

ESERCITAZIONI

Allenare i giovani d'inverno con le partitelle a tema.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

Migliorare l'organizzazione collettiva con esercitazioni dinamiche che non fanno "prender freddo" al giocatore.

Ormai l'inverno è alle porte. Il nostro corpo deve adattarsi e accomodarsi alle nuove temperature e alle nuove condizioni in cui si trova ad operare allo scopo di evitare e prevenire determinati infortuni e allo stesso modo contrastare malattie derivanti dall'esposizione al freddo: raffreddori, mal di gola, geloni e anche patologie più serie. La stagione fredda sta arrivando e per questo giocatori ed addetti ai lavori si preparano impavidi più che mai ad affrontare le intemperie climatiche. I più fortunati usufruendo per l'allenamento di buoni impianti sportivi e palestre, mentre i meno "ricchi" pronti a sguazzare tra pozzanghere e fango. La speranza è che comunque la stragrande maggioranza di allenatori e calciatori disponga almeno di un campo sufficientemente praticabile che consenta loro di continuare ad allenarsi e a divertirsi utilizzando strumenti di lavoro dinamici e completi. In questo articolo proponiamo appunto come strumento di lavoro le partite o giochi a tema che, se ben interpretati, rappresentano sia un tipo di lavoro dinamico e divertente (positivo per la stagione invernale) sia un tipo di lavoro completo dal punto di vista tecnico-tattico e fisico atletico.

Durante lo svolgimento di una seduta di allenamento ogni allenatore si pone come obiettivo, oltre a quello di sviluppare e allenare le qualità fisico-atletiche dei propri atleti, anche quello di sviluppare e allenare le qualità tecnico-tattiche dei giocatori. Attraverso l'utilizzo di esercitazioni generali, specifiche e di gara, l'allenatore utilizza diverse tipologie e mezzi di preparazione che possono essere suddivisi in:

- mezzi di preparazione fisica generale (P.F.G.): lavori non collegati con la disciplina specifica praticata ma che comprendono mezzi di lavoro a carattere generale di costruzione coordinativa e condizionale
- mezzi di preparazione fisica specifica (P.F.Sca.): lavori che comprendono una serie di esercitazioni che prevedono lo sviluppo della componente organico-funzionale più correlata con il modello di funzionamento dell'atleta in gara; le esercitazioni e gli esercizi non presentano dal punto di vista spazio-temporale la forma tipica e caratteristica del gesto eseguito in gara e vengono perciò definite attività "a secco"
- mezzi di preparazione tecnico-tattica (P.T.T.): lavori con contenuti tecnico-tattici specifici della disciplina, corrispondenti all'applicazione dei gesti e delle strategie specifiche
- mezzi di preparazione fisica speciale (P.F.Sle): lavori che hanno come fine quello di sintetizzare gli elementi tecnico-tattici con la preparazione fisico-atletica, adattando le richieste bio-meccaniche a quelle bio-energetiche effettivamente usate nella disciplina specifica; questi lavori (svolti con palla) sono simili se non uguali alle attività di gara.

Da un punto di vista prettamente tecnico-tattico possiamo classificare il lavoro dell'allenatore in campo anche in questo modo:

- riscaldamento/giochi iniziali;
- esercitazioni analitiche;
- situazioni di gioco;
- partite a tema;
- partite finali.

Riscaldamento e giochi iniziali.

Cominciamo sempre con un buon riscaldamento. Nella stagione fredda per chi ne ha l'opportunità è consigliato a priori anche il cosiddetto riscaldamento passivo costituito dal massaggio. A seguire il riscaldamento attivo vero e proprio, dapprima generale con esercizi che interessano tutto il corpo, al quale segue quello specifico con l'esecuzione blanda e controllata dei movimenti che saranno utilizzati nell'allenamento. Caratteristica comune la progressività, quindi iniziare con esercizi blandi che vanno progressivamente aumentando di intensità.

Nella forma più classica utilizziamo la corsa lenta, gli esercizi di mobilizzazione e lo stretching. Con la corsa lenta attiviamo la nostra macchina-corpo: innalziamo infatti la temperatura corporea e muscolare, facilitiamo il funzionamento dei meccanismi energetici, facciamo affluire più sangue ed ossigeno ai tessuti e acceleriamo la velocità dei riflessi e della contrazione muscolare. Evitiamo inoltre il rischio di un afflusso inadeguato di sangue al cuore nel caso di un successivo allenamento intenso e faticoso e diminuiamo il rischio di danni muscolari e articolari.

Con gli esercizi di mobilizzazione cerchiamo poi di conferire al corpo maggiore flessibilità, rendendo più ampi possibili, nei loro reciproci rapporti, i movimenti dei vari segmenti corporei. La loro influenza si ripercuote sia sul gioco delle articolazioni chiamate in causa (sollecitandone una continua e completa lubrificazione) sia sui muscoli ad esse collegate, provocandone la distensione e sviluppandone l'elasticità. Gli esercizi di mobilizzazione sono quindi sia esercizi articolari che di allungamento dinamico.

Con gli esercizi di stretching miglioriamo l'estensibilità muscolare favorendo anche una migliore ampiezza articolare. Contribuiamo in modo notevole a rendere più elastico il tessuto muscolare, i tendini, i legamenti articolari ed il tessuto connettivo interposto tra i fasci muscolari. Con l'azione di stiramento facilitiamo il drenaggio dei cataboliti da parte dell'apparato circolatorio e riduciamo in modo notevole i rischi di strappi, stiramenti, contratture muscolari nonché di infiammazioni tendinee.

I giochi iniziali vengono utilizzati al fine di agire prevalentemente sull'aspetto psicologico e con l'intento di creare e mantenere all'interno del gruppo un clima rilassato e positivo e come mezzo alternativo alle forme più classiche e comuni di riscaldamento che abbiamo esposto precedentemente. Questi giochi possono appunto sostituire o costituire parte della fase di riscaldamento a completamento di una attivazione motoria più classica (corsa lenta, mobilità articolare, stretching).

Esercitazioni analitiche.

Le esercitazioni analitiche si utilizzano al fine di agire prevalentemente sull'aspetto tecnico-coordinativo al fine di sviluppare la capacità di gestire il pallone e quindi: toccarlo, dominarlo, guidarlo, riceverlo, colpirlo e calciarlo in modo economico e redditizio.

Situazioni di gioco.

Le situazioni di gioco si sfruttano al fine di agire prevalentemente sull'aspetto tattico individuale. Importanti per la formazione del calciatore, costituiscono le unità di base della partita e sono caratterizzate dalla presenza attiva di almeno un avversario e di uno o più compagni. Possono essere situazioni di gioco semplice (dall'1>1 al 3>3) o situazioni di gioco complesso (dal 4>4 al 11>11).

Partite di fine allenamento.

Le partite di fine allenamento vengono spesso utilizzate come “scarico psicologico” per i giocatori. Utilizzando il “gioco libero” sempre nel rispetto di ruoli, compiti ed organizzazione, viene data ai giocatori ampia libertà di azione, interpretazione, estro, fantasia e creatività. Diventa un momento per divertirsi da interpretare però sempre con il giusto impegno e la giusta intensità e concentrazione in quanto trattasi sempre di partita allenante in preparazione della partita ufficiale.

Abbiamo tralasciato le partite a tema, non certo per importanza, ma perché oggetto di questo articolo e quindi andiamo ad esaminarle e a porne alcuni esempi più dettagliatamente.

Partite a tema.

Le partite a tema vengono utilizzate al fine di agire prevalentemente sull'aspetto tattico di squadra e solitamente presentano le seguenti caratteristiche:

- si realizzano a tutto campo o su campi ridotti
- si realizzano tra due squadre che si affrontano in una partita con l'obbligo di rispettare determinati vincoli tecnici (per esempio segnare di testa) o tattici (segnare solo in seguito ad un cross)
- le due squadre si contendono il possesso palla alternandosi in fase offensiva e difensiva
- le due squadre ricercano la vittoria nel rispetto del tema prescelto
- possono essere giocate in parità numerica oppure in sottonumero/soprannumero di giocatori a seconda che si abbiano o no esigenze di utilizzare delle situazioni complesse o semplificate rispetto alla gara vera e propria; giocando per esempio una partita con una squadra in sottonumero i parametri collaborativi rimangono gli stessi della partita di campionato ma aumentano le necessità di elaborazione nell'unità di tempo
- possono prevedere la limitazione dei tocchi che generalmente si esplica in tre modalità: gioco di prima, gioco a due tocchi e gioco a tre tocchi; l'impiego più proficuo è il due tocchi, poiché attiva l'acquisizione della strategia di pensiero che consente il rapido controllo della situazione e l'immediato passaggio; il tre tocchi rappresenta una semplificazione del due tocchi e gli effetti allenanti sono minori; il gioco di prima richiede una esasperata ricerca dell'anticipo dei calciatori senza palla e la sua attuazione prolungata può determinare lo svolgersi di azioni caotiche e non ragionate
- possono prevedere la limitazione dei tempi di gioco al fine di riprodurre alcune situazioni emotive tipiche delle competizioni ufficiali; l'allenamento diviene così più simile al vissuto della partita.

Le partite a tema sono molto importanti in quanto i giocatori si trovano ad affrontare compiti tecnico-tattici più o meno complessi nei quali devono imparare a riconoscere le situazioni utilizzando i gesti tecnici e le strategie appresi in allenamento per risolvere i problemi. Servono inoltre come prima verifica degli apprendimenti prodotti dalle attività realizzate nelle fasi di lavoro precedenti e consentono di effettuare partitelle in condizioni simili a quelle che si ritroveranno il sabato o la domenica in campionato, agevolando gli adattamenti necessari dal punto di vista fisico e tecnico-tattico.

Le partite a tema trovano una efficace collocazione nella stagione invernale. Infatti essendo esercitazioni dinamiche, ci consentono di lavorare su aspetti tecnico-tattici evitando di far prendere freddo ai nostri giocatori. Risultando inoltre attività motivanti e divertenti spesso fanno passare in secondo piano il disagio ambientale e permettono contemporaneamente di temprare il fisico, forgiare il carattere e sviluppare il senso di sacrificio della squadra.

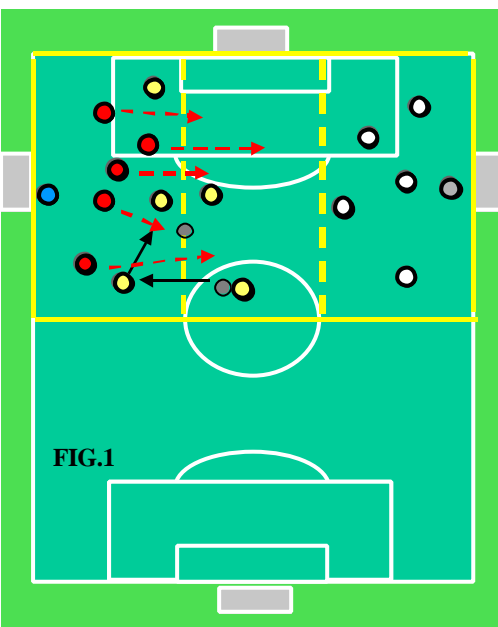
Nel proporre le partite a tema in inverno l'allenatore deve considerare alcuni punti importanti:

- organizzare un allenamento con l'obiettivo di eliminare o almeno ridurre i cosiddetti “tempi morti” e le pause inattive
- anticipare negli spogliatoi, prima dell'inizio della seduta, eventuali discorsi, comunicazioni o spiegazione dell'attività che sarà poi proposta sul campo
- non protrarre a lungo la seduta di allenamento privilegiando un allenamento intenso e qualitativo ad uno quantitativo

- ridurre se necessario i carichi di lavoro in quanto in determinate condizioni (campi pesanti per pioggia e fango) il carico fisico e motorio è molto più intenso e si rischia di far svolgere ai giocatori un lavoro di potenziamento inadeguato agli obiettivi pianificati
- evitare, data la scivolosità del terreno, esercitazioni o situazioni pericolose che potrebbero causare infortuni inaspettati (un minimo di responsabilizzazione tra i giocatori)
- privilegiare, per l'allenamento dei più piccoli, e quando possibile, il lavoro in palestra sconsigliando il lavoro sui campi pesanti (verrebbero a mancare i presupposti tecnici fondamentali per l'apprendimento calcistico); se proprio non realizzabile, optare per un allenamento multilaterale e polisportivo meno vincolato alle condizioni del terreno (pallacanestro, pallamano, rugby ecc...).

L'allenatore deve ricercare negli ostacoli posti dalla stagione occasioni e strumenti per proporre e sviluppare tipi di lavoro alternativi come per esempio:

- migliorare la tecnica con esercizi nei quali non è previsto che la palla tocchi terra privilegiando il gioco aereo, acrobatico, le parabole alte della palla, il tiro al volo a scapito per esempio di esercitazioni di possesso palla fatto di passaggi corti e rasoterra
- sfruttare la scivolosità del terreno proponendo esercizi di tecnica che sviluppano per esempio la velocità di reazione o capacità coordinative quali la capacità di adattamento e trasformazione o la capacità di equilibrio.

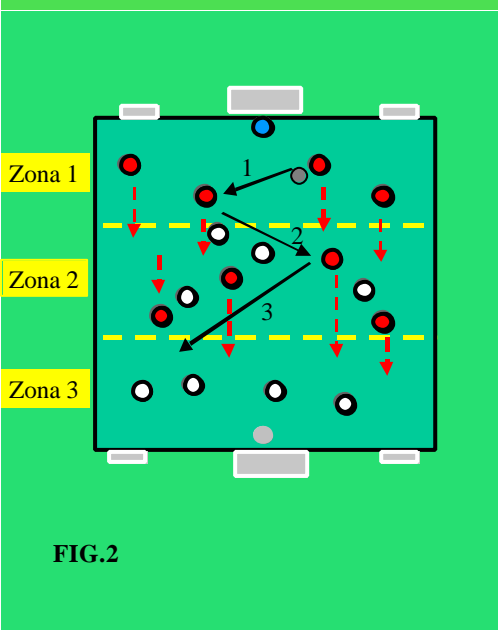


Iniziamo con alcune esercitazioni organizzate in spazi ridotti (non a tutto campo) che impegnano un numero minore di giocatori rispetto ad un 10>10 + portieri. Gli spazi possono essere la metà campo in orizzontale o in verticale, la $\frac{3}{4}$ di campo offensiva, lo spazio delimitato dall'area di rigore o ancora campi ricavati posizionando cinesini, paletti, coni o porte mobili a seconda degli obiettivi e delle necessità da perseguire. E' molto importante avere ben chiaro il concetto che via via che si aumenta il numero dei giocatori per ogni squadra, proporzionalmente si incrementa l'esigenza di definire e progettare funzioni e ruoli.

Quando si esercita solo una parte dei calciatori e non tutto l'organico a disposizione, l'allenatore può poi organizzare, per mantenere impegnati in modo attivo e dinamico i rimanenti allievi, percorsi a più stazioni nei quali fare esercitare la tecnica individuale (esercizi a rotazione).

Gioco a tema per allenare la transizione positiva (Fig.1).

In una metà campo divisa in settori, due laterali e uno centrale (vedere fig. 1), giocano tre squadre. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. La squadra gialla attacca la rossa nel proprio settore e se quest'ultima, nella sua azione difensiva, conquista la sfera, parte rapidamente, trasformando il suo atteggiamento da difensivo ad offensivo (transizione positiva), per attaccare la terza squadra bianca che difende nel proprio settore. La zona centrale non prevede contrasti e la squadra in attacco che perde palla può tentarne la riconquista solo nel settore di attacco.

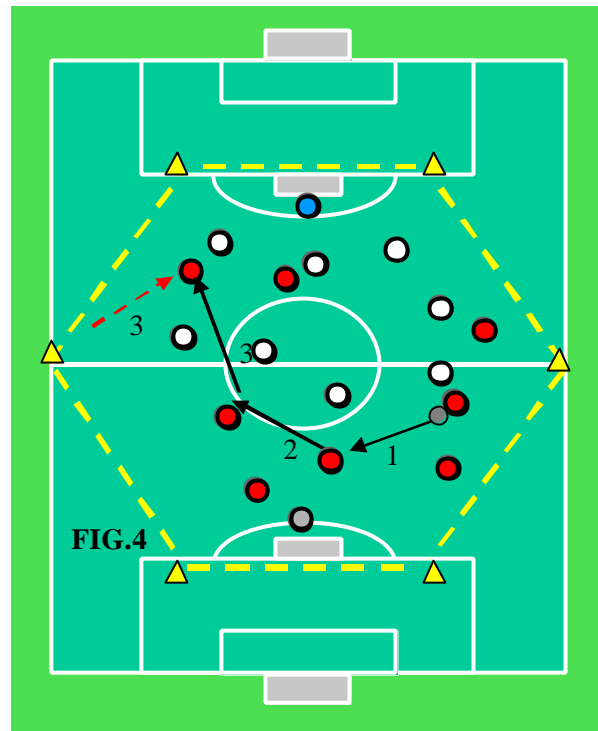
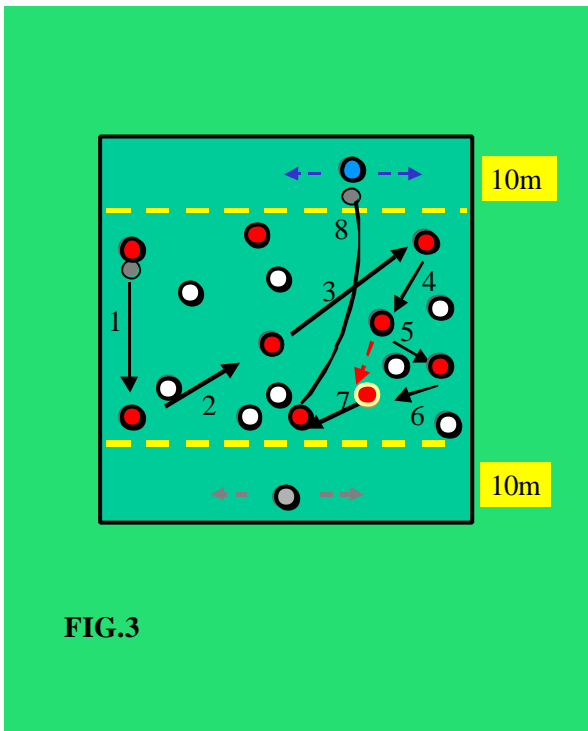


Gioco a tema per allenare la squadra corta e il posizionamento collettivo in campo (Fig.2).

Si gioca un 8>8 più portieri in un campo di 50x50 metri diviso in tre parti uguali e preparato con due porte regolari e quattro porticine laterali (due per parte). Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Nelle porticine laterali si può realizzare in qualunque modo, mentre nelle porte grandi il gol è valido solo se realizzato di testa o al volo. Scopo dell'esercitazione è quello, per entrambe le squadre, di lasciare sempre libera una delle tre porzioni di campo (nel disegno riportato vediamo infatti che i giocatori rossi occupano la zona 1 e 2 lasciando libera la zona 3, mentre i giocatori bianchi occupano la zona 2 e 3 lasciando libera la zona 1).

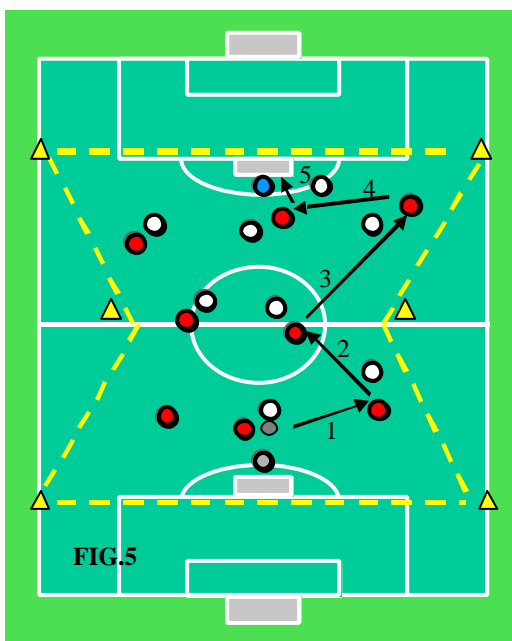
Gioco a tema per allenare il possesso palla (Fig.3).

Si gioca un 8>8 più portieri in un campo di 40x30 metri, con un prolungamento di 10 metri da entrambi i lati. I portieri stazionano sempre nei due prolungamenti. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Ogni squadra realizza un punto se dopo una serie di 7 passaggi consecutivi riesce a far pervenire palla al portiere in una posizione qualunque della sua zona di competenza (prolungamento di 10 metri). I portieri, che nella loro zona non possono essere contrastati, possono partecipare al possesso palla (ad uno o due tocchi), ma quando toccano la sfera il conteggio dei passaggi della loro squadra riparte dall'inizio.



Gioco a tema per allenare il movimento di taglio degli esterni e la conclusione a rete da posizione centrale (Fig.4).

Si gioca una partita 8>8 più portieri in un campo predisposto come rappresentato in figura. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Si gioca liberamente ricercando sempre come primo obiettivo il gioco sul taglio ad entrare dell'esterno (obiettivo favorito e condizionato dalle particolari caratteristiche dello spazio di gioco).



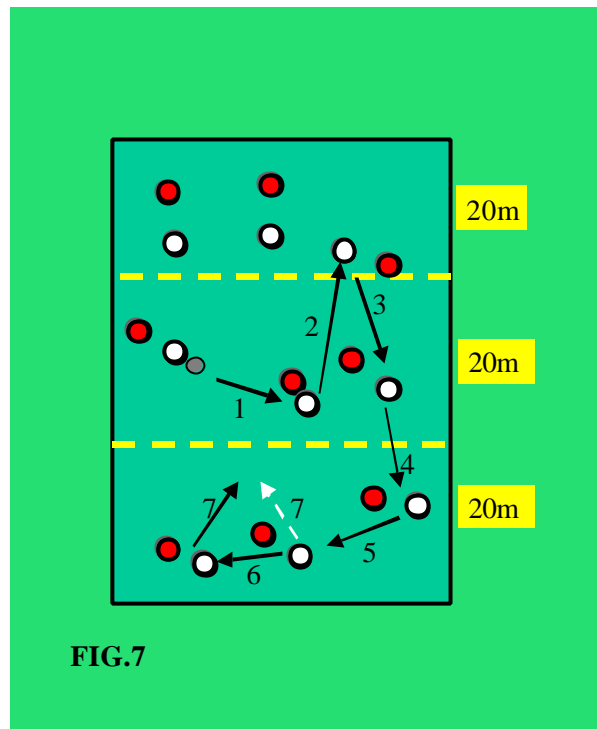
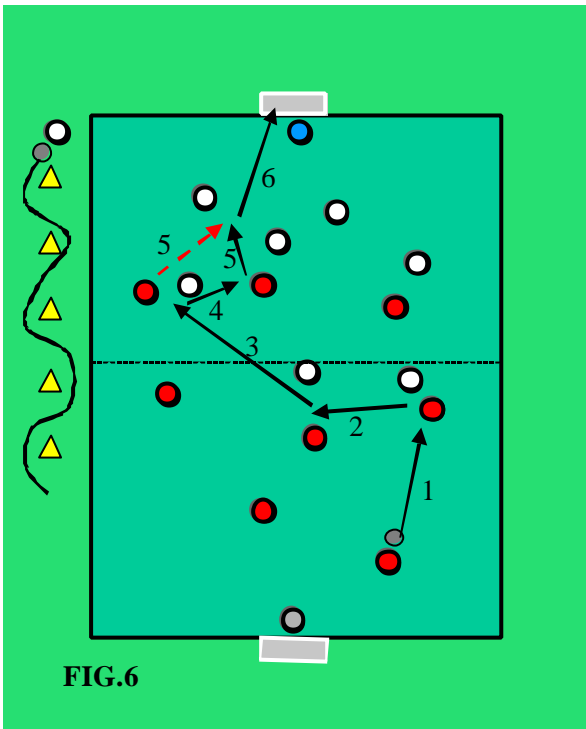
Gioco a tema per allenare il gioco rapido a centrocampo (Fig.5).

Si gioca una partita 8>8 più portieri in un campo predisposto come rappresentato in figura. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Si gioca liberamente con l'obiettivo di ricercare il superamento della zona di centrocampo (più stretta) in modo rapido e veloce. I giocatori presenti in questa zona dovranno giocare ad un massimo di due tocchi cercando i sostegni della difesa e gli appoggi dell'attacco in modo da evitare il pressing avversario. Questa esercitazione può essere anche utilizzata per allenare un'eventuale partita impostata saltando il gioco a centrocampo. Quindi lanci sulle punte che devono essere abili nello smarcamento e nella successiva protezione della palla per permettere ai compagni di salire in aiuto.

Gioco a tema per allenare il temporeggiamento, l'anticipo, la marcatura e la superiorità/inferiorità numerica (Fig.6 a pagina successiva).

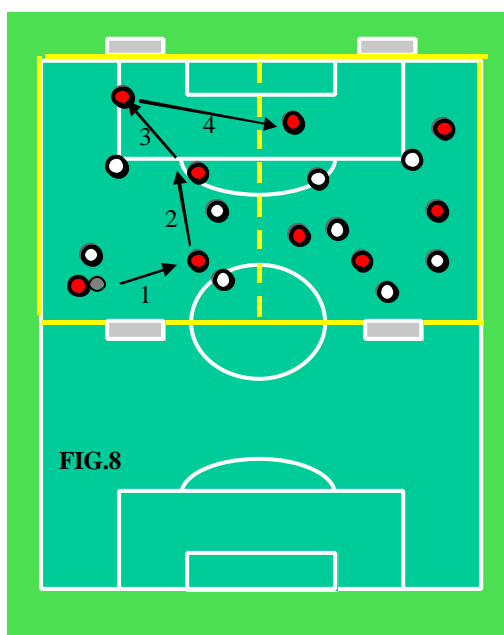
Si disputa una partita 8>8 più portieri in uno spazio predisposto secondo le esigenze fisiche e tattiche dell'allenatore. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Si gioca liberamente ma, ogni volta che un

giocatore di una squadra anticipa un avversario lo elimina per 30 secondi obbligandolo ad effettuare un percorso tecnico fuori dal campo. In questo modo viene lasciata una squadra in inferiorità numerica aggiudicandosi un punto. Se la squadra che sta giocando in inferiorità numerica realizza una rete, questa vale doppio.



Gioco a tema per allenare il possesso palla (Fig.7).

Si gioca un 9>9 in un campo di 60x30 metri, diviso in tre parti uguali di 20 metri, in modo da realizzare in ogni settore (di 20 metri) una situazione di 3>3. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore (per esempio si può giocare a due tocchi o con un numero di tocchi maggiore o minore a seconda della zona in cui ci si trova). I giocatori non possono passare da una zona all'altra e la squadra ottiene un punto quando riesce a realizzare 7 passaggi consecutivi anche fra le diverse zone. Si può ottenere inoltre un punto anche realizzando tre cambi di zona senza che la palla sia intercettata dagli avversari, indipendentemente dal numero dei tocchi.



Gioco a tema per allenare il cambio di gioco (Fig.8).

Si gioca un 9>9 dividendo una metà campo in due parti uguali e attrezzandola con 4 mini porte sui lati corti (vedere figura). Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Si gioca con l'obbligo, dopo 3 passaggi consecutivi in una metà campo, di effettuare un cambio gioco nell'altra metà opposta.

Passiamo ora ad esercitazioni su campo grande con squadre schierate 10>10 più portieri. Man mano che le squadre aumentano il numero dei componenti arrivando a formare un organico di 11 giocatori, l'allenamento diventa sempre più simile alla competizione ufficiale. Resta inteso che in caso di numero ridotto di giocatori a disposizione o nella necessità di perseguire ed allenare aspetti fisico-atletici o tecnico-tattici diversi (giocare in spazi stretti o larghi, giocare in parità/superiorità/inferiorità numerica ecc.), queste esercitazioni proposte a ranghi completi potranno essere adattate di volta in volta alla realtà del momento in cui ci troviamo ad operare.

Le proposte e le soluzioni sono comunque tante; al tecnico il compito di sviluppare al meglio e in modo completo e razionale la seduta di allenamento.

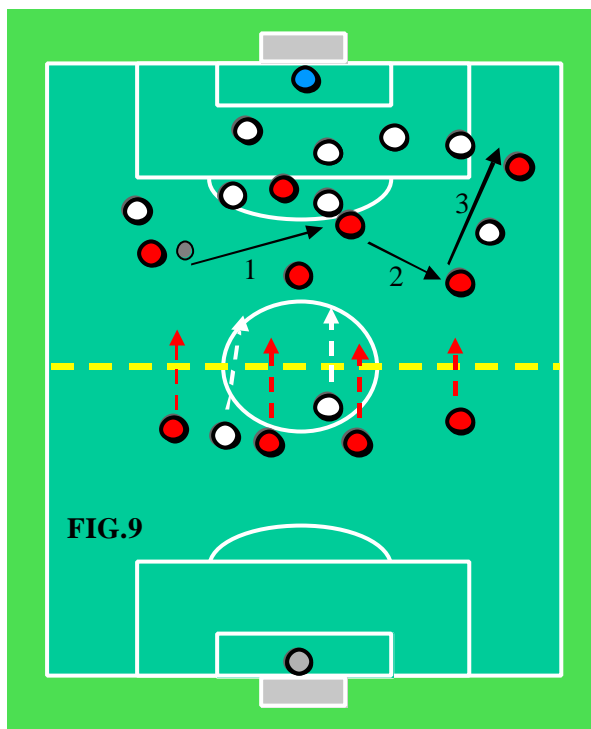


FIG.9

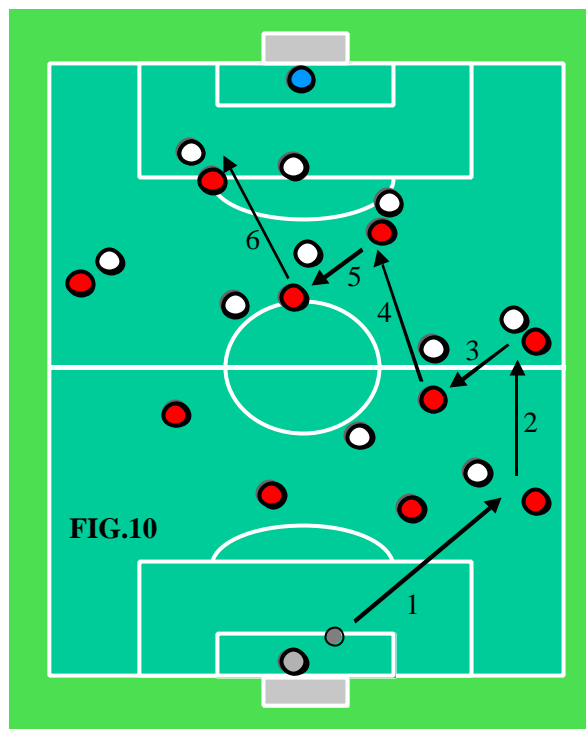


FIG.10

Gioco a tema per allenare la squadra corta, il gioco totale, la difesa e l'attacco collettivo (Fig.9).

Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla due/tre massimo. I giocatori in possesso palla (nel nostro esempio i rossi) giocano per andare alla conclusione. Qualora realizzano una rete questa sarà ritenuta valida solo se tutti i compagni si trovano sopra la linea mediana che divide il campo. A loro volta i giocatori bianchi devono fare attenzione a difendere con la squadra al completo (tutti i giocatori sotto la linea di mezzeria), pena, in caso di segnatura dei giocatori rossi, l'attribuzione di due gol al passivo. Il gioco continua sempre con entrambe le squadre che attaccano e difendono da entrambe le parti.

Gioco a tema per allenare la transizione, le ripartenze veloci e la conclusione a rete (Fig.10).

Si gioca 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla due/tre massimo. I giocatori in possesso palla hanno come vincolo l'obbligo di arrivare al gol con azioni costruite con non più di "X" passaggi o in alternativa avendo come vincolo quello di terminare l'azione d'attacco entro "X" secondi. Il numero dei passaggi e i secondi disponibili per concludere l'azione vengono decisi a priori dall'allenatore: per esempio si deve concludere l'azione con 7/8 passaggi, si deve concludere l'azione entro 15/20" ecc.

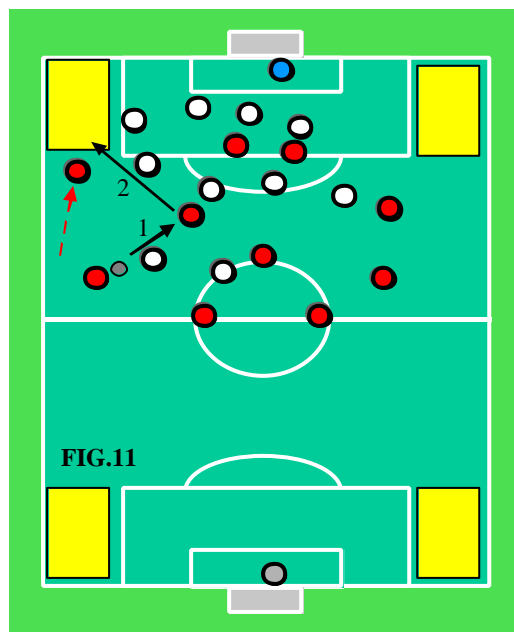
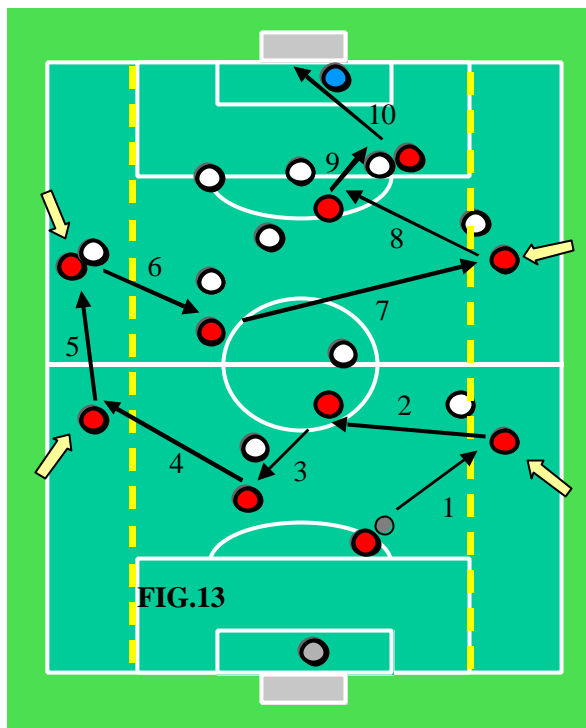
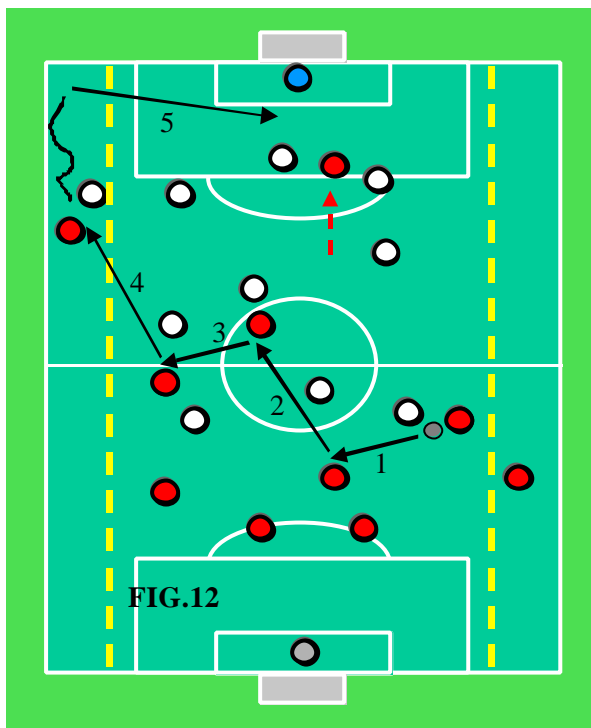


FIG.11

Gioco a tema per allenare il gioco sulle fasce, il gioco in ampiezza, il cross e la conclusione a rete (Fig.11).

Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla due/tre massimo. Il campo è predisposto con quattro quadrati di 10x10 metri nelle zone d'angolo come rappresentato in figura. I giocatori in difesa non possono entrare nelle loro zone d'angolo (quadrati gialli) e quindi non possono contrastare l'avversario. I giocatori in attacco invece devono sviluppare il gioco sulle fasce per poi liberare in zona d'angolo un compagno che possa andare indisturbato al cross. I gol realizzati in ogni azione d'attacco devono essere sempre effettuati con tiro diretto (colpo di testa, tiro al volo ecc.) su precedente passaggio del compagno da zona d'angolo.

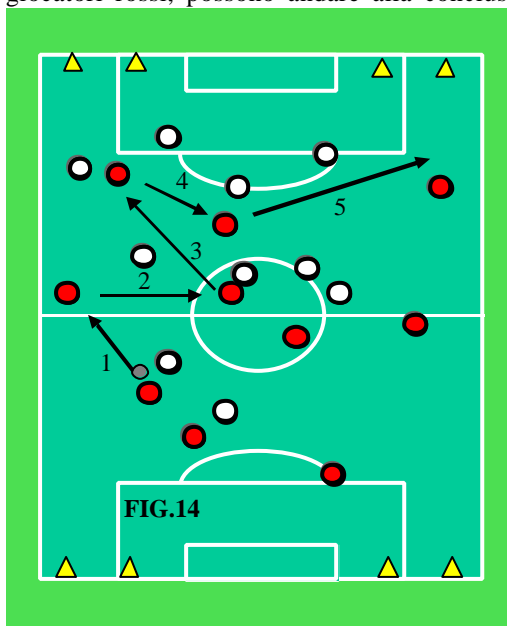


Gioco a tema per allenare il gioco sulle fasce, il gioco in ampiezza, il cross e la conclusione a rete (Fig.12).

Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Il campo è predisposto in modo da creare due fasce laterali come rappresentato in figura. Come nell'esercitazione precedente, ogni squadra in possesso palla deve cercare di arrivare alla conclusione liberando un giocatore in fascia che possa poi andare successivamente al cross per la conclusione a rete di prima (colpo di testa, tiro al volo). A differenza dell'esercitazione precedente però, il giocatore in fascia può essere contrastato da un avversario in forma attiva.

Gioco a tema per allenare il cambio di gioco fra una fascia laterale e l'altra (Fig.13).

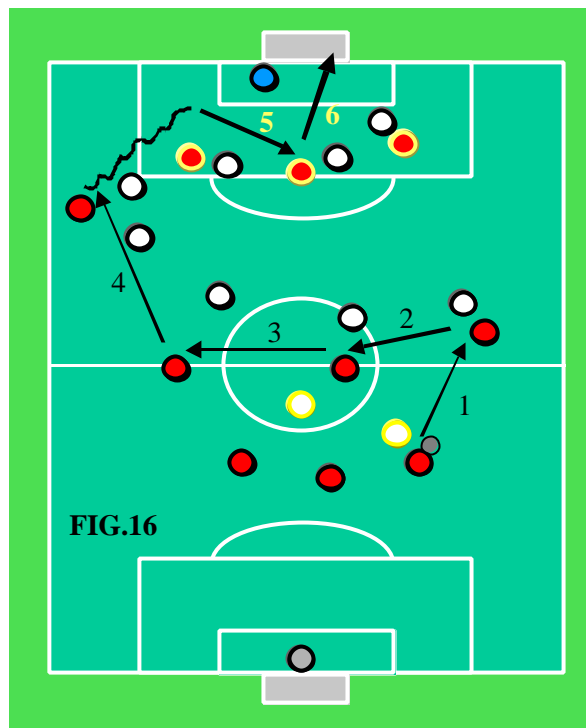
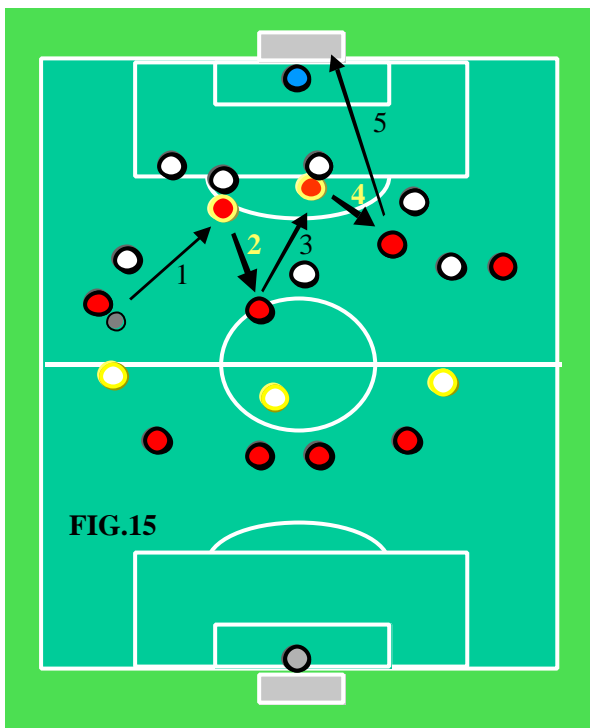
Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Il campo è suddiviso longitudinalmente in tre zone: due laterali che delimitano le fasce del campo e una zona di gioco centrale. Nell'esempio riportato vediamo che i giocatori con la casacca di colore rosso devono spostare il gioco dalla fascia dx alla fascia sx prima di potere superare la metà campo. Anche successivamente, raggiunta la metà campo offensiva, i giocatori rossi, possono andare alla conclusione, solo dopo un nuovo cambio di gioco da una fascia all'altra. Per facilitare l'esercitazione possiamo anche far effettuare un solo cambio di gioco indipendentemente dalla zona di campo.



Gioco a tema per allenare il cambio di gioco in fase offensiva (Fig.14).

Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Il campo viene preparato predisponendo quattro porte laterali (formate ognuna da due coni) poste come in figura.

Dal punto di vista tecnico-tattico l'obiettivo che ricerchiamo è quello di impostare il gioco su di un lato del campo per poi cambiare fronte di attacco cercando di sfruttare eventuali superiorità numeriche create. Ogni squadra attacca due porte e difende due porte. Questa partita costringe i difensori a spostarsi da una parte all'altra del campo, a seconda del pericolo e del numero degli attaccanti. Attaccanti che a loro volta devono prestare sempre attenzione alla dislocazione dei difensori per poi attaccare la porta meno protetta. Potranno per esempio mantenere volutamente il possesso palla per un certo tempo vicino ad una porta con l'obiettivo di portare verso questa tutta la difesa, per poi successivamente cercare il cambio gioco sull'altra porta.



Gioco a tema per allenare gli attaccanti in funzione di appoggio (Fig.15).

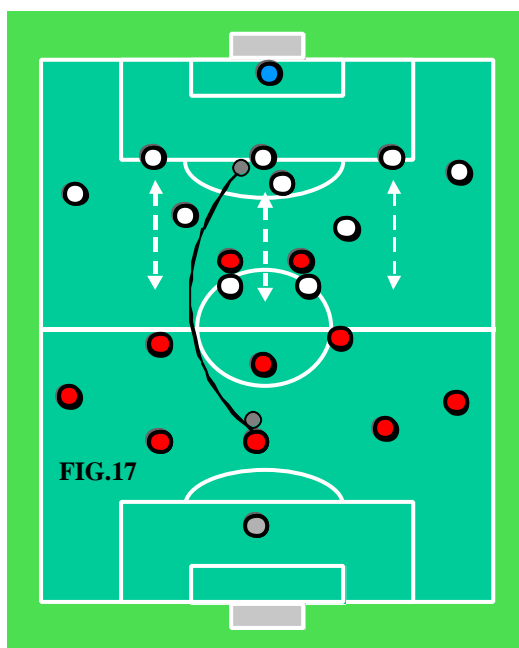
Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore.

Si contraddistinguono gli attaccanti di ogni squadra con una casacca di colore diverso. Questi giocatori hanno un solo tocco a disposizione e non possono segnare. Ogni gol realizzato è ritenuto valido solo se colui che ha segnato riceve l'ultimo passaggio (di rifinitura) dai compagni attaccanti oggetto dell'esercitazione.

Gioco a tema per allenare gli attaccanti nella ricerca della posizione ottimale per andare a rete (Fig.16).

Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore.

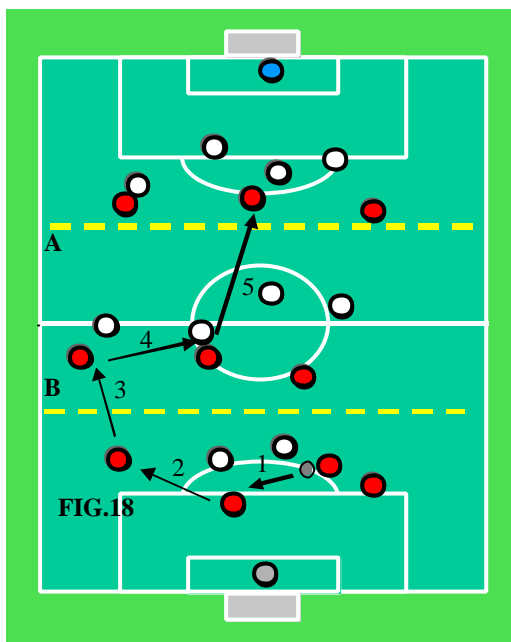
Si contraddistinguono gli attaccanti con una casacca di colore diverso. Questi giocatori sono gli unici che possono segnare e pertanto i compagni (che non possono realizzare) devono cercarli in tutti i modi per facilitare il loro compito. Tutti possono alternarsi nel ruolo di "goleador", ma soprattutto coloro che in gara rivestono prevalentemente questa funzione specifica.



Gioco a tema per allenare l'elastico difensivo su lancio lungo di un difensore centrale, il fuorigioco, le ripartenze (Fig.17).

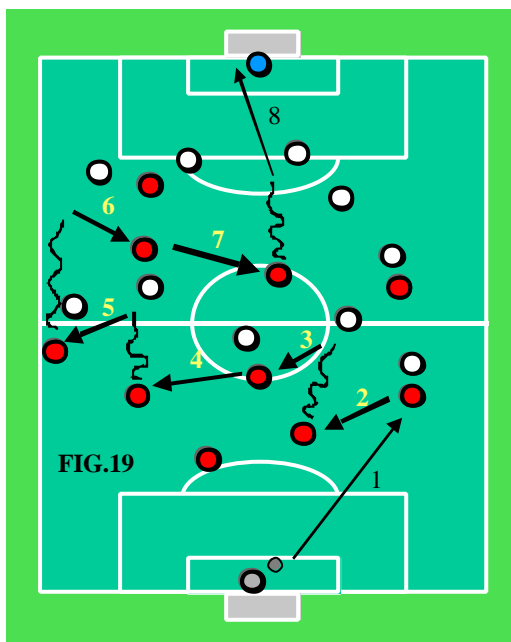
Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore.

Si gioca liberamente e ogni volta che il difensore centrale si trova in situazione di palla libera, la difesa avversaria deve essere alta, pronta per ricercare l'elastico difensivo retrocedendo tutta insieme su una stessa linea. Nel caso in cui uno o più attaccanti seguano tale movimento e stazionino in linea con i difensori, tutta la difesa, quando l'avversario in possesso palla ha il piede di appoggio all'altezza della palla stessa, inverte la direzione di corsa e scatta in avanti contemporaneamente (allenare la sincronia dei movimenti). Dopo la riconquista della palla si ricerca una manovra fluida e precisa per arrivare alla conclusione.



Gioco a tema per allenare la rapida circolazione della palla nella zona di centrocampo (Fig.18).

Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore. Il campo viene suddiviso in tre zone: due laterali in zona porta e una centrale. La partita si svolge normalmente ma, nella zona centrale A-B, i giocatori (solitamente centrocampisti) hanno a disposizione solo uno, massimo due tocchi. Nelle altre due zone laterali il gioco è libero. Disponendo di un solo tocco palla a centrocampo bisogna prestare molta attenzione al gioco ed imparare a riflettere ancor prima di ricevere palla allo scopo sia di prendere il tempo all'avversario, sia di sapere in anticipo cosa fare per il proseguimento dell'azione. I compagni del possessore dovranno a loro volta cercare di "farsi vedere" molto più in fretta, attraverso un buon movimento senza palla. Se nella zona di centrocampo A-B utilizzeremo la variante dei due tocchi (invece di uno) otterremo lo scopo di fare in modo che il giocatore che riceve palla effettui, con il primo tocco, un orientamento verso una zona libera e, con il secondo tocco, il passaggio smarcante per il compagno.



Gioco a tema per allenare il "sostegno", il cambio di gioco, la guida della palla negli spazi liberi, le finte e il dribbling (Fig.19).

Si gioca un 10>10 più portieri a tutto campo. Tocchi palla a discrezione dell'allenatore.

Il gioco viene svolto normalmente ma, ad eccezione del portiere, è vietato il passaggio in avanti (l'avanzamento è consentito solo in guida palla). Nei primi minuti potremo assistere ad una certa difficoltà ad interpretare la regola e i nostri allievi tenderanno più ad indietreggiare piuttosto che avanzare verso la porta avversaria. In seguito dopo una fase di ambientamento, i giocatori comprenderanno l'efficacia, con avversario di fronte, dell'utilizzo di un mezzo giro su se stessi per lo scarico verso un compagno in sostegno. La palla viene sempre quindi passata all'indietro o di lato, ricercando poi spazi liberi nei quali avanzare in conduzione palla utilizzando anche finte e dribbling. I compagni posti davanti alla linea della palla cercano di aiutare il possessore con blocchi o veli.

BUON LAVORO!!!