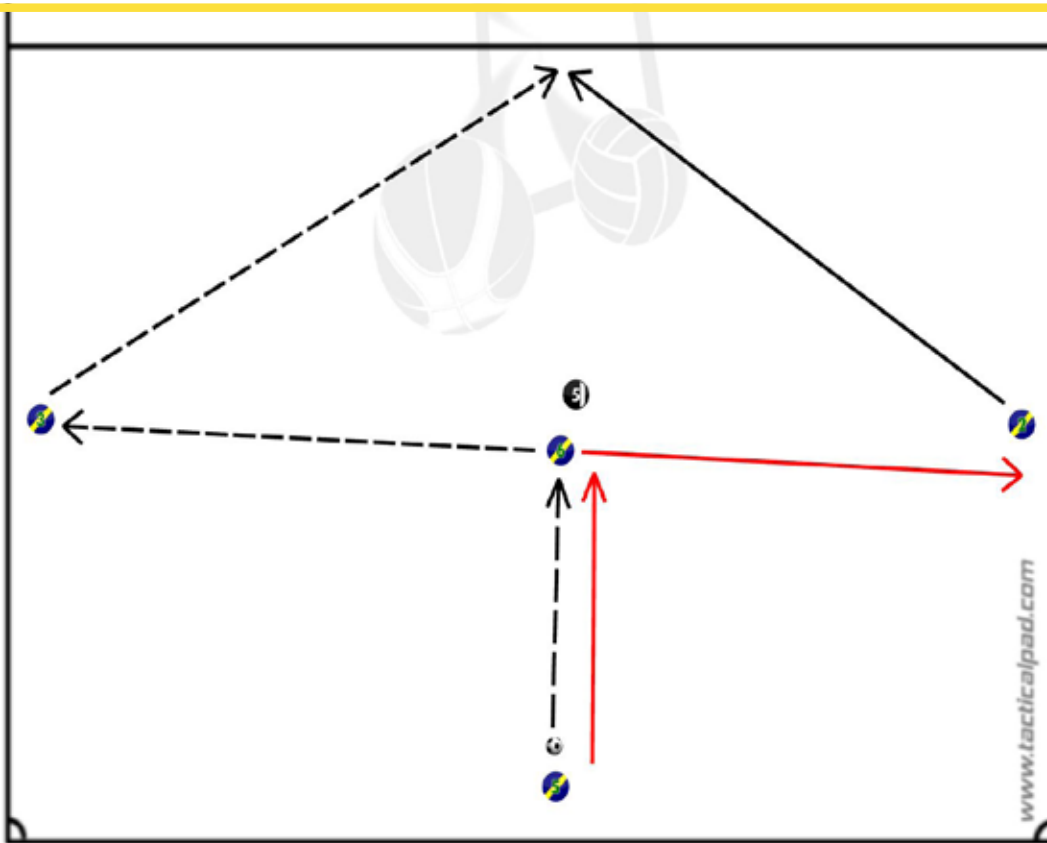


Gioco di posizione “adattato” 3+1 c 1: ricerca del vertice alle spalle dell'avversario



CATEGORIA:

U15

NUMERO DI GIOCATORI:

5 giocatori

OBIETTIVI PRINCIPALI

- **TECNICO INDIVIDUALE:**

Ricezione palla in movimento

- **TATTICO INDIVIDUALE:**

Ricezione alle spalle dell'avversario

- **TATTICO COLLETTIVO:**

Ricerca di un vertice per avanzare

sul campo / Pressione sulle ricezione dell'avversario

OBIETTIVI SECONDARI:

Movimento senza palla

MATERIALE UTILIZZATO:

coni, palloni, pettorine

L'obiettivo di questo gioco di posizione è la ricerca dello spazio e di un "vertice", attraverso il movimento senza palla e l'inserimento alle spalle di un difensore. In questa proposta, a differenza dei classici G.d.p., viene richiesto ad un giocatore di muoversi verso il lato libero dello spazio di gioco, quando il compagno centrale, impegnato in un duello 1 contro 1 è in possesso palla, proponendosi come successiva opzione di passaggio, per il giocatore in possesso che ha appena ricevuto, in appoggio, da un compagno sotto pressione. I ruoli del G.d.p. sono quelli di un centrocampista a 3 (centrale, laterale destro e laterale sinistro), un compagno avanzato che agisce tra loro (in generale un attaccante che si muove incontro) sotto la pressione di un difensore centrale. La sequenza continua con i giocatori che scambiano le posizioni (freccie rosse), lasciando sempre un lato libero in verticale, rispetto alla direzione di gioco. Come nella fase di attivazione, che all'interno della seduta, ha preceduto questa esercitazione, dopo una prima fase di "pazienza", in cui la palla deve muoversi tra i 3 giocatori nella parte bassa della figura, la fase di possesso deve essere resa il più veloce ed efficace possibile, per cercare di servire il compagno nel mezzo, che deve appoggiare lateralmente il più rapidamente possibile. Sulla ricezione, il giocatore laterale opposto, si deve muovere senza palla e in diagonale verso il vertice per ricevere. Quando il difensore conquista palla, scambia posizione e ruolo con il giocatore centrale, nel caso in cui non si sia smarcato per ricevere, oppure uno degli esterni, nel caso in cui la trasmissione della palla non sia stata corretta. Ad ogni sequenza completata, il vertice basso del centrocampo diventa il giocatore centrale impegnato nel duello 1 contro

1, chi era al centro deve coprire la posizione del centrocampista laterale che si è inserito.