



### ALLENAMENTO PRINCIPALE

DURATA: 60 MINUTI

#### FASE 1 (1/1)

Inizio: 0 minuti Durata: 15 minuti

#### Partita a distanza



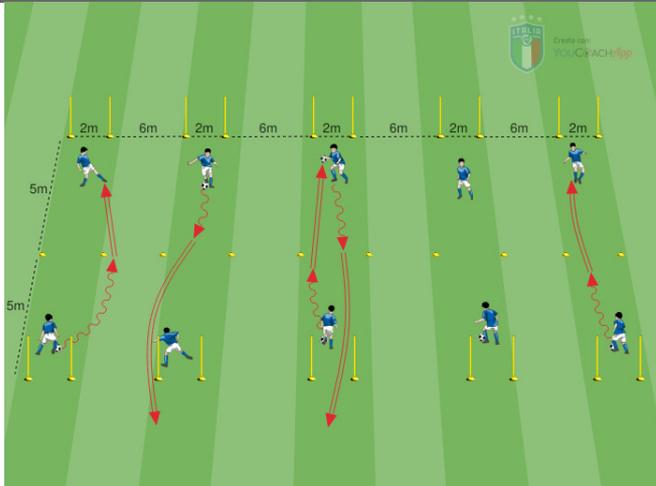
15 minuti



34x10



10



#### Preparazione

- Area di gioco: 34x10 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

#### Descrizione

Si svolge un'attività di tiro in porta alternato nel quale ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere sempre all'interno della propria metà campo (definita attraverso dei delimitatori).

#### Regole

- Il giocatore in possesso di palla può muoversi liberamente all'interno della propria metà campo scegliendo la posizione dalla quale cercare di fare gol. L'azione di tiro non può essere fermata attraverso un contrasto in quanto ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere all'interno della propria metà campo. Per intercettare il tiro dell'avversario è concesso l'utilizzo delle mani.
- Una volta che i giocatori hanno compreso le dinamiche di gioco si consiglia di definire un tempo massimo per il possesso della palla prima di effettuare il tiro (ad esempio, 6 secondi). Se il possesso del pallone perdura oltre il tempo limite definito si effettua un'inversione della disponibilità dello stesso tra i due giocatori. La conta dei secondi può inizialmente essere guidata per poi essere lasciata libera. Qualora il pallone esca dal campo di gioco, il tempo dell'azione viene calcolato dal momento in cui il giocatore rientra con lo stesso all'interno della propria metà campo.
- Il primo giocatore che raggiunge un determinato punteggio (ad esempio 20 punti) fa terminare il turno di gioco.

#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento



### FASE 2 (1/1)

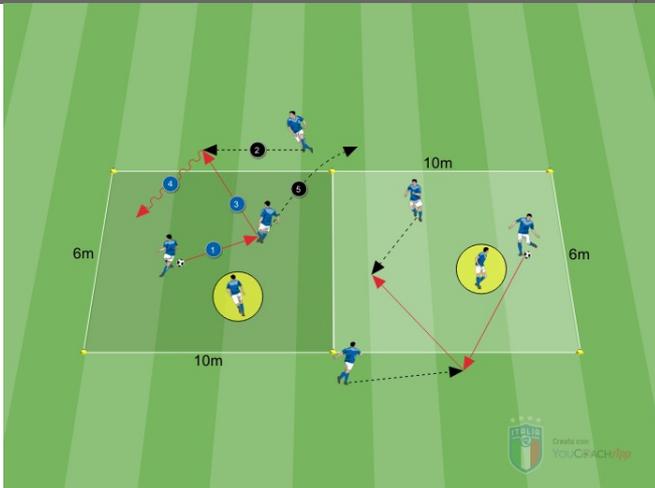
Inizio: 15 minuti Durata: 15 minuti

## 2 contro 1: sponde dinamiche

 15 minuti

 20x6

 8



#### Preparazione

- Area di gioco: 20x6 metri
- Giocatori: 8
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

#### Regole

- L'obiettivo, per le squadre in possesso, è di ricercare la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra.
- Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei due giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno.
- Il cambio del giocatore in inferiorità si effettua quando:
  - riesce ad entrare in possesso del pallone;
  - la palla esce dal terreno di gioco toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica;
  - la sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro 3 secondi.

#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

### FASE 3 (1/1)

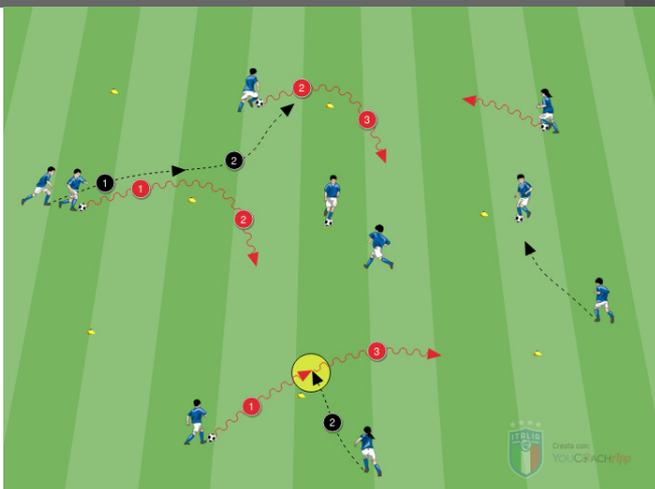
Inizio: 30 minuti Durata: 15 minuti

## Le gazzelle e i leoni

 15 minuti

 40x40

 10



#### Preparazione

- Area di gioco: nessun limite esterno
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

#### Descrizione

Si svolge un'attività tecnica di conduzione della palla con possibile disturbo da parte di un avversario.

#### Regole

- I tre giocatori senza palla hanno il compito di cercare di rubarla ai sette compagni che cominciano il gioco in possesso della stessa, se ci riescono, si effettua un cambio di ruolo.
- Una volta iniziato un duello, se il giocatore in possesso di palla riesce condurla ed effettuare un cambio di direzione dopo un delimitatore posizionato a terra, l'inseguitore deve obbligatoriamente smettere di ricercare la conquista del suo pallone.
- I giocatori senza palla possono essere inseguiti da un solo giocatore per volta.

#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

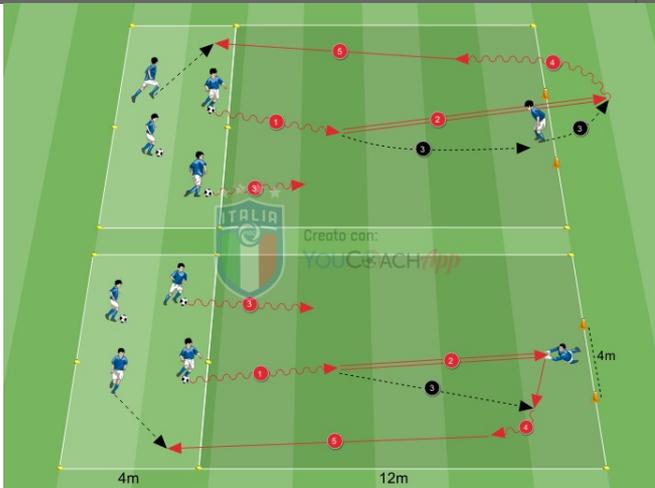


### FASE4 (1/1)

Inizio: 45 minuti Durata: 15 minuti

## Il Re dei portieri

15 minuti 20x16 10



### Preparazione

- Area di gioco: 20x16 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

### Descrizione

Il gioco consiste in una serie di azioni di tiro in porta che vede coinvolti due giocatori per volta: un attaccante ed un portiere.

### Regole

- In base all'esito dell'azione di tiro, si sviluppano rotazioni diverse nei ruoli di gioco:
  - In caso di gol da parte dell'attaccante, il portiere prende il pallone e lo trasmette all'unico compagno senza palla posizionato all'interno dell'area di partenza. L'attaccante, dopo aver segnato, si sostituisce rapidamente al portiere.
  - In caso di errore da parte dell'attaccante, questo recupera velocemente palla e la trasmette al compagno in attesa senza pallone posizionato all'interno dell'area di partenza.
  - In entrambi i casi, il giocatore che ha passato palla al compagno in attesa, si posiziona all'interno dello spazio di partenza e aspetta la palla da un altro giocatore.
  - Il portiere, in caso di parata o di errore da parte dell'attaccante, rimane in porta e si prepara a contrastare l'azione successiva.
  - Al termine di ogni azione di gioco (in seguito ad un tiro o ad un gol), parte immediatamente (ed autonomamente, senza il "via" da parte del tecnico) l'attaccante successivo. L'attaccante può partire anche se il portiere non è pronto per affrontare una nuova azione di gioco (quando distratto o non ha ancora preso posizione all'interno della porta): questa regola favorisce l'attenzione e la continuità di partecipazione dei giocatori.
  - Viene contato il numero di tiri che ogni portiere riesce a respingere consecutivamente, questo numero diventa, di volta in volta, il nuovo record di parate da cercare di battere.
- NOTE • Ogni gruppo gioca con tre soli palloni al fine di stimolare sia la relazione tra compagni (attraverso la collaborazione organizzativa che si crea con la trasmissione di palla al giocatore in attesa) che il gesto tecnico del passaggio.

### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

