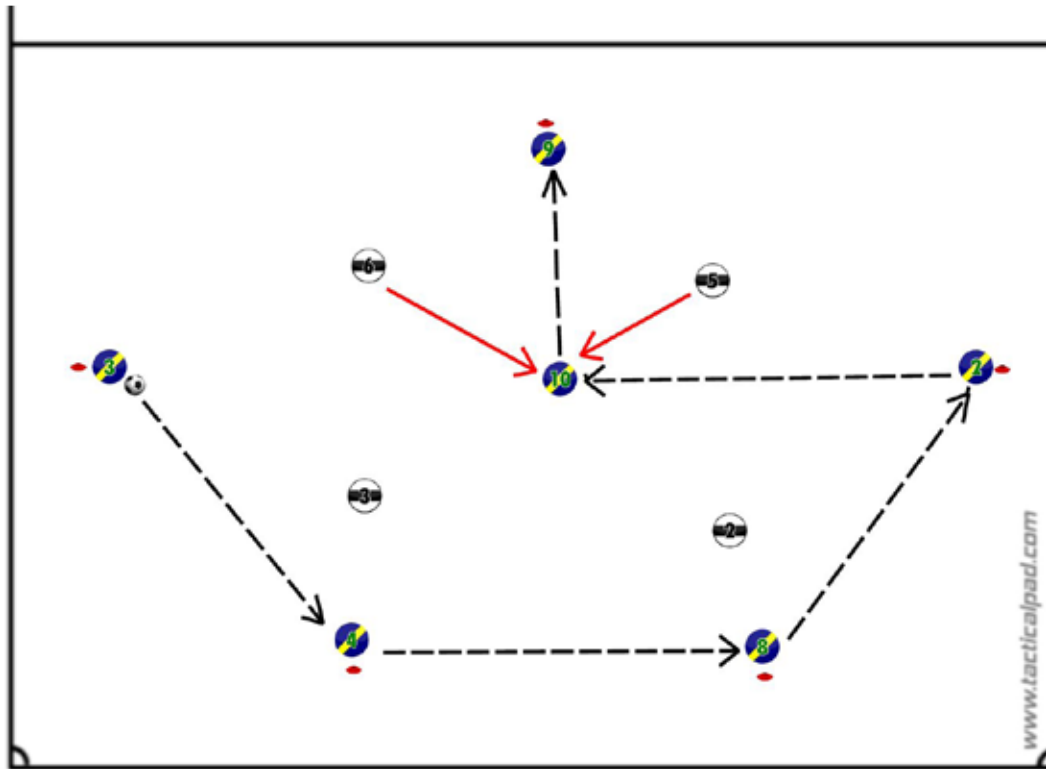


## Perfezionamento tecnico: rondo 5+1 contro 4 per muovere palla velocemente



### CATEGORIA:

U15

### NUMERO DI GIOCATORI:

10 (1 portiere) giocatori

### OBIETTIVI PRINCIPALI

- **TECNICO INDIVIDUALE:**

Trasmissione

- **TATTICO INDIVIDUALE:**

Ricezione tra le linee

- **TATTICO COLLETTIVO:**

Verticalizzazione / Pressione e chiusura linee di passaggio

### OBIETTIVI SECONDARI:

Transizione positiva e mantenimento del possesso

### MATERIALE UTILIZZATO:

coni, palloni, pettorine

L'obiettivo di questa esercitazione è il miglioramento tecnico dei giocatori per rendere efficace la circolazione della palla, attraverso un rondo 5+1 contro 4. La struttura del pentagono aiuta i giocatori a restare posizionati su differenti linee di passaggio (coni dei vertici della struttura), alternando trasmissioni in orizzontale, diagonale e verticale (soprattutto per il giocatore nel mezzo). Dopo una prima fase di "pazienza", in cui la palla deve muoversi tra i 4 giocatori nella parte bassa della figura, la fase di possesso deve essere resa il più veloce possibile, per cercare di servire il compagno nel mezzo, in inferiorità numerica, che deve ricevere e verticalizzare il più rapidamente possibile. Smarcamento e ricezione tra le linee sono quindi fondamentali. La sequenza riprende sempre dai 4 giocatori sui coni bassi del "pentagono". 5 giocatori sono posizionati sui coni di un pentagono come in figura; un sesto compagno agisce nel mezzo della struttura in inferiorità numerica contro 4 difensori. Come detto in precedenza, l'obiettivo, dopo una fase di circolazione della palla, è la ricezione nel mezzo, tra le linee, per cercare di verticalizzare rapidamente. Il cambio di ritmo del possesso è quindi necessario. Nel caso in cui non sia possibile verticalizzare a causa della pressione avversaria, o alla chiusura delle linee di passaggio, il giocatore centrale deve scaricare palla verso uno dei compagni nella parte bassa della struttura. Il vertice deve quindi ricevere palla dopo una combinazione in ampiezza per superare il pressing avversario. Se i difensori conquistano il possesso (e non se contrastano o respingono palla solamente), si gioca un possesso palla libero 4 contro 6 all'interno della figura per allenare la gestione della palla sotto pressione e il contro-pressing per cercarne l'immediato recupero.