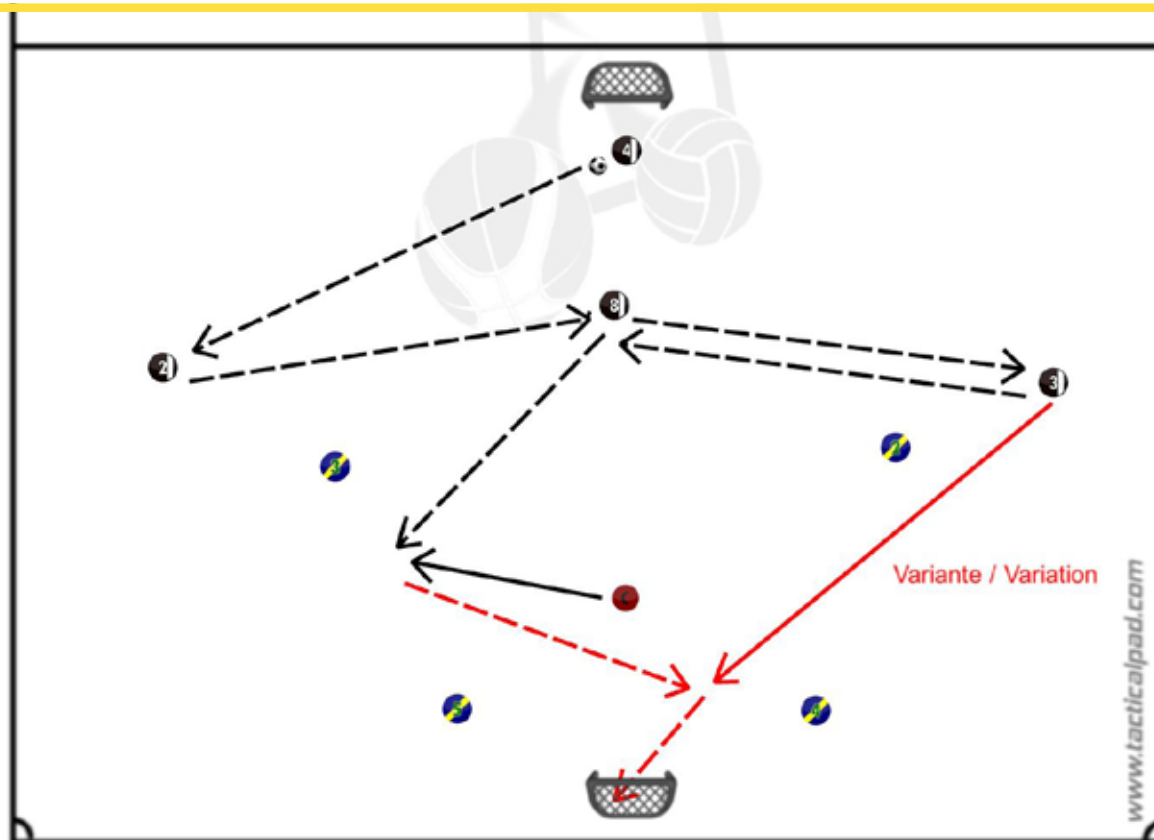


Efficacia del possesso palla: gioco direzionato 4 contro 4 + 1



CATEGORIA:

U15

NUMERO DI GIOCATORI:

9 giocatori

OBIETTIVI PRINCIPALI

- **TECNICO INDIVIDUALE:**

Trasmissione,

- **TATTICO INDIVIDUALE:**

Controllo e difesa della palla sotto pressione

- **TATTICO COLLETTIVO:**

Costruzione dal basso, superamento linea di pressione, pressione alta

OBIETTIVI SECONDARI:

Densità in zona palla, contrattacco

MATERIALE UTILIZZATO:

coni, palloni, pettorine

Due squadre di 4 giocatori ciascuna sono schierate in un campo di 30 x 20 m (4 min. di lavoro per 3 serie - 2 min. riposo attivo) e scaglionate in questo modo: la squadra giallo/blu schiera 2 centrocampisti e 2 esterni che si accentrano in fase difensiva e allargano in fase offensiva, mentre la squadra in maglia nera schiera invece 2 centrocampisti (in verticale), 2 giocatori esterni (alti o bassi). Il Jolly deve sempre agire come vertice alto, oppure basso, rispetto alla posizione della palla e all'azione della squadra in possesso. Le varianti proposte sono state 3: 1) possesso direzionato per far giocare palla a tutti con il minor numero di tocchi prima di poter servire il jolly, 2) possesso direzionato per arrivare in zona meta, avendo tutti toccato palla almeno una volta con il minor numero di trasmissioni possibile e fase di finalizzazione che parte dalla prima giocata del jolly, 3) possesso per concludere in porta avendo fatto giocare palla a tutti i componenti con il minor numero di tocchi possibile (il punto del goal si aggiunge a quello conquistato per la creazione del possesso più veloce). Il jolly deve essere servito per dare inizio alla fase di conclusione. Obiettivo principale, come detto, è lo sviluppo della fase di possesso veloce, efficace, allenando la capacità di smarcamento e di posizionamento dei ragazzi in funzione della giocata successiva e della fase di conclusione.