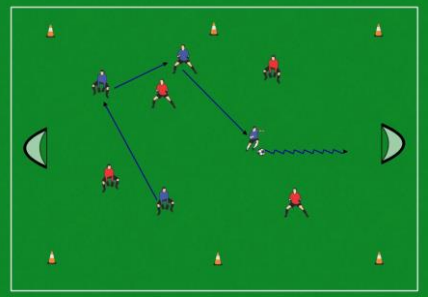
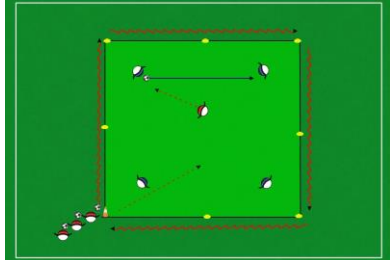

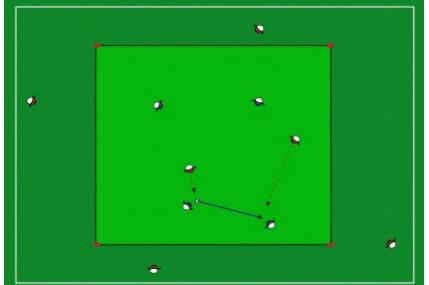

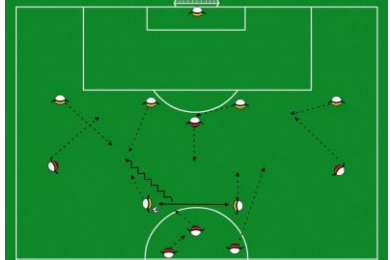


| Fase della Seduta     | Spiegazione   | Illustrazione   |
|-----------------------|---|---|
| Avviamento Motorio    | <p>Possesso Palla Mani Partita Piede Alternato: In un campo di dimensioni 20 x 30 si gioca un possesso palla tipo palla mano. Quando una squadra riesce ad effettuare 5 passaggi consecutivi senza che la palla cada o subire l'intercetto la pala viene messa a terra e si gioca con i piedi con questa stessa squadra che deve fare gol nella porticina della metà campo opposta a quella dove ha finito il possesso palla. La squadra che deve difendere se interrompe l'azione buttando fuori la palla da il via al gioco nuovamente.</p> |    |
| Lavoro Atletico Misto | <p>Conduco ed Entro: Si esegue in un quadrato delle dimensioni di 20 x 20 un possesso della durata di 2' dove si part da una situazione di 4vs1 e a seguito del giro in conduzione intorno al quadrato il possesso arriverà ad essere un 4vs4. La squadra in possesso deve mantenere il possesso mentre quella non in possesso deve calciare fuori il pallone. Al termine dei 2' si invertono i compiti. Ogni pallone intercettato vale un punto.</p>   |    |
| Fase centrale         | <p>Possesso palla in Posizione su due quadrati dove all'intercetto dei difendenti che giocano in inferiorità numerica questi debbono aprire (su uno dei due esterni) o verticalizzare (sulla punta) per transare sul 2° quadrato per invertire in compiti e guadagnare la superiorità numerica</p>  |   |
|                       | <p>Possesso palla (se possibile in Posizione) 5vs3 in transizione a un 5vs7. Si segue un possesso palla in un campo interno delle dimensioni di 18 x 18 e più largo 22 x 22. Nel quadrato più stretto si gioca il possesso con la prima suddivisione. Recuperata palla da chi è in inferiorità numerica la palla viene trasmessa ai giocatori posti sul quadrato più esterno e con l'inferiorità numerica invertita si gioca il possesso palla con le stesse regole nell'altro spazio</p>   |  |
|                       | <p>In un campo 55 x 60 si gioca un 5vs5 con jolly in posizione dove la difesa deve impedire la conclusione all'attacco che può calciare liberamente superati i 25 metri e dove i difensori non possono entrare nelle zone di fascia se la difesa recupera palla sei dovrà appoggiare al jolly e attaccare la linea di centrocampo con i terzini</p>   |  |
|                       | <p>Esercitazione di Transizione su palla persa: in mezzo campo i tre giocatori di centrocampo si passano la palla. Un giocatore della squadra in attacco decide di rubare palla e da il via alla transizione con gli esterni una punta e un altro centrocampista già in fase offensiva.</p>   |  |
| Partita a Tema        | <p>Partita a tema "gol contro possesso". In 4 sessioni da 5' le due squadre si affrontano alternando il possesso alla ricerca del gol. Si schierano le 2 squadre secondo il sistema di gioco. Una ha il compito di effettuare possesso palla facendo passare il tempo, l'altra deve recuperare il pallone</p>   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | e ed effettuare una segnatura. Se la palla esce lateralmente la palla sarà sempre in possesso della squadra che deve effettuare un gol se invece esce dalla linea di fondo o se viene realizzata una segnatura sarà della squadra che deve fare possesso.  |  |
|  | Due squadre da 9 giocatori si affrontano in $\frac{3}{4}$ campo. L'azione inizia con un rinvio nel campo avversario e da quello si può segnare solo se si recupera la palla nella metà campo avversaria. Se non si riesce a recuperare e fare gol entro 15" la squadra deve ripiegare tutta nella propria metà campo prima di potere difendere sul contrattacco. Terminata l'azione s'invertono i compiti. |  |

Alcune delle esercitazioni proposte sono state estrapolate integralmente o adattate dai seguenti Libri e DVD:

Allenare le Transizioni di M.Viscidi

Allenare Aggressività e Intensità Mentale di M.Lucchesi

Ovviamente a seconda del numero di sedute di allenamento nonché degli spazi che si hanno a disposizione sarà utile scegliere quali mezzi di allenamento adoperare e quanto tempo dedicare ad ogni situazione esercitativa. Un altro aspetto che non trascurerei nella fase di preparazione di un ciclo di allenamenti che culminerà con una partita dove non si è favoriti è l'organizzazione sulle palle inattive. La palla inattiva infatti è uno strumento che può colmare in modo efficace il gap numerico di occasioni da rete che avremo quindi può essere utile dedicare, compatibilmente al tempo totale di allenamento, la preparazione e l'organizzazione di situazioni che possano portare alla realizzazione di una segnatura.

Naturalmente come detto all'inizio non esiste una scelta giusta e una sbagliata, e questi consigli non vogliono avere la presunzione di indicare al strada verso una scelta definitiva, ma semmai offrire un'alternativa a chi quando allena, non ha intenzione di rinunciare alla competizione prima ancora di scendere in campo non solo nelle parole ma anche nei fatti.

Luca Bellini

Allenatore di Base UEFA B

Laureato Magistrale in Scienze Motorie e Sportive