

1 - Obiettivo: Passaggio, smarcamento.

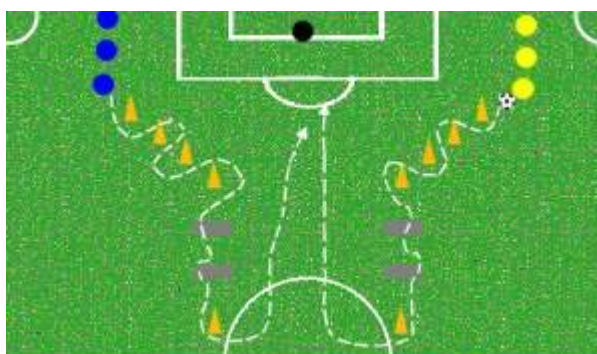
Due giocatori attaccanti, marcati a uomo da due difensori, devono cercare smarcarsi per ricevere il passaggio della palla da un compagno che si muove tra due coni posti a circa 25 metri dall'area di rigore. Se i due attaccanti, una volta ricevuto il passaggio, non riescono a liberarsi per andare al tiro a rete, possono ritornare la palla di nuovo al compagno a sostegno il quale rigiocherà ancora la palla al momento dello smarcamento di uno dei due. Il gioco dura tre minuti dopodiché si invertono i ruoli tra i giocatori.

Variante: il difensore che si impossessa del pallone prende il posto del giocatore a sostegno che a sua volta diventa difensore.



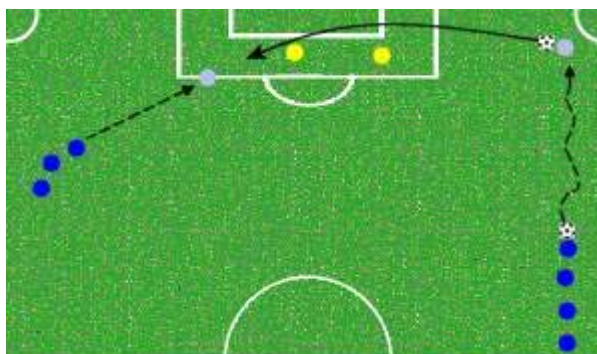
2 - Obiettivo: Calciare a rete sotto pressione

Due gruppi di giocatori sono disposti ai lati dell'area di rigore. Il gruppo dei gialli deve cercare di arrivare al tiro a rete dopo aver superato, con la palla in dribbling, una serie di coni e saltato una serie ostacoli, mentre il gruppo dei blu, eseguendo lo stesso percorso senza palla, lo deve ostacolare. Al segnale dell'allenatore il primo dei gialli parte palla al piede. Il primo dei blu può partire solo quando il suo antagonista ha superato il quarto cono in dribbling. Lungo il corridoio verso la porta il giocatore senza palla può intervenire ad ostacolare il tiro a rete senza commettere atti fallosi, sono ammessi gli interventi in scivolata, i contrasti laterali ed altro nel limite del regolamento. E' chiaro che per il possessore di palla è fondamentale arrivare all'uscita dell'ultimo cono con un certo vantaggio rispetto al suo avversario.



3 - Obiettivo: Calciare - Crossare – Testa

Un gruppo di ragazzi si dispone lungo la linea laterale esterna. A turno, uno di loro parte con la palla al piede e, conducendo la palla vicino alla linea esterna, una volta arrivato sul fondo effettuerà un cross rientrante verso un compagno che, nel frattempo, si staccherà da un altro gruppo situato nei pressi della linea laterale opposta per portarsi al limite dell'area di rigore cercando la conclusione con il piede di prima o di seconda intenzione oppure direttamente di testa. Due difensori situati all'interno dell'area di rigore cercheranno di intercettare il cross e di ostacolare il tiro a rete.



4 - Obiettivo: Calciare a rete sotto pressione

Due gruppi di giocatori numerati stazionano a metà campo in due file parallele. L'allenatore, che si trova nel mezzo, chiamerà un numero dopodichè effettuerà dei passaggi in direzione della porta. I giocatori corrispondenti al numero chiamato devono scattare in direzione della palla superando prima una serie di ostacoli posti di fronte a loro. Il giocatore che per primo raggiunge la palla deve cercare di concludere a rete nel più breve tempo possibile, mentre l'altro, diventato difensore, cerca di impedirglielo.

