

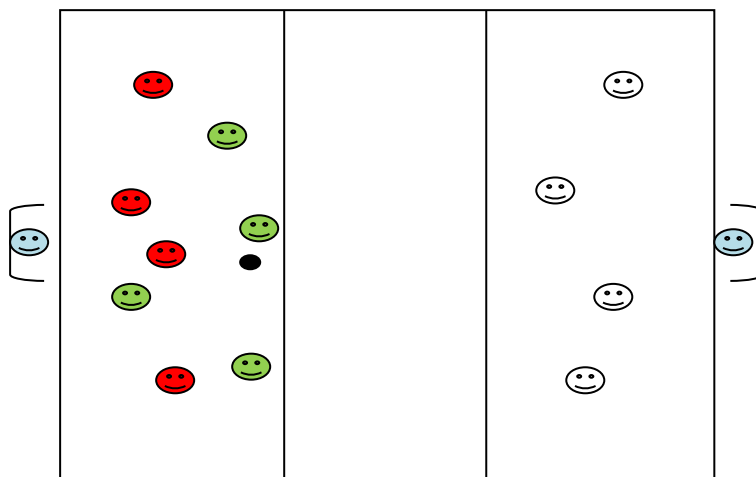


GIOCHI A TEMA

ESERCITAZIONE TECNICA N° 1

OBIETTIVO: allenare la transizione e la ripartenza

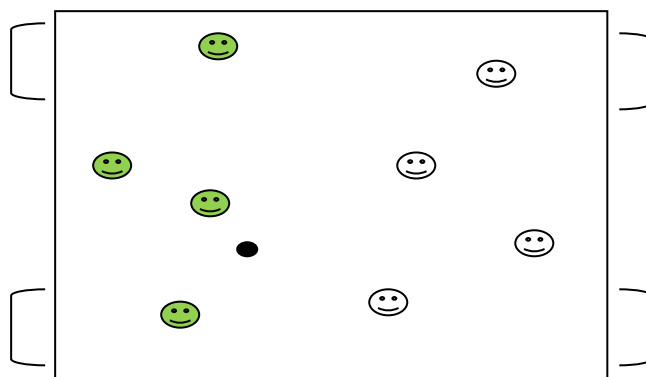
SVOLGIMENTO: in una metà campo divisa in tre settori, uno centrale e due laterali, giocano tre squadre. La squadra verde attacca la rossa nel settore laterale di competenza e se quest'ultima conquista la palla, riparte rapidamente, trasformando il suo atteggiamento da difensivo ad offensivo (transizione positiva), per attaccare la squadra bianca nel settore di competenza. La zona centrale non prevede contrasti e la squadra in attacco che perde palla può tentare di riconquistarla solo nel settore di attacco.



ESERCITAZIONE TECNICA N° 2

OBIETTIVO: possesso palla, visione periferica e azione di sostegno

SVOLGIMENTO: due squadre composte da 4 5 giocatori si affrontano su un campo con 4 porte posizionate lateralmente. Ogni squadra attacca due porte e ne difende due.

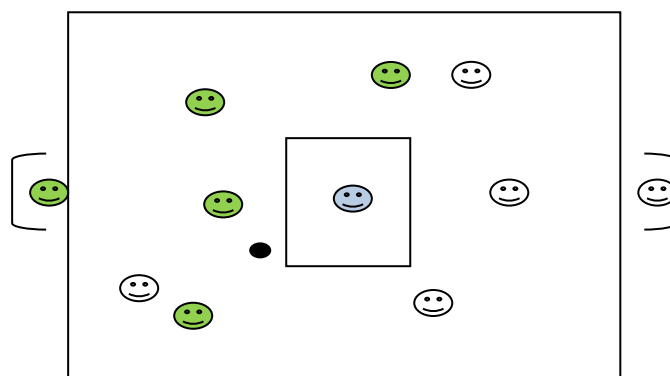




ESERCITAZIONE TECNICA N° 3

OBIETTIVO: possesso palla, conquista spazio e verticalizzazione

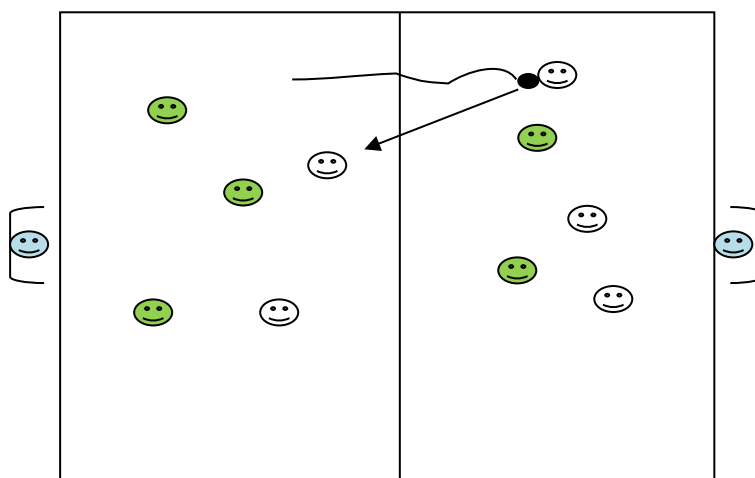
SVOLGIMENTO: in uno spazio si gioca un 4 contro 4 con un giocatore jolly posto in una zona centrale neutra che gioca con la squadra in possesso palla e ha il compito di appoggio e sostegno per l'azione offensiva. Non si può intervenire nella zona neutra



ESERCITAZIONE TECNICA N° 4

OBIETTIVO: inserimento e conquista dello spazio

SVOLGIMENTO: si gioca un 6 contro 6 in uno spazio diviso a metà da una linea mediana. La disposizione dei bambini è di tre dietro e due davanti. Solo il giocatore che in difesa ha fatto il passaggio può oltrepassare la linea mediana e partecipare all'azione d'attacco.

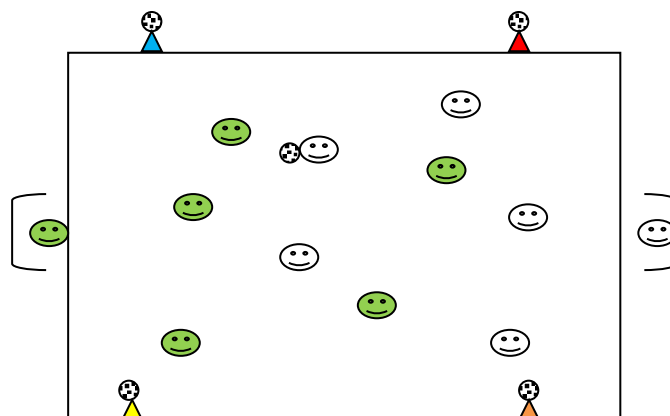




ESERCITAZIONE TECNICA N° 5

OBIETTIVO: transizione

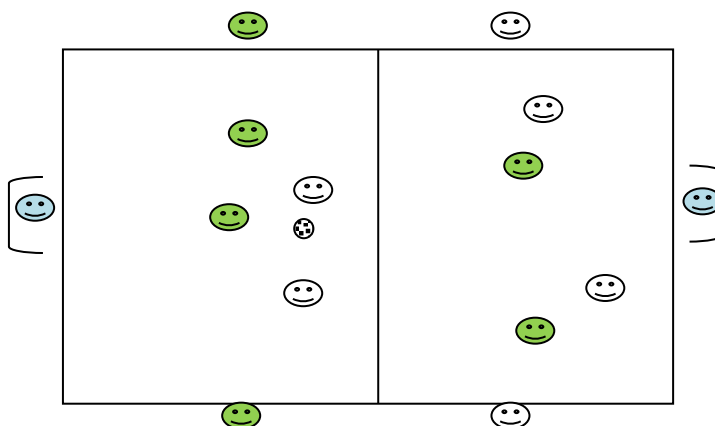
SVOLGIMENTO: in un campo di dimensioni adeguate al numero dei ragazzi si gioca una partita tra due squadre. Si posizionano 4 palle sui conetti colorati posizionati come nell'esempio. Quando l'allenatore chiama un colore, la palla in gioco diventa quella sul relativo conetto ...



ESERCITAZIONE TECNICA N° 7

OBIETTIVO: inserimento e conquista dello spazio. Possibilità d'appoggio sotto forma di uno - due.

SVOLGIMENTO: si gioca una partita in cui i giocatori hanno la possibilità di avvalersi di due appoggi posti ciascuno per lato. Quando l'avversario manda la palla in fallo laterale, gli "appoggi" la rimettono in gioco con i piedi o con le mani (sarà l'allenatore a decidere). Lavorare per periodi di 3 min. e cambiare quindi i ruoli.












Consigli sull'organizzazione: effettuare delle serie di 4 o 5 ripetizioni di 3 minuti ciascuna, intervallate da un tempo di recupero di 3 minuti circa.



Varianti

1. Giocare utilizzando o no il fuori gioco
2. Numero di tocchi consecutivi a disposizione del singolo giocatore e alla sponda
3. Obbligo dell'appoggio esterno
4. Posizione delle sponde: due nella propria metà campo, due nella metà campo avversaria, una nella propria metà campo l'altra in quella avversaria
5. Le sponde possono o no affrontarsi
6. La sponda che riceve palla può entrare in campo e creare superiorità numerica finché l'azione non è finita (palla esce, avviene appoggio ad un'altra sponda, gol ...)

LEGENDA

	giocatore
	materassino
	cerchio
	conetto
	ostacolino porta
	palla
	conduzione palla
	movimento senza palla
	passaggio tiro

GIOCHI A TEMA CON FINALITÀ CONDIZIONALI

È logico che non si può allenare un fattore della prestazione (in questo caso la tecnica), tralasciando gli altri (in questo caso si sviluppano comunque le capacità motorie, la sfera tattica e quella psicologica sociale).

La differenza la fa il mister (protagonista solo in questa occasione di un'attività dove al centro deve sempre esserci l'atleta!) che andrà a caratterizzare e correggere tutti gli atteggiamenti che concorrono a sviluppare l'obiettivo tecnico del gioco proposto (ad es. nella partita con guida, la correzione sarà sulla guida e non sulla realizzazione del gol o l'uno contro uno). Importante è l'autoanalisi dell'allenatore che dovrà chiedersi se l'obiettivo ha un giusto grado di ripetizioni spalmate su ogni atleta, e se no chiedersi come variare il gioco (spazi, intensità, numero di giocatori, regole) perché ciò avvenga).

La proposta seguente, ognuna con numerose varianti che ne moltiplica la potenzialità, ha una caratterizzazione condizionale ossia basata su esercitazioni il cui obiettivo è lo sviluppo di forza, velocità o resistenza (una prevalente sulle altre).

Non è necessario qualcosa di sofisticato, è sufficiente pensare che ogni esercitazione cui viene richiesta un'intensità maggiore (ad es. 3 secondi per la rimessa laterale), provoca già un cambiamento fisiologico, stimolando in questo caso forza e resistenza.

Le dimensioni del campo (molto grande per il numero di giocatori) stimola la resistenza, molti cambi di direzione (stimolano la forza e anche la velocità).

Una componente da utilizzare è il tempo (un es. che dura pochi secondi con una buona intensità sviluppa la velocità, più secondi la resistenza e se implica cambi di direzione repentini anche la forza).

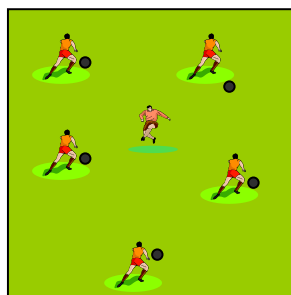
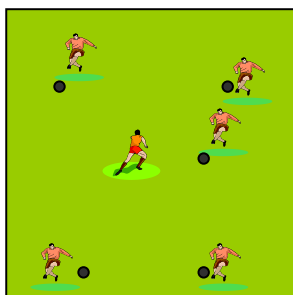


Considerare infine i giochi a confronto, staffetta o a squadre riserve che devono necessariamente sviluppare un percorso motorio (condizionale).

PARTITA MISTA MANI-PIEDI

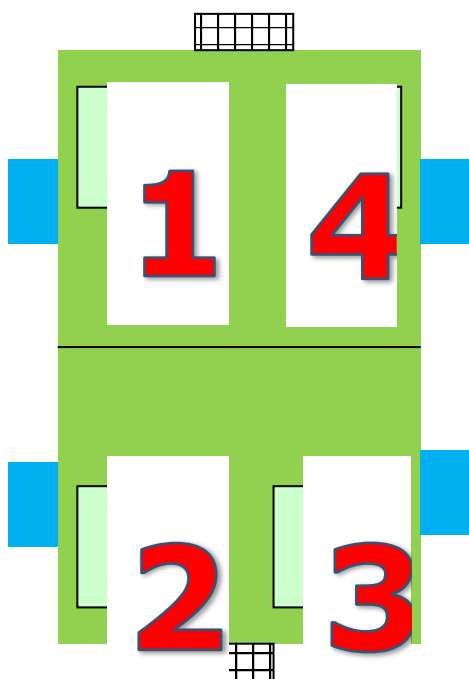
In un campo 50X35 diviso a metà si gioca 8 8 con due portieri a difesa delle porte. La regola è che nella propria metà campo si gioca con le mani, in quella offensiva, con i piedi. Per poter uscire dalla propria metà campo bisogna realizzare 5 passaggi, con le mani, consecutivi. Se si conquista la palla bisogna rientrare e ricominciare con le mani. Varianti: 1- limitare il numero dei tocchi, 2- al segnale del mister si inverte la regola, quindi se si sta giocando con le mani bisogna mettere palla a terra per giocare con i piedi 3- campo tagliato in diagonale o a più settori

BUTTA FUORI A SQUADRE



È una variante del gioco singolo, in cui un giocatore deve eliminare tutti gli altri buttandogli i palloni fuori dal quadrato. In questo caso si ottimizza un numero elevato di giocatori, aumentando la motivazione col fatto di gareggiare a squadre (1 punto alla squadra il cui componente elimina gli avversari prima del suo alter ego dell'altro quadrato) e di sviluppare il senso tattico di squadra nella scelta degli avversari (es. il Mister sceglie un blu per eliminare i rossi nel loro campo, i rossi mandano un loro elemento nel quadrato dei blu scegliendo o un giocatore di ipotetico pari valore (giochiamocela alla pari), o uno inferiore ("sacrifichiamo un pedone per vincere la guerra") o uno superiore ("prendiamo un punto sicuro poi si vedrà") che servirà quando, più avanti durante i campionati agonistici, il Mister dovrà far leva sulla gestione del risultato in funzione delle proprie e altrui capacità. Infine il lavoro su due campi distinti (anche se vicini) permette al Mister un'osservazione ma non un arbitraggio, allenando i ragazzi anche ad un senso di autocontrollo e autoarbitraggio, utile in ambito di sviluppo della cultura sportiva.

Varianti



Una variante del buttafuori a squadre è quella per cui alla vittoria di un giocatore il mister lancia il pallone verso la squadra vincitrice del punto (o alla squadra o al giocatore buttafuori singolo) che disputano una gara a tutto campo.

Il posizionamento dei due o quattro quadrati è come quello in figura (es 1 2 con soli due quadrati, oppure 1 e 2 contro 3 e 4, 1 e 3 contro 2 e 4, 1 e 4 contro 2 e 3)

VARIANTE posizionare 4 porte come in figura e con l'abbinamento dei quadrati (preindicata o durante il gioco) si disputano due partite in contemporanea). Si può quindi sviluppare un 1 3 nel campo sopra, e 2 3 nell'altro, ma anche incrociati (1 3 e 2 4, oppure 1 2 nel campo alto con 2 che difendono porta di sinistra e 1 quella di destra, e via di seguito)

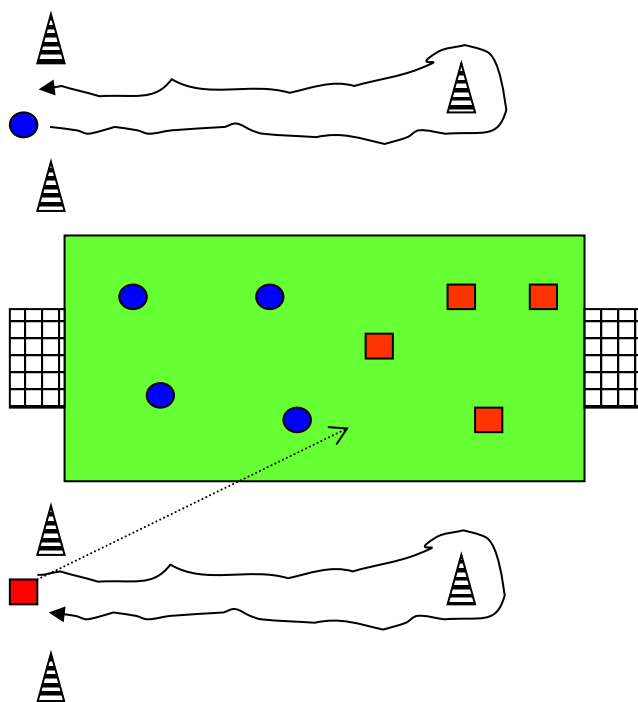
VARIANTE stessa modalità di VAR₁ ma con campi incrociati (1 3 con porte incrociate, in pratica a X sul campo in contemporanea di 2 4 sempre incrociati)

4 CONTRO 4 CON INFERIORITÀ E SUPERIORITÀ NUMERICA

Sullo stile delle proposte della FIGC per il "Sei Bravo a ..." (FIGC edizione 1996) si gioca un 4 4 in un campo 25X30 con due porte difese da portieri. All'esterno del campo i rimanenti ragazzi eseguono delle esercitazioni tecniche a confronto, la vincente delle quali entra in gioco creando superiorità numerica per la propria squadra. Vediamo alcuni esempi di giochi a confronto:

- guida della palla andata e ritorno, vince chi supera per primo la linea di partenza,
- passaggi attraverso una mini porta, vince la squadra che esegue per prima 10 passaggi corretti
- far cadere la palla dentro un cerchio colpendola di testa su passaggio del compagno (oppure su autopassaggio), vince chi effettua per prima 10 centri
- ricevere la palla, su lancio con le mani (o con i piedi) dei compagni, con i piedi dentro un cerchio senza che esca, vince chi esegue 10 ricezioni corrette

- superare un difensore avversario posto in un quadrato 5X5, vince chi riesce a superare il difensore attraverso il quadrato, per 5 volte
- passarsi rasoterra la palla attraverso una zona al cui interno ci sono due avversari che cercano di intercettarla, vince chi esegue 10 passaggi "puliti"
- Il percorso viene strutturato con over, cerchi o navette per stimolare rapidità, forza, resistenza



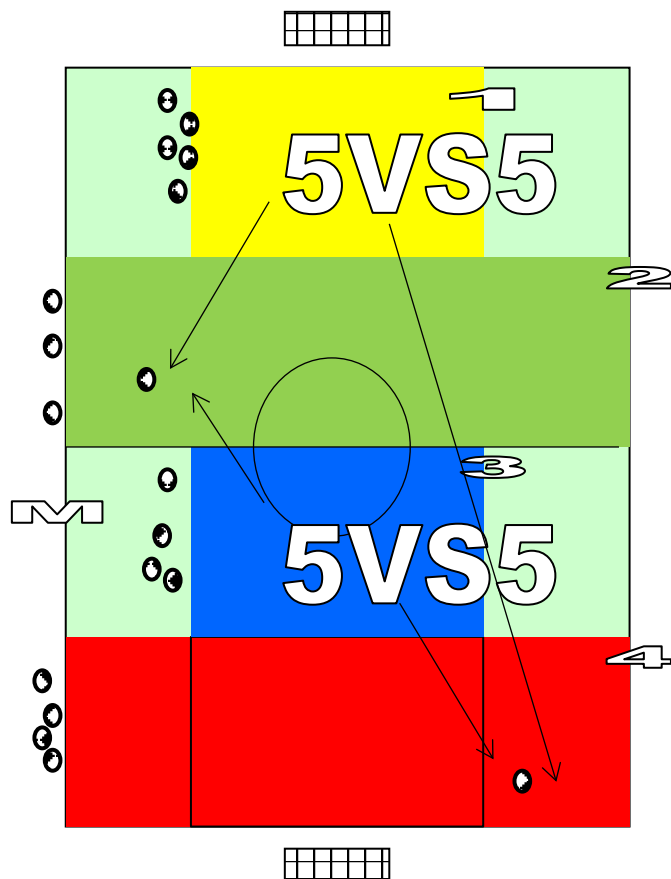
Varianti:

porre le squadre in due campi adiacenti, a cui abbinare l'entrata degli esterni, quindi ogni squadra ha un gruppo che gioca in superiorità e uno in inferiorità (teoricamente dato che dipende dalla velocità di esecuzione degli esterni),

togliere le porte e giocare per il possesso, un punto ogni 10 passaggi

gli esterni guidano, tirano in una porta posta fronte a loro (con o senza portiere), recuperano la palla (giro di penalità se non hanno segnato) e tornano a consegnare la palla al loro compagno

POSSESSI LATTICIDI E TATTICI CON METODO CAMPO PICCOLO – CAMPO GRANDE



Il campo intero è diviso in quattro settori orizzontali (linee aree e metà campo) in cui 4 gruppi di 5 giocatori disputano due 5 5 per il possesso.

Al comando (numero campo (es. rosso-blu campo 1, giallo-verdi campo 3) i gruppi si spostano nel campo assegnato e continuano il possesso con le regole di quel campo.

Il comando avviene durante il gioco senza interruzioni e spiegazioni ulteriori

Campo 1 5 tocchi 1 punto

Campo 2 7 tocchi 1 punto

Campo 3 5 tocchi 1 punto

Campo 4 7 tocchi 1 punto

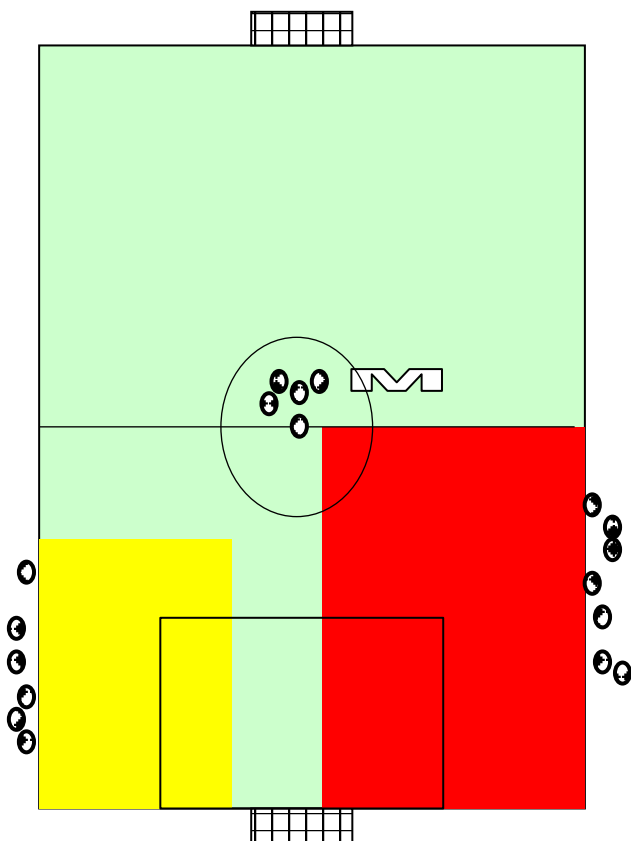
Varianti:

invece di spostare i 2 gruppi da campo a campo, si sposta il singolo gruppo (es. verdi (che sono nel 1) e gialli (che sono nel 2) campo 3 e allo stesso modo anche gli altri due gruppi (vedi fig)

nei campi, dopo i tocchi predeterminati per il possesso-punto, (VAR al segnale del mister GIOCO) si posizionano 2 porticine, con possibilità di realizzare un secondo punto dopo il possesso. Fatto gol (VAR 1 recuperata palla, VAR 2 al segnale del mister (POSSESSO) si ricomincia il possesso in attesa nel nuovo input o dello spostamento di campi

ad un segnale (PARTITA), le squadre (precedentemente accoppiate (es. verdi gialli, blu rossi) giocano una partita 10 10 a tutto campo con il pallone lanciato o indicato dal Mister per poi ritornare al fare possesso al segnale successivo (POSSESSO) nei campi e abbinamenti precedenti

POSSESSI LATTICIDI E TATTICI CON METODO CAMPO PICCOLO – CAMPO GRANDE



Per chi ha solo metà campo a disposizione.

Le indicazioni spaziali sono TUTTO CAMPO (corrisponde alla metà campo), CAMPO ROSSO (metà della metà campo delimitato con cinesini rossi), CAMPO GIALLO (un quarto di campo con cinesini gialli).

Si gioca un possesso, a tocchi liberi o limitati, per la ricerca degli spazi di gioco, stringere e allargare, e delle soluzioni possibili, corto-lungo.

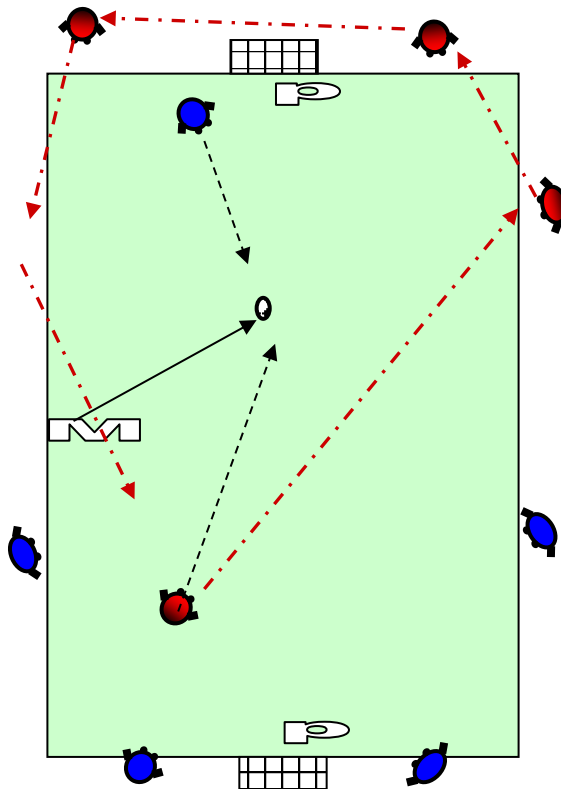
Varianti

tocchi limitati a seconda del settore

ad un segnale (PARTITA), le squadre giocano una partita 10 10 a tutto campo con il pallone lanciato o indicato dal Mister per poi ritornare al fare possesso al segnale successivo (POSSESSO) nei campi precedenti

le squadre vengono suddivise in due sottogruppi (verdi e neri). Giocano il possesso (ad es. verdi neri nel campo rosso, e i rimanenti verdi e neri nel giallo) nei campi indicati (giallo o rosso con anche inversione di campo o di una sola squadra), al segnale TUTTO CAMPO, giocano tutti insieme, due squadre, il possesso sul campo

PARTITA 1 CONTRO 1 CON 4 SPONDE OFFENSIVE



Due squadre si fronteggiano in un campo largo come metà area x 25 metri (nel caso di 2 x 2 o 4 x 4 le dimensioni aumentano leggermente ma al massimo di dimensioni due aree). I giocatori si posizionano come in figura nella metà offensiva e fungono da sponda a un tocco. Dentro si gioca 1 x 1 o più, con un portiere per squadra. Il mister scodella la palla e inizia una partita della durata, countdown ad alta voce del mister, di 20" massimi, alla fine dei quali entrano due nuovi giocatori facendo scalare di fatto tutti gli altri di un posto (vedi linea tratteggiata rossa con esempio di rotazione per squadra rossa).

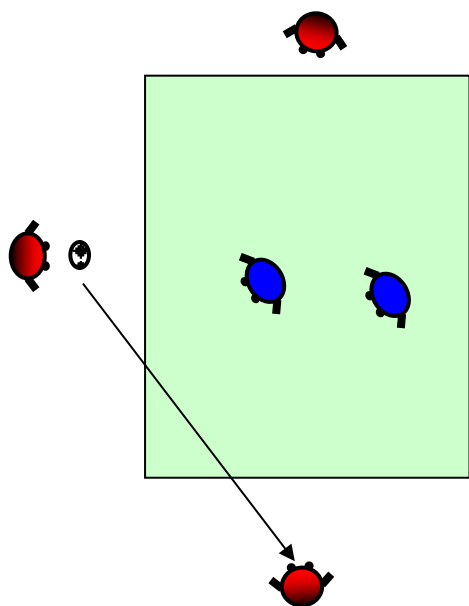
Se viene realizzato gol prima del tempo si può scegliere di continuare (potenzialmente un giocatore può fare 2 o 3 gol) con ripresa dal portiere che ha subito gol o dal suo (se si vuole premiare il marcatore); oppure si interrompe e il mister scodella un nuovo pallone (o si riprende da uno dei portieri con le possibilità viste sopra).

Varianti

il mister chiama i giocatori in gioco (es. 2 x 1) in cui il primo numero è quello della squadra di sinistra

la sponda entra al posto che giocatore che gli passa la palla (var : entra l'adiacente alla sponda che ha ricevuto la palla, l'interno esce e la sponda che ha ricevuto scala al posto lasciato vuoto – NOTA su questo si possono trovare tutte le combinazioni possibili)

IL QUADRATO DI POSSESSO LATTACIDO



Possesso nel quadrato : 4 giocatori giocano ognuno su un lato di un quadrato cercando di non farla conquistare (no vale intercetto) dai 2 interni. Se conquista escono passatore e ricevitore. Tocchi limitati agli esterni

Vairianti

solo 3 esterni, rimane un lato libero che i due esterni non in possesso palla devono occupare per dare soluzioni di ampiezza o profondità

3esterni e 1 jolly centrale contro 2 interni

4 esterni con 1 jolly centrale contro 2 interni

Per rendere motivante l'esercitazione si possono contare i passaggi tra gli esterni e gli intercetti per gli interni. Ad es. ogni 50 passaggi consecutivi degli esterni 1 punto (1 gol per la partita che inizia), ogni 10 intercetti degli interni 1 punto (1 gol per la partita). Logico che in questo caso non c'è inversione di ruoli durante il gioco ma solo conteggio. Quando rientrano in campo si invertiranno di ruolo con l'altro quadrato

CONCETTI DI :

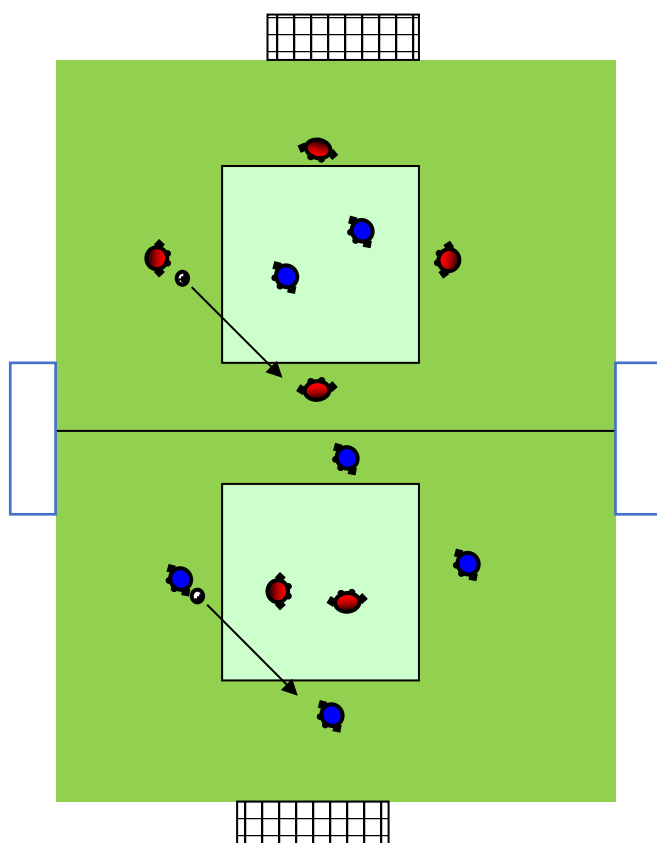
1- INTERCETTO : ossia per uscire dal quadrato devo solo toccare la palla

2- CONQUISTA : devo tenere la palla dentro il quadrato con il controllo

3- CONQUISTO E ATTACCO : conquistata la palla devo uscire in guida dal quadrato (lato che voglio) contrastato dai 4 esterni (con il jolly) che entrano subito per impedirmelo (basta che riconquistino la palla e a loro volta la portino fuori). VAR il jolly collabora per l'uscita con i due in mezzo

4- CONQUISTO E SEGNO : conquistata posso fare gol nelle mini porte poste al centro di ogni lato (o solo di due, o solo negli angoli) sempre logicamente contrastato dagli esterni (stesse regole di prima anche per il jolly)

DAL QUADRATO ALLA GARA



Con le stesse regole di prima di inscrivono due o più quadrati dentro un rettangolo con porte.

Al segnale GIOCO si disputa una gara normale o con regole speciali (3 tocchi, gol oltre la metà campo, ecc.)

Varianti

sono rappresentate dall'assortimento dei giocatori nei quadrati (ogni quadrato una squadra della partita con gli interni con casacca in mano, oppure 4 2 ma sempre con casacca in mano...)

vedi pagina successiva per posizione quadrati

cambio porte (da rete a blu) al segnale



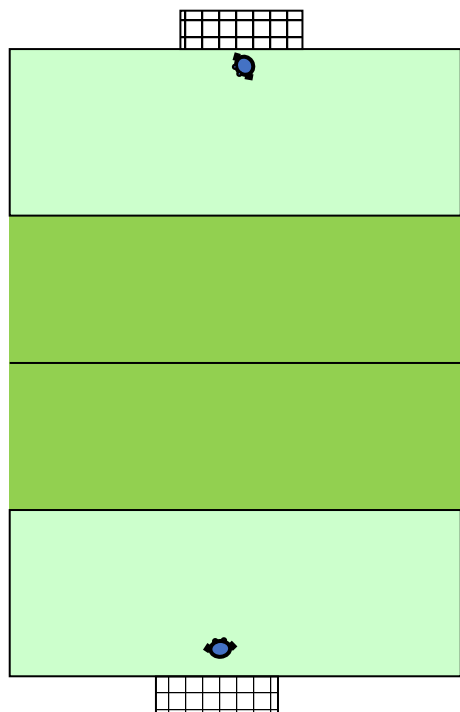
il mister al GIOCO dice anche numero uno o due che corrisponde al quadrato che sta facendo possesso. Il segnale significa che si gioca con quel pallone (VAR o con l'opposto)

GIOCHI A TEMA CON FINALITÀ TATTICHE

La proposta seguente, ognuna con numerose varianti che ne moltiplica la potenzialità, ha una caratterizzazione tattica ossia l'idea di sviluppare un pensiero autonomo e efficace nei giovani calciatori. Va infatti distinta l'idea comune della tattica (confusa con modulo e movimenti organizzati di squadra) con quella reale ossia l'abilità che ha un giocatore, correlato a quello dei suoi compagni, di superare un problema che si pone.

Nelle seguenti esercitazioni si svilupperanno partite a tema a pochi e tanti giocatori cercando di sviluppare la corretta disposizione in campo assegnata attraverso sollecitazioni che partono dal disequilibrio per costruire l'equilibrio (è infatti deleterio allenare i giocatori nelle loro posizioni "comode" e con squadra schierata, quando poi in partita non è mai così. L'idea è che vi siano sempre sollecitazioni mentali, di apparente disorganizzazione, che i ragazzi dovranno andare a riequilibrare.

PALLAMANO COGNITIVA



BASE : pallamano classica, massimo tre passi con la palla in mano prima di passarla, gol di testa su passaggio di un compagno

REGOLA CROSS LANCIO : se il passaggio dell'attaccante arriva da dentro l'area (CROSS) anche i difensori devono difendere di testa. Tutti (portiere compreso) riprendono la palla di mano solo dopo che questa ha toccato terra

LINEA DI PRESSIONE : la squadra che difende non può rubare palla nella metà avversaria (linea di pressione metà campo). Curerà quindi la compattezza di squadra e i tagli negli spazi tra le linee. La squadra che attacca dovrà attaccare gli spazi lasciare il portatore di palla al massimo con una protezione. VAR linea di pressione alta (3 4 o linea area avversaria), o bassa (il contrario)

AMPIEZZA la squadra con palla può usare i corridoi laterali dove mette un giocatore che deve trovarsi già lì al momento del passaggio, ma ci deve permanere con e senza palla per un massimo di 3". L'esterno non può essere contrastato. VAR il giocatore che va all'esterno deve arrivare con la palla dettando il passaggio nello spazio

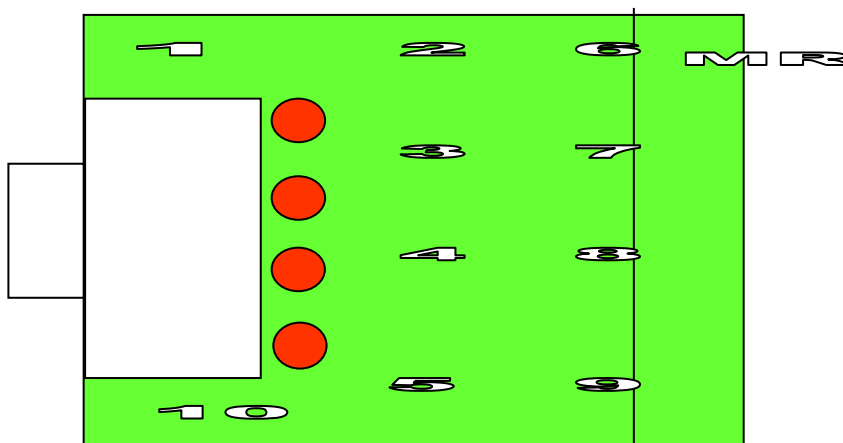
PROFONDITA' il gol vale solo dietro le porte (dove viene posizionato un settore grosso come l'area. Permane la regola del cross lancio in cui il cross adesso è considerato dal settore



dietro la porta. Nessuno può attraversare la porta sia in andata che in ritorno (per evidenziare la regola si può far passare tra i paletti della porta un nastro colorato). La palla può attraversare solo per il tiro o gol ma non in avanti, cioè dal campo di gioco. Partita senza soluzione di continuità (ossia se viene fatto il gol o il tiro, l'azione prosegue comunque soprattutto se prendono palla ancora i realizzatori del gol).

DIDATTICA DIFESA A 4 IN NON POSSESSO

In forma estremamente scolastica i giocatori vengono disposti in linea difensiva da 4 con attorno dei coni o palloni numerati (o nominati con il ruolo avversario o con colori). Il mister chiamerà il numero e la difesa si dispone secondo i principi dati per l'attacco di quel cono, come fosse un avversario, del giocatore preposto e immediatamente gli altri 3 di conseguenza in copertura



Ricordarsi di mettere i coni in posizione come il modulo avversario cui si vuole contrastare.

Varianti: è possibile allenare la sfera condizionale chiamando repentinamente i numeri, obbligando di fatto i giocatori a delle navette continue

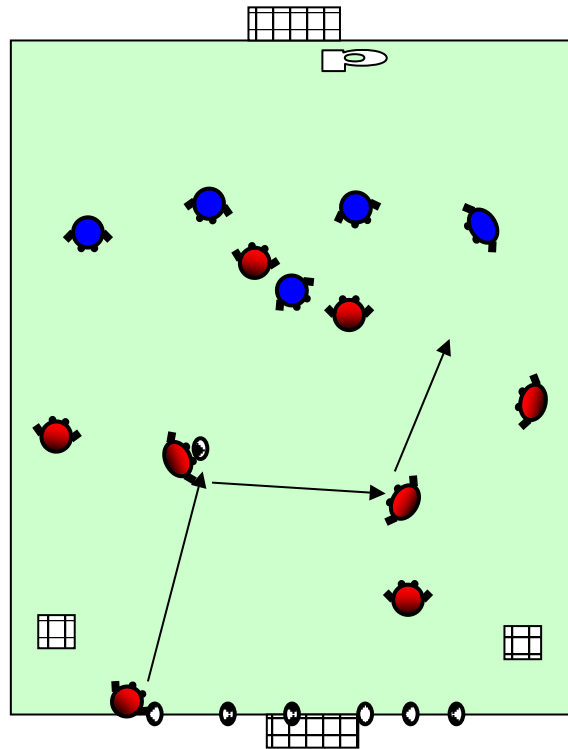
ATTACCO CONTRO DIFESA

partita di pressione

In una metà campo con una porta regolare difesa da portiere, si gioca 8 (o 10) 4 (o 4 1 o 4 2) con la regola che chi attacca deve fare gol, mentre chi difende cercare di subire meno gol possibile in un dato tempo (5'). Nel momento in cui gli attaccanti perdono il possesso palla (gol, palla in mano al portiere, tiro fuori sul fondo o rimessa laterale, fuorigioco, fallo sui difensori, difensori che riescono a fare 3 passaggi consecutivi) gli attaccanti devono tornare tutti a metà campo (o altra $\frac{3}{4}$ se si vuole renderlo più intenso) dove prendono un altro pallone e ricominciano con l'azione. È possibile posizionare una linea in funzione delle



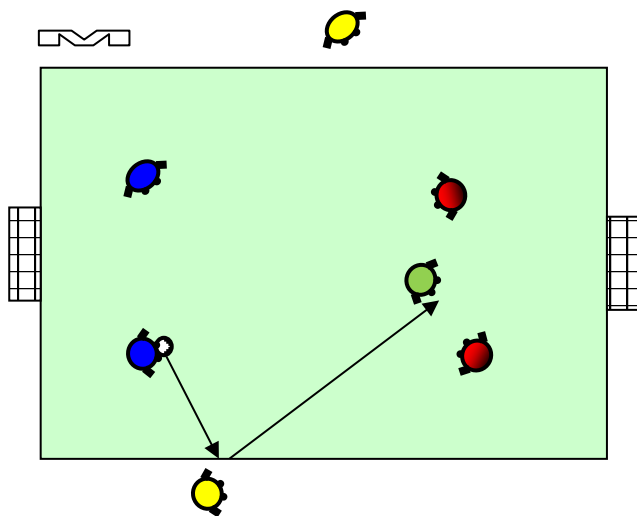
dimensioni del campo di gioco (solitamente $\frac{3}{4}$ difensiva) oltre la quale i difensori devono sostare quando gli attaccanti ricominciano l'azione (se il campo è lungo almeno 60 mt)
Variante: 1- limitare il numero di tocchi (anche variando da squadra a squadra), 2- inserire due o tre porte a $\frac{1}{2}$ campo (o $\frac{3}{4}$) per i difensori che possono fare punto segnando (simulano un lancio per le punte). 3. gara a squadre (chi sono i difensori che prendono meno gol in 5'?) 4- gli attaccanti possono giocare sull'ampiezza del campo (nel caso di corridoio centrale), i difensori solo nel corridoio centrale



I GIOCHI DI POSIZIONE ATTACCO CONTRO DIFESA

Giochi di posizione con possesi palla strutturati

2 contro 2 jolly interno e 2 jolly esterni



Si disputa una mini partita con due giocatori in campo per squadra (un dif e un centroc) e un jolly (una punta) e due esterni jolly che giocano lungo le linee laterali
 Ogni squadra se gioca bene con i jolly si trova quindi a disputare un 5 2 strutturati con le posizioni di due giocatori in linea bassi (o uno basso e uno alto), due esterni e una punta. I difensori, non p.p., invece difendono porta porticine e profondità.

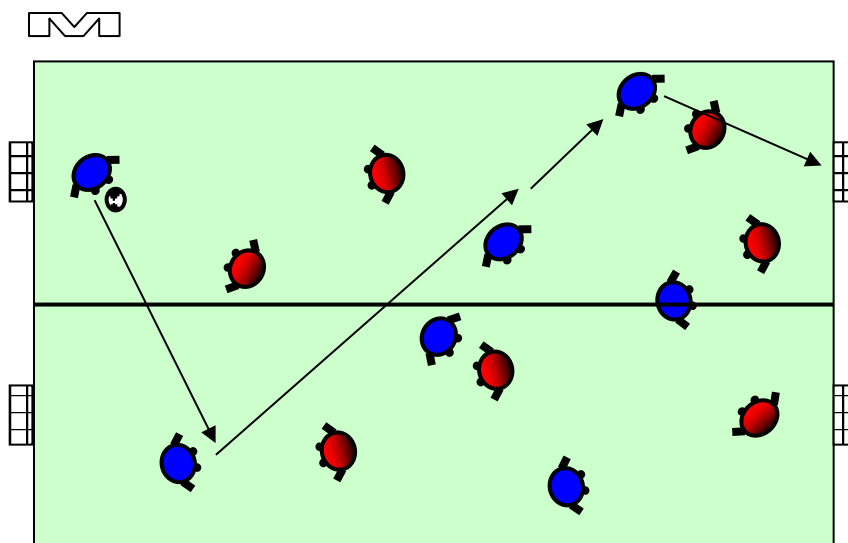
Gli aspetti di tattica da curare sono :

- 1- orientamento corpo sempre in direzione palla - porta
- 2- ripartenza veloce sfruttando il giocatore avanzato (verde solitamente che si abitua a rientrare e salire)
- 3- temporeggiamento dei due difensori che chiudono orientando stringendo gli spazi e evitando tagli dell'attaccante avanzato
- 4- cambio gioco continuo, sfruttando anche e soprattutto gli esterni che devono essere sempre sulla linea palla
- 5- sempre muovere la palla
- 6- il centrocampista che da la palla all'esterno va subito sotto la linea della palla a sostegno, l'altro in profondità

GIOCHI DI POSIZIONE ATTACCO CONTRO DIFESA

Un esempio con grandi numeri può essere il seguente. Per comodità espositiva le due squadre sono disposte in moduli diversi (2-4-1 3-3-1), ma possono essere anche speculari.

Giochi di posizione con partite a tema



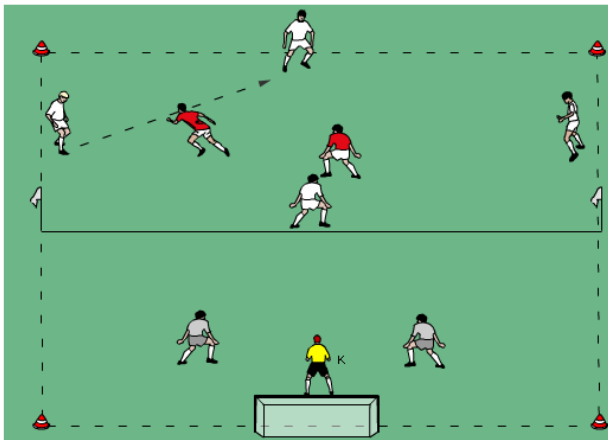
Il campo è diviso longitudinalmente in due parti. I giocatori di un settore non possono andare nell'altro, quelli centrali invece sì. La squadra che ha due o più giocatori centrali dovrà obbligatoriamente averli sempre "sfasati" per vicinanza. Ad esempio il centrale difensivo è nel settore di destra, allora il mediano centrale sarà in quello di sinistra e la punta in quello di destra; il tutto con conseguente adattamento degli altri giocatori. Ogni squadra difende due porticine, a distanza simile a quelle che devono tenere i due difensori centrali di una difesa a 4.

Varianti

se il centrale difensivo viene superato nel suo settore, allora può entrarci il compagno dell'altro a patto che il primo immediatamente vada nell'altro settore

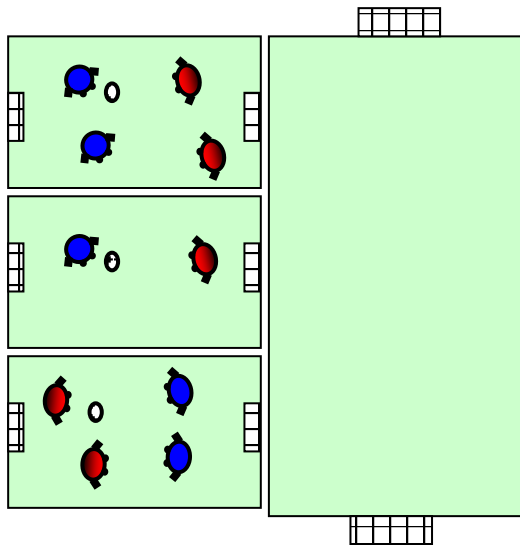
i giocatori posizionati all'esterno, possono ricevere fuori dal campo, per dare maggiore ampiezza, ma non possono segnare da quella zona. Non possono essere contrastati

POSSESSO 4 2 CON PORTIERE E PORTA



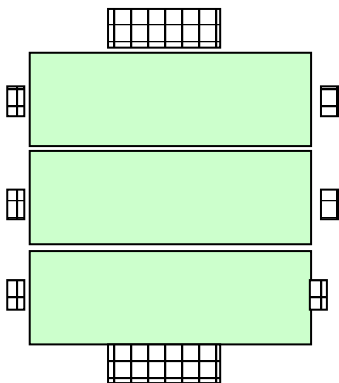
Il campo è diviso in due settori orizzontalmente. Nel rettangolo distante dalla porta si gioca un possesso 4 2 (da modulare nei numeri in funzione dell'abilità dei ragazzi). Quando i 2 conquistano la palla attaccano il bianco centrale in un 2 1 e appena entrati nel secondo rettangolo giocano un 2 2 per fare gol. Se dovesse conquistare la palla il portiere o i difensori, mantengono il possesso, contro i due attaccanti, ancora 4 2 usando anche il bianco sulla linea centrale. Cambiare ruoli e settori ogni 3'

Da situazioni di gioco a gioco a tema



Tecnica in situazione

- Nei campi laterali si gioca dei 2 2 e 1 1 con interscambio giocatori da un campo all'altro ("giovani da campo 1 a 2 al posto di piero) a chiamata del Mister. Al segnale GIOCO tutti i giocatori entrano nel campo grande e disputano un 5 5 fino al successivo segnale CAMPO PICCOLO. Vince la squadra che vince più minipartite e segna più gol nel campo grande



Varianti

- nei mini campetti si gioca sempre un'inferiorità o superiorità numerica (es. 1 2 e 2 1)
- il campo grosso viene tracciato verticalmente rispetto a quelli piccoli



GIOCHI A TEMA CON FINALITÀ TECNICHE

La proposta seguente, ognuna con numerose varianti che ne moltiplica la potenzialità, ha una caratterizzazione tecnica vicina alla fascia a 11 giocatori (diciamo dai 12 anni in su) ma avrebbe valenza anche per il calcio a 7 e similari. Essendo ideata per ragazzi più "adulti" c'è una forte attenzione al passaggio, fondamentale tattico meno sviluppato nelle fasce precedenti, perché di difficile apprendimento se non supportato da coordinazione fine e volontà di collaborazione con il compagno.

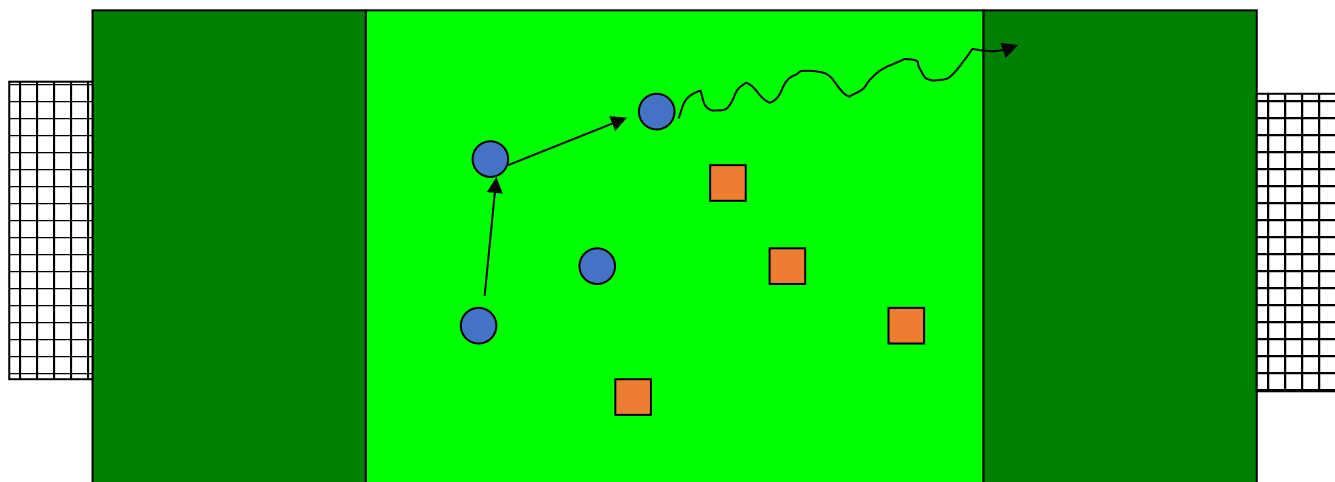
La sequenza è di difficoltà progressiva e comprende nelle ultime anche concetti tattici, psicocinetici e condizionali che si agganciano naturalmente con le lezioni successive.

L'ultima proposta (calciobalilla), pur avendo una connotazione tecnica (passaggio filtrante) l'ho posizionata alla fine, perché si coinvolgeranno la maggior parte dei corsisti, dato l'alto tasso ludico della proposta, comunque altamente difficoltosa se affrontata con i giusti accorgimenti.

GUIDA DELLA PALLA

CALCIO RUGBY

Due squadre si affrontano giocando a calcio, su un campo rettangolare con due aree di meta poste oltre la linea di fondo campo. Si segna un punto ogni volta che un componente della squadra in attacco riesce a guidare la palla oltre la linea di meta.



Varianti



guidare la palla con almeno 5 tocchi

attraversare tutta l'area di meta

non è consentito il passaggio in avanti

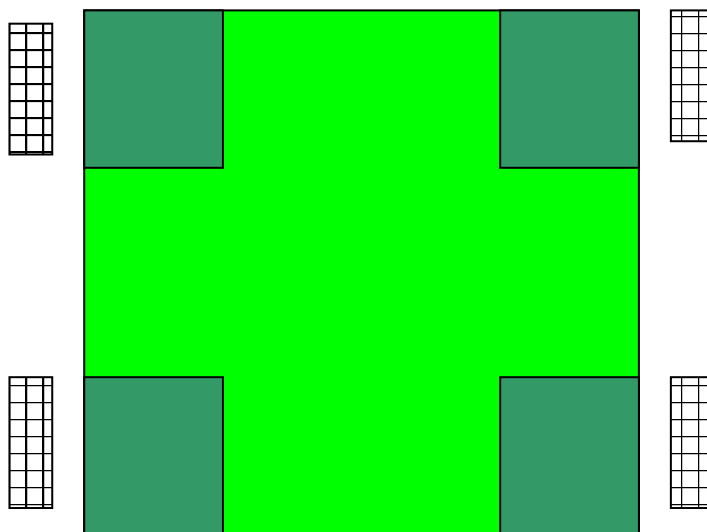
entrati nell'area di meta si tira in porta (con o senza portiere) indisturbati o con il contrasto di un solo difensore portiere volante

POSSESSO PER GUIDA, si può guidare dopo aver effettuato 5 passaggi

sulla variante 5, una squadra attacca entrambe le linee di fondo, l'altra, con il proprio possesso, le difende

5 CONTRO 5 E GUIDA IN 4 AREE DI META

Ai vertici di un campo di gioco (quadrato o rettangolo) si posizionano 4 quadrati di 5 mt. di lato. I giocatori potranno attaccare verso qualsiasi meta e il punto si realizza entrandovi in guida della palla.



Varianti

non è possibile guidare la palla nel quadrato in prossimità del quale si è conquistato il pallone,
ogni squadra difende due quadrati (adiacenti, opposti, sul lato verticale,..)

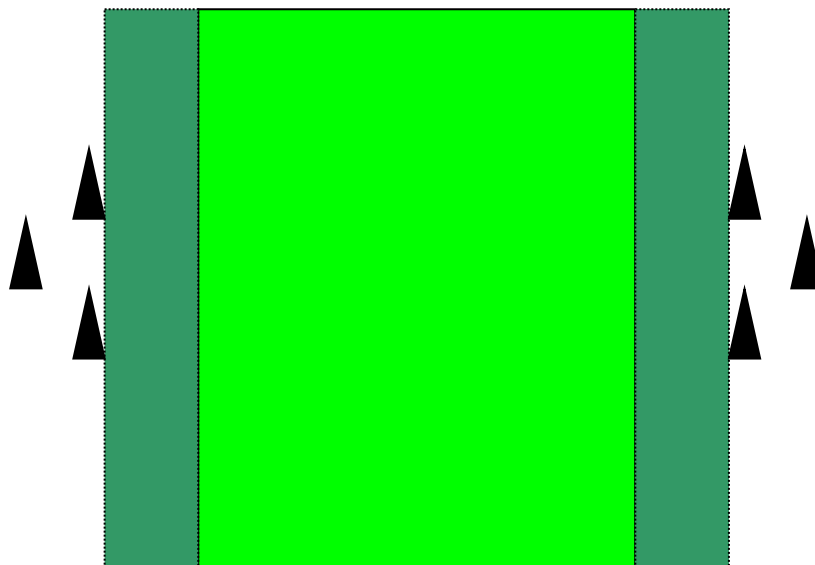
entrati nel quadrato si tira in porta (con o senza portiere) indisturbati (var. con il contrasto di un solo difensore o portiere volante o entrambi) se segna il gol è doppio



CALCIARE

COLPISCI IL BERSAGLIO

In un campo di dimensioni adeguate a età e numero di giocatori, si gioca per colpire un bersaglio costituito da tre coni posti a 8 mt. dalla linea di fondo.



Varianti:

aumentare il numero dei coni da colpire, metterli su più linee (le linee distanti valgono di più), più colori (ogni colore un punteggio)

aumentare la larghezza dei coni,

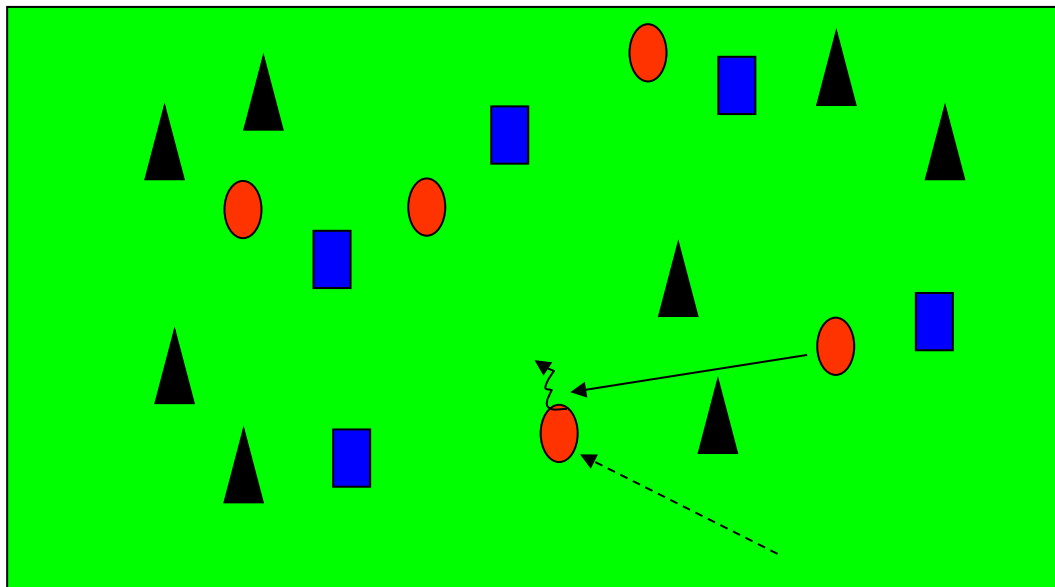
se la palla si ferma all'interno del triangolo formato dai coni, punto doppio

4 contro 4 in campo e gli altri fungono da sponde laterali (o anche di fondocampo), le sponde giocano a 1 tocco e non possono abbattere i coni

PASSAGGIO E RICEZIONE

LE BANDIERINE..

Partita con gol nelle porticine sparse nel campo di gioco. Il gol viene realizzato se la palla passa in una porticina e il compagno la controlla oltre la porta. Ideale è mettere un numero di porte inferiore di un'unità rispetto al numero dei giocatori della squadra.



Varianti:

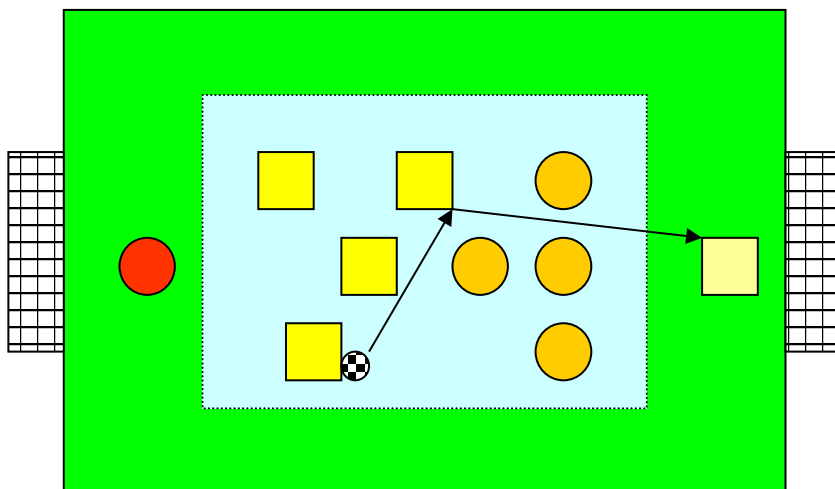
le porte vengono colorate con i cinesini (o bandierine da cui il nome coniato da Mr Sacchi) e il Mister di volta indica in quale colore vale il gol o la sequenza (ad esempio gol nel giallo, poi rosso, poi blu ecc.)

è possibile svolgere il gioco su un campo con le due porte regolari, difese da portieri, e alla realizzazione di un punto, secondo le modalità di cui sopra, si segna nella porta regolare assegnata

PASSAGGIO, RICEZIONE, TIRO

PALLA AL RE

Si gioca in un campo ipotetico di 40x30 con all'interno un campo di 20x15. All'interno del campo piccolo si gioca a pallamano 4 4 o 5 5 per passare la palla al giocatore (uno per squadra) posto fuori, ma dentro il campo di gioco che, con i piedi può segnare senza essere contrastato. Il passaggio al re può avvenire solo con palla sotto l'altezza testa, il re ha due tocchi a disposizione (controllo e tiro) eventualmente in un tempo limite (esempio 3 secondi). E' possibile invertire la situazione, con gioco di piedi all'interno del campo piccolo, e con le mani in quello grosso.



Varianti:

il giocatore che esegue il passaggio al re, e (variante a2) il suo avversario diretto, entrano nel campo regolare e giocano 1 1 o 2 1 per fare gol.

(obiettivo tiro) il re deve scaricare al compagno che tira da dentro il rettangolo di gioco, in porta. Se il tiratore è colui che ha effettuato il passaggio al re, quindi si è smarcato velocemente, il gol vale doppio

TIRO

GOL ENTRO I CINQUE PASSAGGI

Su un campo 50x35 con due porte difese da portieri, si gioca 7 7 con l'obbligo di tirare entro i cinque passaggi consecutivi di squadra.

Si obbliga così a cercare il tiro con frequenza attraverso il gioco in verticale. Nel caso in cui l'obiettivo non si realizza spesso si può intervenire su 1-dimensioni del campo (farlo più grande), 2-dimensioni porta (da 4x2 a 35x2 ossia da bandierina a bandierina), 3-numero giocatori diversi per squadra (es. 7 3) con cambio da inferiorità a superiorità ogni 3'. È possibile intervenire anche sul tempo per il tiro (tipo i 24" del basket) indicando un massimo di 10-15" per il tiro.

GIOCHI PER LO SVILUPPO DI UNA TECNICA "PENSANTE"

TORELLO (passaggio)

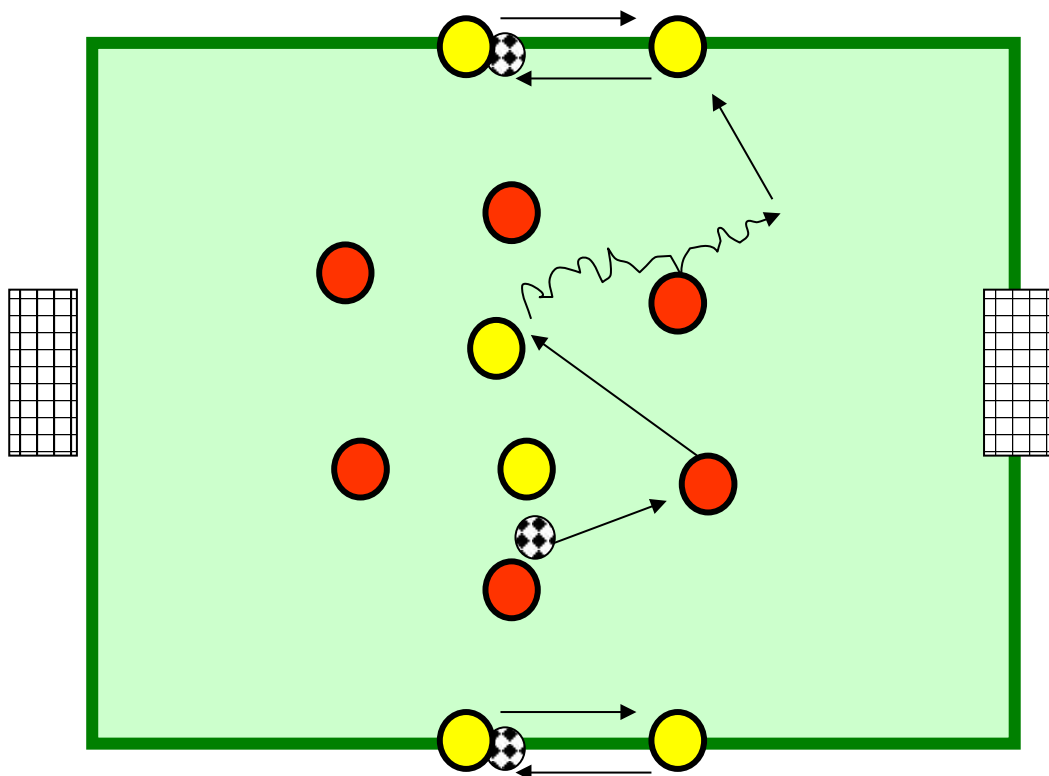
ESERCIZIO BASE : il classico torello 6 3 può avere già al suo interno delle varianti che stimolano reattività motoria, tecnica e sviluppo mentale su più livelli.

ES 1 il torello che recupera il pallone, può scambiare la sua posizione con l'attaccante solo se in guida riesce ad uscire dal cerchio

ES 2 il torello deve realizzare gol in una delle porticine poste sulla circonferenza del cerchio, sempre contrastato dagli esterni e collaborando con gli altri torelli

La variante del torello “pensante” prevede che all’esterno del torello ci sono due coppie di giocatori, del colore dei torelli, che si passano due palloni. Quando il torello riesce a uscire dal cerchio può passare a uno dei due esterni che decide verso quale porta attaccare con la collaborazione di tutti quelli del suo colore e contrastato dagli altri (7 6)

Variante: il torello alla conquista del pallone chiama il nome di un suo compagno esterno, questi con il suo pallone attacca una delle due porte, come al solito contrastato dagli altri



Varianti

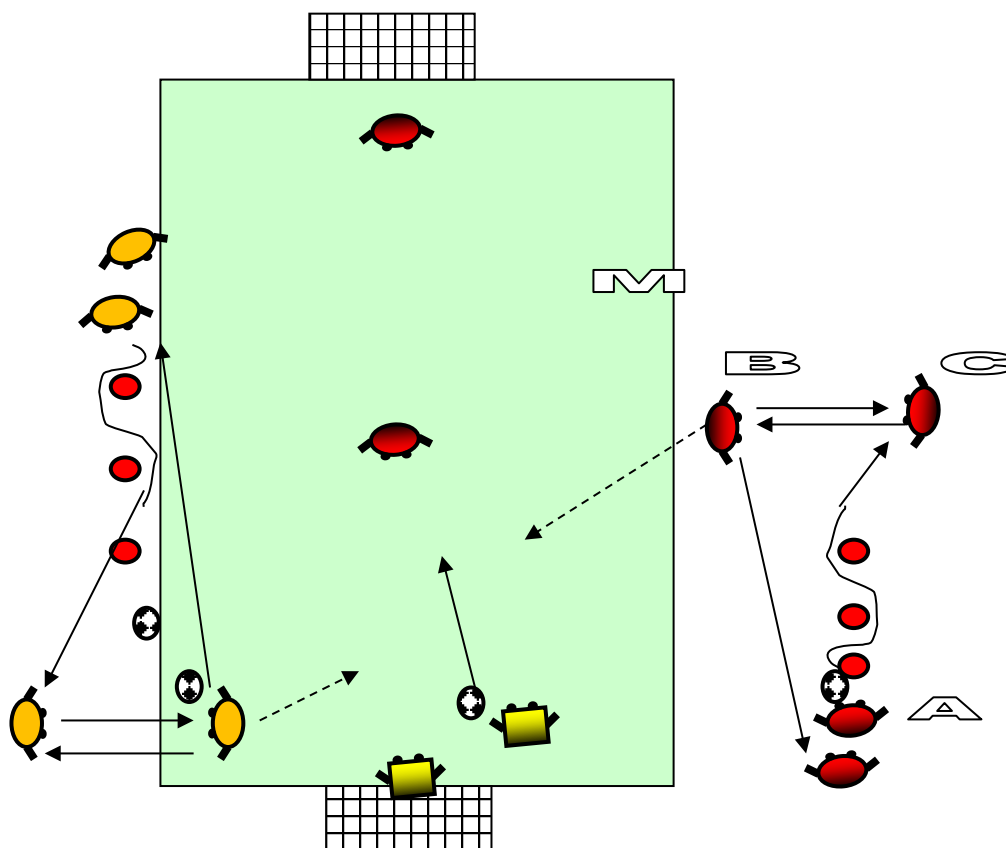
Un’evoluzione del precedente è rappresentato da una guida contemporanea (VAR 1) o a confronto (VAR 2) come in figura

Nella VAR 1 mentre in campo si disputa un 1 1 con portieri, fuori dal campo, su due file contrapposte si disputa una gara di guida della palla, passaggio e entrata in campo con le modalità viste sopra. Ogni azione conclusa (con passaggio al giocatore “scarico” e passaggio da quello “carico” al primo della fila che riparte) il giocatore che ha ceduto la palla al primo della fila, entra in campo costruendo di fatto dei 2 contro 2, 3 contro 3 crescenti con inferiorità o superiorità numerica temporanea determinata dalla velocità di esecuzione del percorso. Si continua fino a che tutti i giocatori in guida

sono entrati (quando rimangono gli ultimi due, non avendo più chi gli passa la palla, si passano il pallone per 30 passaggi e poi entrano in gioco entrambi)

Nella VAR 2, con le stesse modalità organizzative della VAR 1, si disputa un confronto, ossia chi vince entra, il perdente si accoda nella propria fila. Si può così arrivare ad un 5 6 7 1 se una squadra non vincesses mai le guide.

VAR 3 anche in questo caso è possibile strutturare un CAMBIO GIOCO, con le squadre che stanno giocando a disputarsi la gara in un campo a 90° rispetto al precedente. (possibile variare anche la struttura della guida e passaggio avendo costruito un identico circuito a 90° rispetto al precedente)



DALLA TECNICA ALLA TATTICA PENSANDO IN FATICA

Mutuando un esercizio gioco del “sei bravo a ... scuola calcio” partiamo da esercizi sul passaggio, in regime di gara e lo adattiamo al metodo PENSANTE.

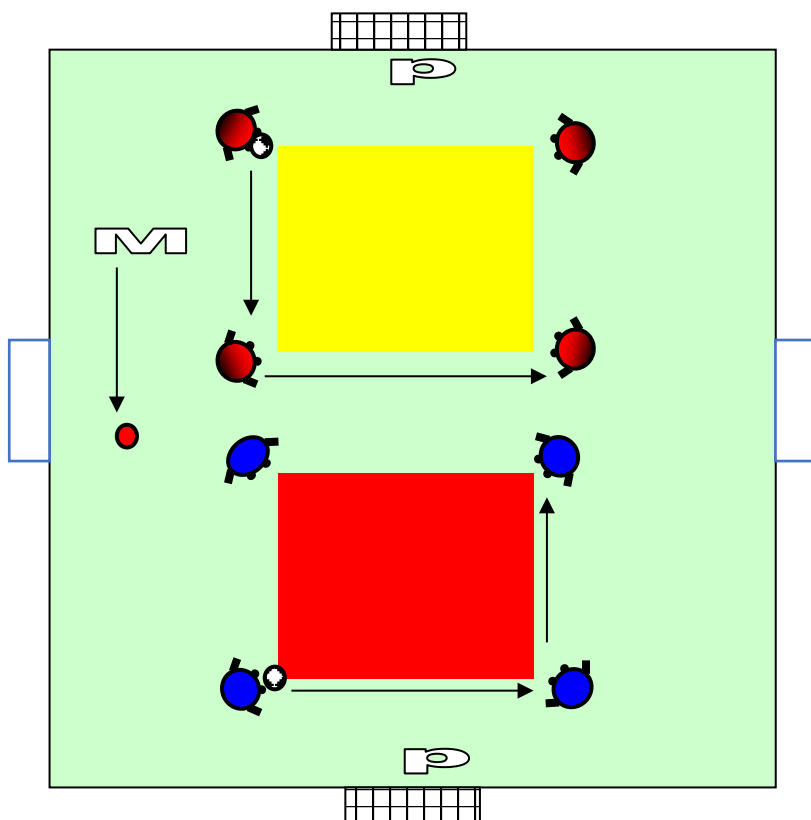
Le due squadre da 4 giocatori l’una si passano la palla contando il numero di passaggi esterni al quadrato.



Al segnale GIOCO si lasciano i palloni del passaggio per giocare una partita 5 5 con il pallone buttato dal mister.

Al segnale QUADRATO si ritorna ai passaggi continuando il conteggio.

Punto ogni gol e ogni gara passaggi vinta.



Varianti

tipologia di passaggi e rotazione (1 tocco, interno-interno, ecc.)

4 giocatori con 1 lato libero (ognuno va in un vertice, controlla palla e passa, poi corre al vertice verso cui ha passato)

A passaggio e seguio lungo la linea, B riceve scarica su A, secondo passaggio a zona da A a B a tagliare l'angolo del quadrato, B verticalizza e inizia la stessa giocata di A

giro campo : si gioca dalla porta opposta la proprio quadrato oppure orizzontalmente (porte blu)

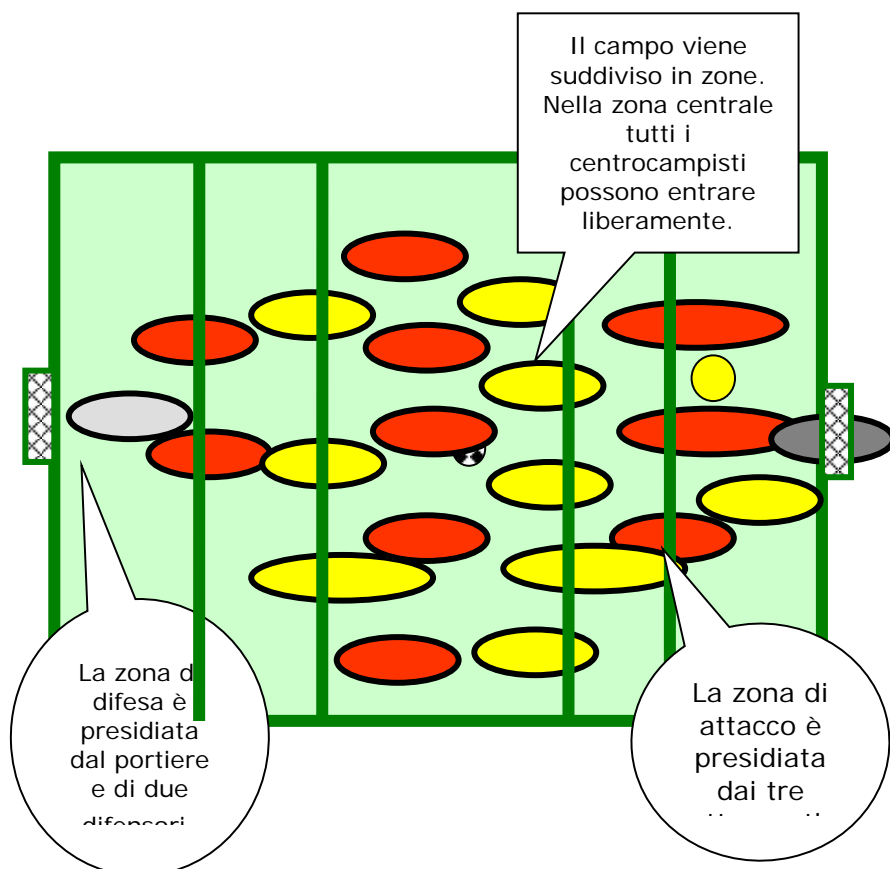
con numero giocatori superiore si possono fare 4 quadrati (2 per squadra) o un quadrato e un triangolo (x squadra) e al GIOCO si sviluppa un 10 10

il mister al GIOCO dice anche numero uno o due che corrisponde al quadrato che sta facendo il giro palla. Il segnale significa che si gioca con quel pallone (VAR o con l'opposto)

CALCIOBALILLA

il campo di 50 per 30 metri è suddiviso in 8 spazi come nel classico biliardino una zona centrale a libero ingresso. (area di porta, difesa, centrocampo, attacco per entrambe le squadre). Utilizzo di casacche colorate per distinguere le squadre.

Descrizione e Regole: si tratta di una riproduzione del gioco da bar "biliardino". I giocatori possono occupare solo la loro area di competenza e devono cercare di fare gol passandosi la palla tra di loro nella stessa area (cercare gli spazi) oppure tra reparti (passaggi in verticale). La collocazione negli spazi è la stessa del biliardino (un portiere, due difensori, cinque centrocampisti, tre attaccanti). Se la palla esce dal campo l'istruttore rimette in gioco il pallone nella zona centrale nella quale i centrocampisti di entrambe le squadre possono entrare liberamente per la riconquista della palla. Ogni gol vale un punto e vince chi arriva per primo a dieci punti. **PALLA SEMPRE RESOTERRA**



Varianti:

Come nel biliardino i giocatori sono uniti l'uno con l'altro per la mano

Variare i numeri dei difensori, centrocampisti, attaccanti a seconda delle esigenze didattiche

Mini biliardino a numero ridotto di giocatori a seconda delle esigenze (ad esempio 7 contro 7 oppure 5 contro 5 eliminando lo spazio dedicato ai centrocampisti).

Utilizzare una corda per tenere uniti i giocatori.