

## UNITA' DI LAVORO n° 27

### L'ALLENAMENTO AL GIOCO DI SQUADRA

#### TECNICHE E TATTICHE PER LA FASE OFFENSIVA

#### Riscaldamento:

La rosa di 14 atleti viene divisa in due squadre, Rossi/blu. S'inizia la seduta con il gioco "palla a mano", si chiede ai ragazzi un continuo movimento all'interno dello spazio disegnato per sette minuti.

Nello stesso spazio di gioco, i ragazzi per 10' eseguono il gioco delle triangolazioni, con questo riscaldamento, s'introduce l'obiettivo principale della seduta. Guardando l'immagine sotto, la squadra blu sparsa per il campo, fermi, immobili, mentre l'altra squadra ha il compito di combinare più triangolazioni possibili in 2': s'inizia utilizzando le mani per prima, poi con i piedi.



#### *Il Triangolo*

*Si tratta di uno dei termini che, presi a prestito dalla geometria, vengono usati più frequentemente nel gergo calcistico*

**Tecnica Analitica:** *guida palla, triangolazione, tiro.*

Le due squadre sono poste come mostra l'immagine sotto. In questo esercizio addestriamo sia la **destrezza** tra i birilli, utilizzando varie tecniche; solo piede dominante, interno/esterno, trotto frontale, trotto all'indietro, la campana. Poi all'uscita si chiede una **triangolazione** al compagno posto a 45gradi rispetto a un ostacolo. Infine si calcia in porta per allenare il **tiro**.



**Sviluppo:**

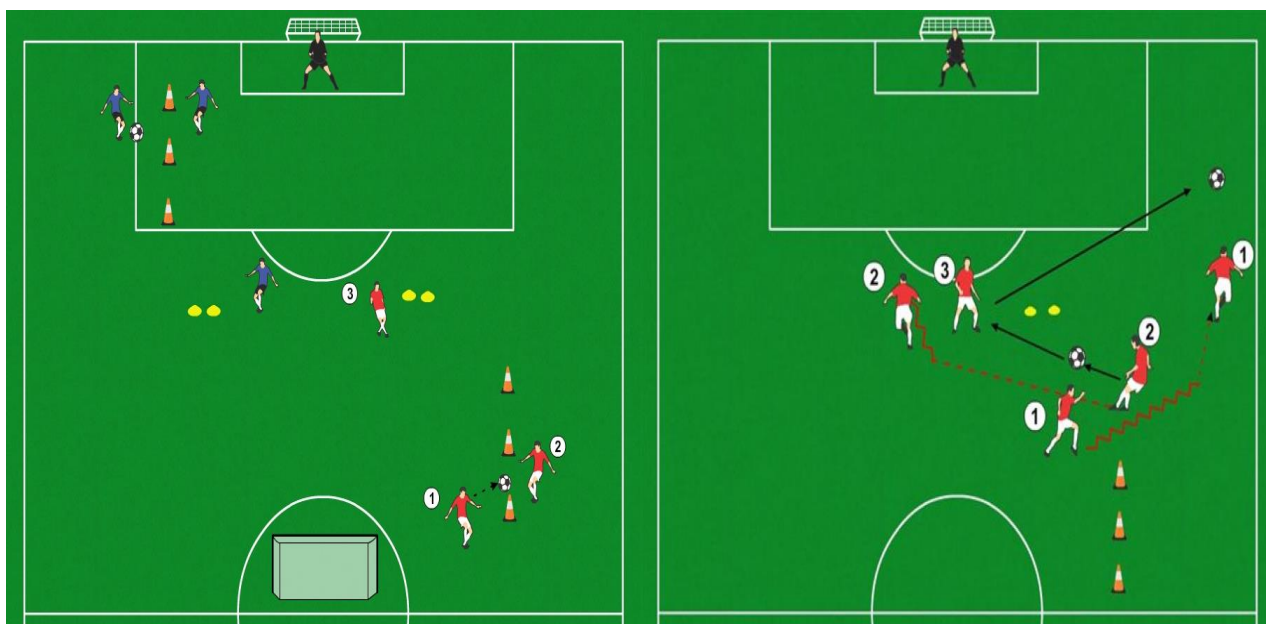
- 1 il giocatore parte in conduzione palla in slalom.
- 2 chiede triangolazione al compagno
- 3 calcia in porta

**Chiave tattica**

*Si chiede di porsi a "45 gradi" rispetto all'avversario diretto, cioè, dalla posizione di spalle alla porta, si sposta lateralmente, liberandosi dalla marcatura. Quest'atteggiamento tattico crea i presupposti per la combinazione richiesta.*

Ripetute passaggi, triangolazione, sovrapposizione Tiro 10'.

Rispetto al precedente esercizio, abbiamo introdotto inizialmente una collaborazione a due nel gesto dei passaggi e ricezione, e poi inserito la sovrapposizione come tattica aggiuntivo.



#### Sviluppo

Il giocatore uno e due iniziano l'esercizio eseguendo una serie di passaggi tra i birilli.

In uscita dai birilli il giocatore 1 sovrappone in corsa il compagno 2.

Il giocatore 2 tramette palla al compagno 3 e lo sovrappone.

L'atleta 3 calcia e trasmette sulla corsa del compagno 1, che andrà o a calciare in porta o a crossare.

15' partita a tema

15' partita libero

*Autore: La Camera Luciano*

*License: UEFA B*

