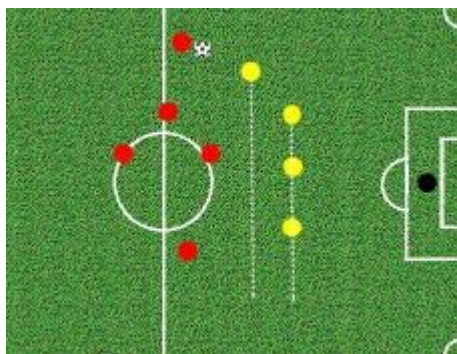


22 - Obiettivi: Diagonali difensive nel gioco a zona

5>4+portiere

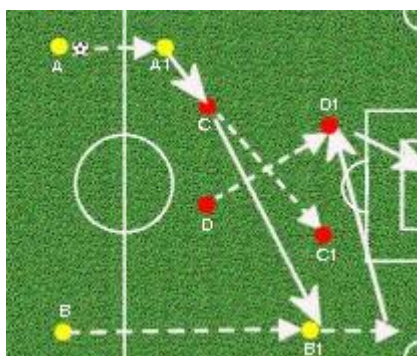
Cinque attaccanti affrontano quattro difensori disposti in marcatura a "zona". Gli attaccanti effettuano azioni offensive attaccando le fasce laterali per cercare di arrivare sul fondo per il cross. I difensori si posizionano in maniera tale da eseguire una diagonale difensiva su tre linee e, successivamente, su due. Prestare attenzione ai movimenti di uscita del difensore sul portatore di palla avversario ed al sincronismo di scalatura e posizionamento dei compagni in copertura. Tempo dell'esercitazione 15 minuti quindi invertire le squadre e ripetere.





23 - Obiettivo: Cambio di gioco dalle fasce laterali per il cross dal fondo.

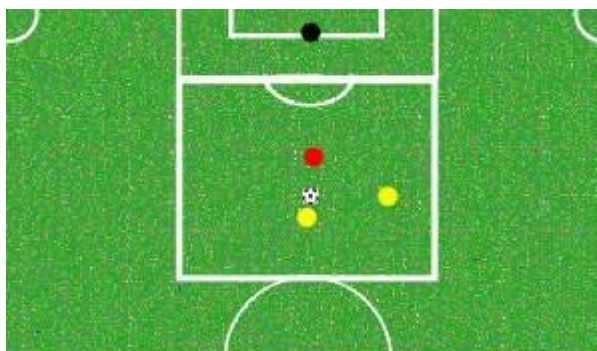
Due giocatori A e B si trovano nei pressi della linea laterale all'altezza del centrocampo, mentre due altri giocatori C e D occupano la posizione centrale del campo. Al via dell'allenatore A porta palla per qualche metro e giunto in posizione A1 passa la palla a C il quale, girandosi velocemente di 180 gradi esegue un taglio in diagonale verso B che nel frattempo si è portato in posizione B1. Quest'ultimo conduce la palla fin quasi sul fondo del campo poi effettua un cross verso C o D che, dopo avere incrociato la traiettoria della corsa, si sono posizionati in C1 e D1. Il ricevente conclude con un tiro a rete.



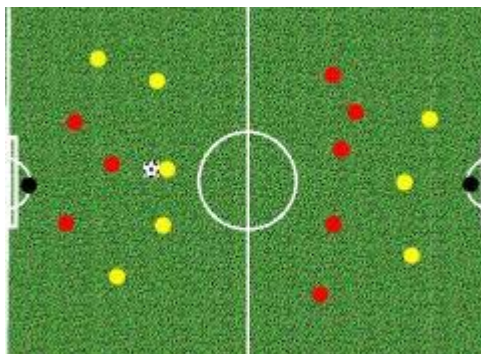
24 - Obiettivo: Temporeggiamento - Presa di posizione

Un difensore deve difendere la porta dall'attacco di due giocatori in possesso di palla. L'obiettivo del giocatore difendente è quello di impedire la conclusione a rete. Egli dovrà posizionarsi in modo tale da coprire sempre la porta con il proprio corpo ed evitare di farsi superare in triangolo dai due attaccanti, i quali, se tenteranno di saltare il difensore con un "uno-due" non dovranno risultare in fuori-gioco sul passaggio di ritorno.

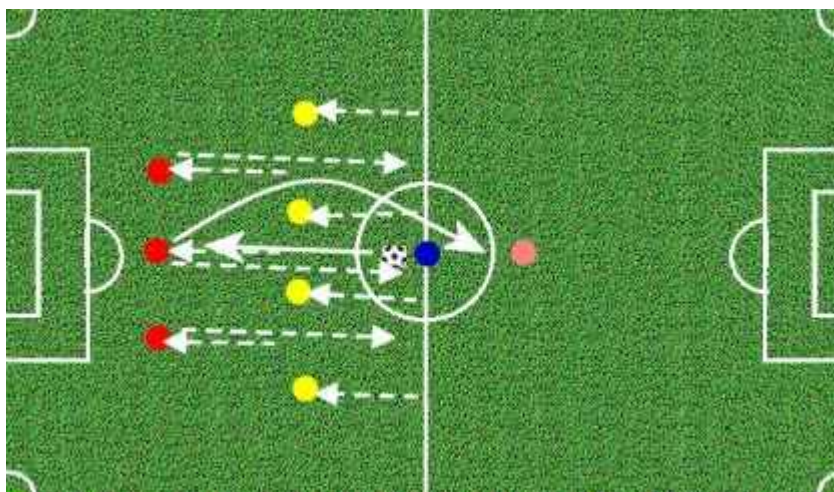
Tempo d'esecuzione dell'esercizio 3 minuti, quindi cambiare le posizioni.



- 25 - Obiettivo: Superiorità ed inferiorità numerica in fase di possesso palla
 Due squadre di otto giocatori ciascuna si dispongono nel seguente modo: cinque giocatori attaccanti di una squadra contro tre giocatori difensori dell'altra per ogni metà campo. I cinque attaccanti devono cercare di fare gol, mentre i tre difensori hanno come obiettivo la riconquista della palla e cercare velocemente di passarla ai propri cinque attaccanti che si trovano nell'altra metà campo che tenteranno a loro volta di andare a rete superando i difensori avversari.
 Ovviamente tutti i giocatori dovranno rimanere nella loro metà campo.



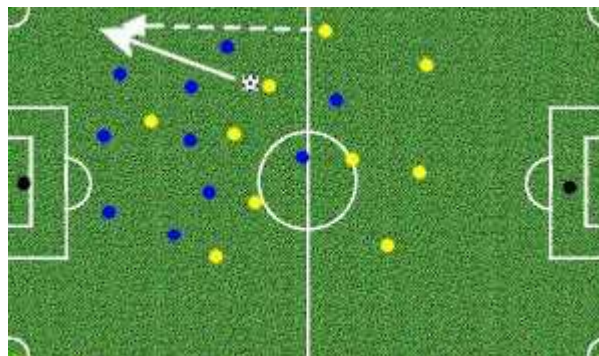
- 26 - Obiettivo: Movimento ad elastico per la tattica del fuorigioco
 Tre difensori "rossi" indietreggiano sull'avanzamento di quattro attaccanti "gialli". Ad un certo punto il giocatore "blu", situato al centro della mezzeria di centrocampo, effettua un passaggio filtrante ad uno dei difensori a sua scelta. Il difensore che riceve la palla deve calciare di prima intenzione la stessa con un tiro a scavalcare gli attaccanti in direzione di un giocatore "rosa" posto oltre la metà campo, e nello stesso istante tutti i difensori scatteranno in direzione di quest'ultimo prima che riesca a calciare la palla in avanti per uno degli attaccanti, lasciando così i quattro giocatori "gialli" in posizione di fuorigioco.



26 - Obiettivo: sovrapposizione laterale

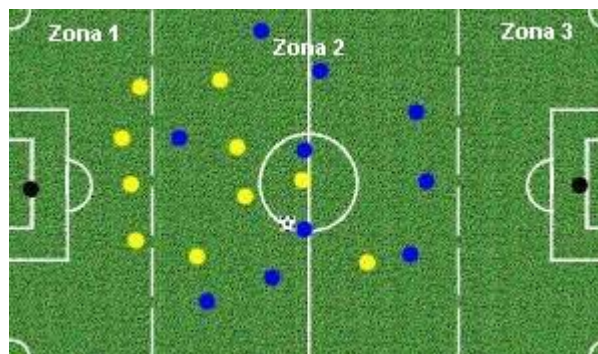
Due squadre di 11 > 11 (o diverso numero a seconda della rosa) si affrontano con l'obiettivo di arrivare al tiro a rete mediante lo sganciamento di un giocatore posizionato lungo la fascia laterale (difensore o centrocampista) che partendo da dietro rispetto al compagno in possesso di palla effettua un inserimento veloce in verticale per andare a ricevere il pallone del compagno che con un passaggio in diagonale e davanti alla sua corsa cercherà di raggiungerlo. Quindi, dopo essersi impossessato del pallone, senza fermarsi dovrà proseguire e terminare la sua azione con un tiro cross verso il centro dell'area di rigore dove interverranno i suoi compagni per il tiro a rete.

Variante: obbligo di effettuare cinque passaggi consecutivi prima di effettuare la sovrapposizione.



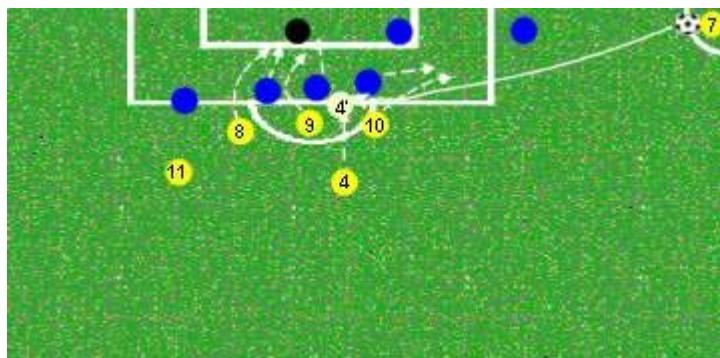
27 - Obiettivo: squadra corta, adattamento.

Due squadre di 11 > 11 (o diverso numero a seconda della rosa) si affrontano in un campo suddiviso in tre zone. Nella zona 1 e 3 si gioca a due tocchi mentre in zona 2 si gioca a due tocchi. La squadra che attacca libera sempre la propria zona difensiva posizionando i difensori a ridosso dei centrocampisti.



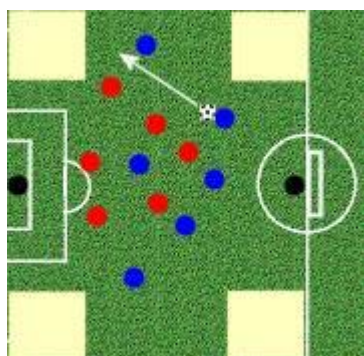
28 - Obiettivo: Palla inattiva (calcio d'angolo).

Il giocatore n°10 effettua un movimento in direzione del compagno che sta per battere il calcio d'angolo portandosi appresso un difensore. Un attimo prima che il n°7 calci la palla i numeri 8 e 9 entrano in area e vanno a fare blocco sul portiere. A questo punto, il n° 7 calca all'altezza del limite dell'area di rigore liberata dai movimenti dei compagni, dove, all'improvviso e arrivando dalla zona di centrocampo, si porta il giocatore n° 4 che calca a rete di prima intenzione o dopo un controllo rapido.



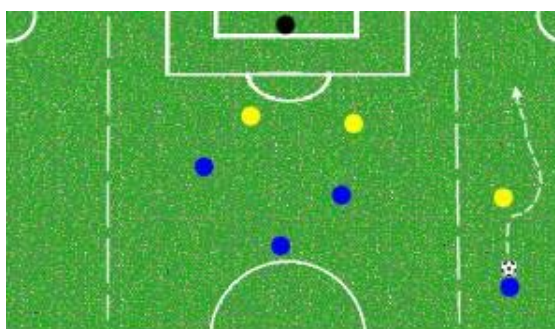
29 - Obiettivo: Gioco sulle ali

Due squadre di 7 giocatori ciascuna si affrontano in una metà campo con due porte regolari. Nei quattro angoli vengono ricavati degli spazi di 15 metri x 15 metri, delimitati con dei conetti, entro i quali la squadra che difende non può entrare. La squadra in possesso di palla ha come obiettivo di portare un suo giocatore dentro questi spazi da dove egli crosserà verso il centro dell'area di rigore cercando un compagno per il tiro a rete. L'attaccante può stazionare con la palla all'interno degli spazi negli angoli per 5 secondi al massimo altrimenti la palla passa all'altra squadra. Se un difensore entra nello spazio delimitato la squadra che attacca usufruirà di un calcio di punizione dal vertice interno del quadrato.



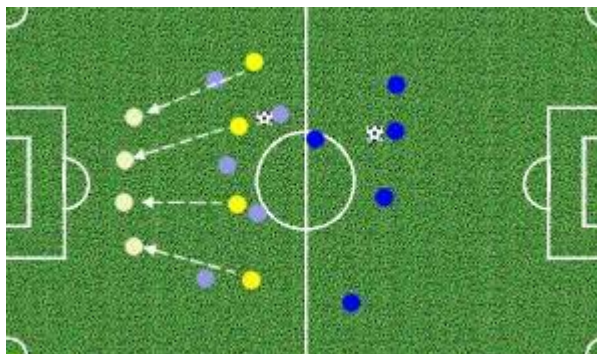
30 - Obiettivo: Tiro in porta da cross laterale, difesa della porta
4>3 + portiere.

Quattro giocatori attaccanti devono arrivare alla conclusione a rete mediante azioni sulle fasce laterali con cross verso il centro o il limite dell'area di rigore. Nelle zone laterali delimitate non si possono affrontare più di un giocatore attaccante e un giocatore difensore. Il giocatore attaccante nella zona laterale può avvalersi della collaborazione di un compagno con il quale scambiare la palla per cercare di superare il difensore. Gli altri due giocatori difensori al momento del cross si trovano in inferiorità numerica rispetto agli attaccanti e devono quindi attivare al massimo la concentrazione e trovare la posizione ideale per poter intervenire in anticipo sulla palla.



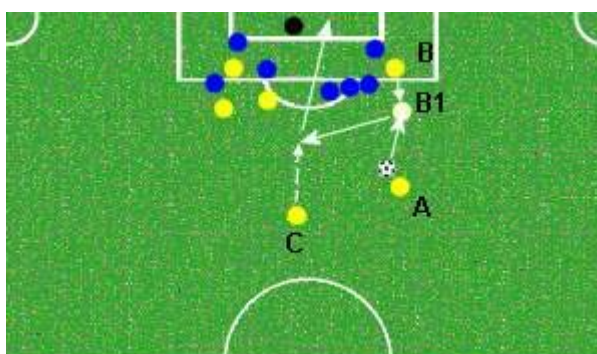
31 - Obiettivo: Ampiezza difensiva, ripiego.

4 difensori difendono la porta dall'attacco di 5 attaccanti. Partendo dalla propria metà campo gli attaccanti cercano di impostare un'azione che porti ad una conclusione verso la porta avversaria. Allenare i difensori al ripiego verso la propria porta con restringimento degli spazi. Più gli attaccanti avanzano più i difensori riducono l'ampiezza dello spazio occupato a protezione della porta, cercando di fare in modo di portare il possessore di palla possibilmente sugli esterni dove è più facile bloccarli a ridosso delle linee laterali e raddoppiare la marcatura.



32 - Obiettivo: Palla inattiva (calcio di punizione)

Un istante prima che il giocatore A calci la palla il suo compagno B gli viene rapidamente incontro. A finta il calcio in porta ed invece passa il pallone a B il quale lo indirizza rapidamente sulla corsa del compagno C che è salito improvvisamente da una posizione arretrata e che calcerà a rete.



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 segnarne 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

