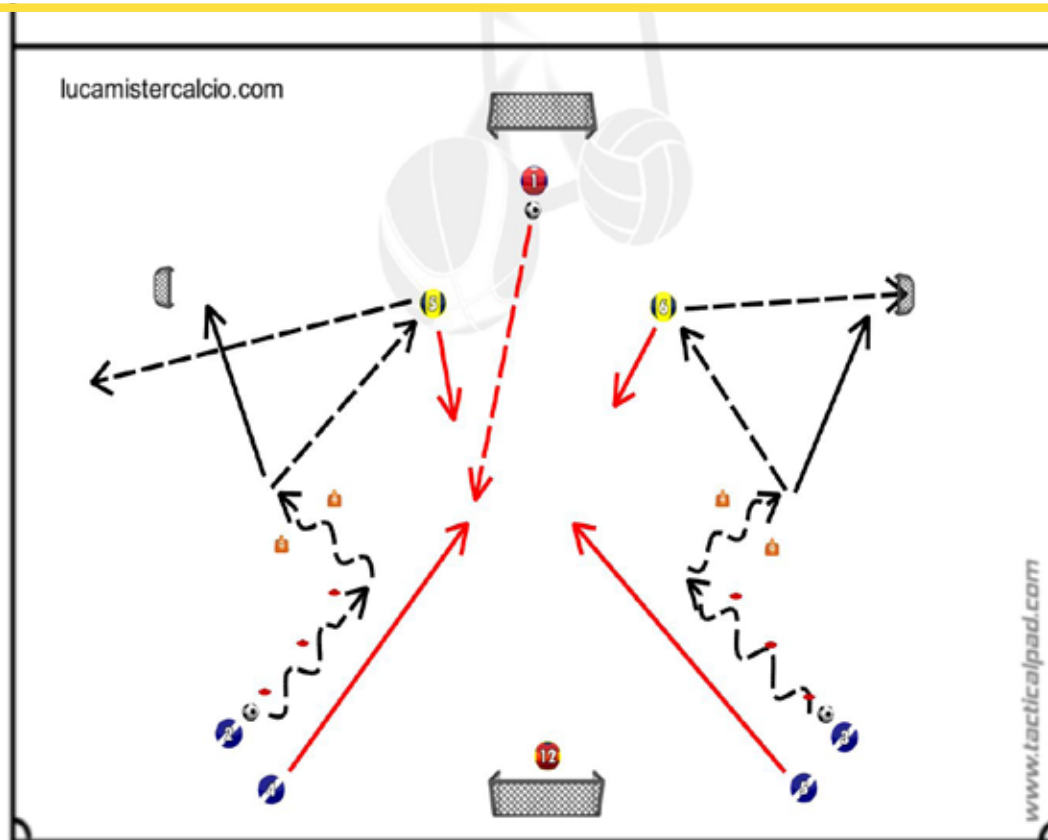


Dai duelli 1 c 1 a quelli 2 c 2 e 3 c 3 attraverso le fasi di transizioni



CATEGORIA:

U12 - U16

NUMERO DI GIOCATORI:

8 giocatori (2 portieri)

OBIETTIVI PRINCIPALI:

- **TECNICO INDIVIDUALE:**
Conduzione, trasmissione
- **TATTICO INDIVIDUALE:**
Controllo orientato per concludere (fase offensiva) / Recupero dello spazio (fase difensiva)
- **TATTICO COLLETTIVO:**
Transizioni offensive e difensive nel 2 c 2 e 3 c 3

OBIETTIVI SECONDARI:

Conclusioni rapide e gestione della parità numerica

MATERIALE UTILIZZATO:

coni, palloni, pettorine, porte regolari e porticine

Questa proposta ha l'obiettivo di allenare i giocatori nella gestione dei duelli dall'1 c 1 al 3 c 3, dopo fasi di transizioni offensive e difensive. Il Num.2 e il Num.3, in basso, in figura, conducono tra i cinesini e attraverso i conetti, per poi trasmettere agli avversari (Num.5 e Num.6); i duelli 1 c 1 vengono svolti dal Num.5 contro il Num.2 e dal Num.6 contro il Num.3 per concludere nelle porticine e recuperare lo spazio. Alla fine della prima sequenza, il portiere Num.1 gioca una seconda palla verso gli ultimi 2 giocatori, sul fondo della figura (Num.4 e Num.5 blu) per iniziare un duello 2 c 2 con i giocatori gialli, precedentemente in fase offensiva e che devono ora proteggere la porta. Se la coppia blu in possesso conclude o segna una rete, la sequenza termina e la proposta ricomincia dall'inizio; se i giocatori gialli conquistano il possesso, devono contrattaccare verso la porta del Num.12, in transizione positiva. **Variante:** quando i giocatori gialli conquistano palla, l'allenatore può indicare un terzo compagno, tra i primi 2 giocatori (Num.2 o Num.3 blu) per completare il trio di attacco del nuovo duello 3 c 3; l'altro giocatore diventa automaticamente difensore. I giocatori gialli devono segnare nella porta del Num.12 mentre i difensori possono contrattaccare verso la porta del Num.1 se conquistano il possesso.