

LE PARTITE A TEMA



INTRODUZIONE

In linea generale le partite a tema o gioco a tema, nel gergo calcistica, s'intende un confronto tra due squadre, rispettando un vincolo, una limitazione o raggiungere un obiettivo. Le partite "a tema" sono legati alla tematica principale della seduta d'allenamento, e inserito come collaudo finale, rappresentando un ottimo strumento di valutazione per il mister, e di prima verifica per i calciatori. In somma possiamo dire che le partite "a tema" sono uno strumento utile all'allenatore per testare il gruppo sul perseguimento dell'obiettivo da mettere in risalto, ma anche per provare schemi da applicare durante le gare ufficiali. Diversamente ma utile nei mesi invernali le partite "a tema" vengono introdotto all'inizio della seduta sotto forma di riscaldamento, con lo scopo principale di innalzare la temperatura corporea.

Metteremo ora in evidenza alcune esercitazioni, indicando il vincolo, limitazione o obiettivo. Le dimensioni e i tempi degli esercizi sono variabili in base al fine tecnico/tattico da perseguire.

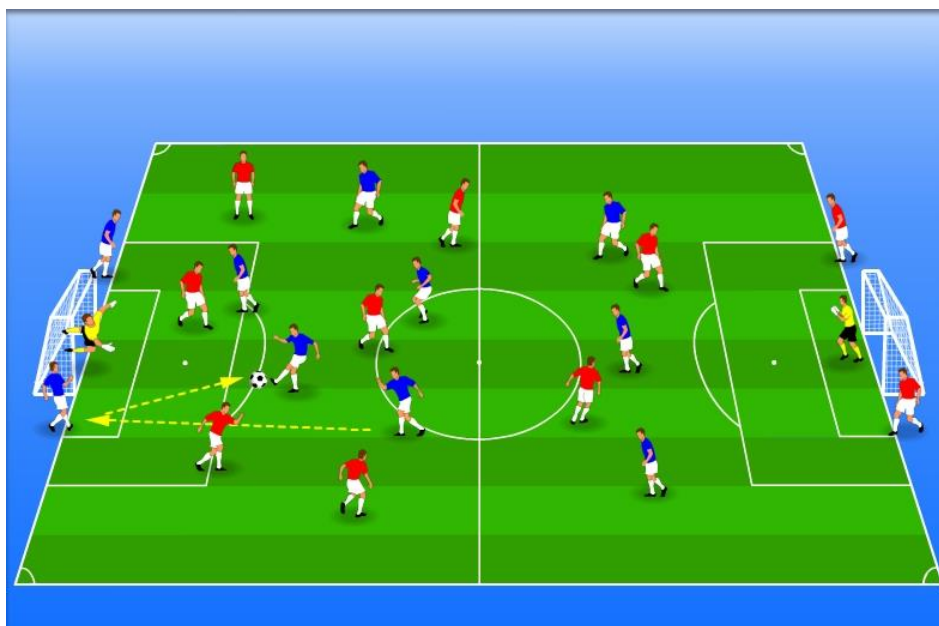
Partita a tema numero 1: La verticalizzazione

Limitazione: tre tocchi

Vincolo: utilizzare sponde

Obiettivo: verticalizzare

Si gioca 8:8 in un campo di 40X30 mt. ed ogni squadra ha due sponde ai lati della porta che attacca; si gioca a tre tocchi con goal di prima, il goal vale doppio se arriva dopo la sponda e triplo se la sponda viene fatta su una palla riconquistata e subito verticalizzata sul giocatore di sponda.



Partita a tema numero 2: La Verticalizzazione

Limitazione: di spazio

Vincolo: tre tocchi

Obiettivo: Verticalizzare

Si gioca un 5:5 in un campo di 40x30 mt, ogni squadra ha un terminale nella zona d'attacco che funge da sponda. Si gioca a tre tocchi nella zona contrassegnata, il goal vale (e si può oltre passare la zona bianca) solo utilizzando l'uno due con la sponda.



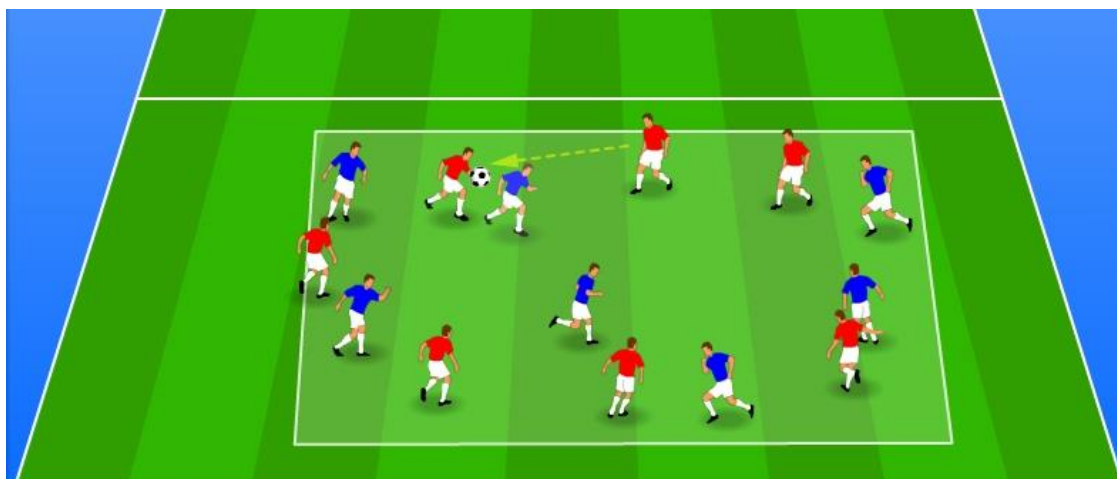
Partita a tema numero 3: Smarcarsi per ricevere

Limitazione:

Vincolo: smarcarsi per ricevere

obiettivo: Visione periferica

Si gioca un 7:7 all'interno di un quadrato di 20 mt per lato, coi giocatori di due squadre che devono trasmettersi la sfera con le mani per toccare un avversario. Smarcarsi per ricevere, se l'avversario è lontano, "toccare" se è vicino. L'obiettivo chiede di smarcarsi, ricevere e toccare velocemente l'avversario. Questo gioco si può inserire anche come riscaldamento.



Partita a tema numero 4: 1>1

Limitazione:

vincolo: marcature fisse

obiettivo: superamento/dribbling

Si gioca un 6:6 con marcature fisse tra due squadre su un campo di 50x45 mt. Ad ogni giocatore viene consegnato un uomo fisso da marcare per tutta la durata della partita, e solo lui può contrastarlo o rincorrere il proprio uomo assegnato. L'intento del gioco è stimolare molteplici duelli di 1>1.



Partita a tema numero 5:

1>1

Limitazione:

Vincolo: Tre passaggi consecutivi

Obiettivo: Dribbling e superamento

Si gioca un 8:8 in un campo di 60x45 mt. Sei giocatori di ogni squadra giocano nella zona di costruzione, con l'obiettivo di servire nella zona d'attacco (dopo tre passaggi consecutivi) l'attaccante, il quale è in marcatura fissa da un difensore. L'obiettivo degli attaccanti è di segnare di prima intenzione (vale un punto) o dribblare e superare il diretto avversario e segnare (tre punti).



Partita a tema numero 6: **CALCIARE / TIRARE**

Limitazione: SPAZIO/TEMPO

Vincolo: SEGNARE

Obiettivo: CALCIARE

Si gioca un 3:3 in un campo ridotto di 20x15 mt. Si formano tre squadre composti da tre elementi. L'unico obiettivo chiesto; tirare da qualsiasi posizione e segnare per restare in campo. La squadra che subisce esce. Il mister pone una limitazione di 2' per realizzare un goal: la squadra che ha calciato di meno esce.



Partita a tema numero 7: CALCIARE / TIRARE

Limitazione:

Vincolo:

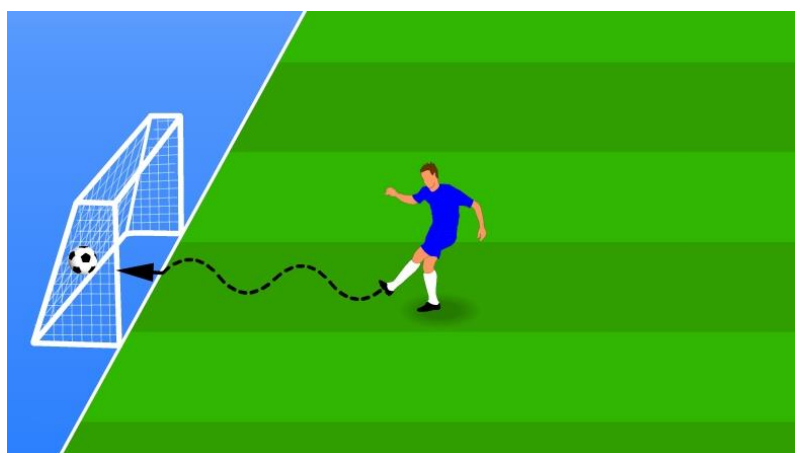
Obiettivo: CALCIARE/ TIRARE

Si gioca un 6:6 senza portieri in un campo di 40x30 mt. Si gioca per segnare da qualsiasi punto del campo. Il goal è valido, se la sfera calciata tocca la rete interna della porta senza toccare il terreno prima.



La figura affianco mostra un goal valido.

La palla calciata tocca per primo la rete interna della porta.



Partita a tema numero 8: 1>1 degli esterni

Limitazione:

Vincolo: Utilizzare gli esterni per la conclusione

Obiettivo: Duelli di uno contro uno

In un campo di 50x40 mt, 8 grigi e 2 esterni giocano contro 8 rossi. Non appena la palla arriva a un esterno, questi deve puntare il proprio avversario cercando il dribbling o l'uno due con il compagno per andare alla conclusione. Non appena l'esterno perde il possesso della palla deve uscire dal campo senza partecipare al resto dell'azione. Dopo 5' gli esterni passano con i rossi.



Partita a tema numero 9:

IL POSSESSO PALLA

Limitazione:

Vincolo:

Obiettivo: servire gli esterni

Si gioca un 4:4 in un campo di 30x30 mt. Agli angoli vi sono dei settori presidiati da quattro "esterni". Lo scopo del gioco è quello di far arrivare la sfera agli esterni che a tocchi vincolati, devono restituirla a chi ha effettuato la trasmissione.



Partita a tema numero 10: Partita Pressing

Limitazione: cinque 5''

Vincolo: goal di prima

Obiettivo: pressing/riconquista

Si gioca un 10:10 in un campo di 60x50 mt, entrambe le squadre giocano a tre tocchi e goal di prima, il goal che viene fatto in seguito da una riconquista palla, nella metà campo avversaria trasformata in tiro nell'arco dei 5'' vale triplo.



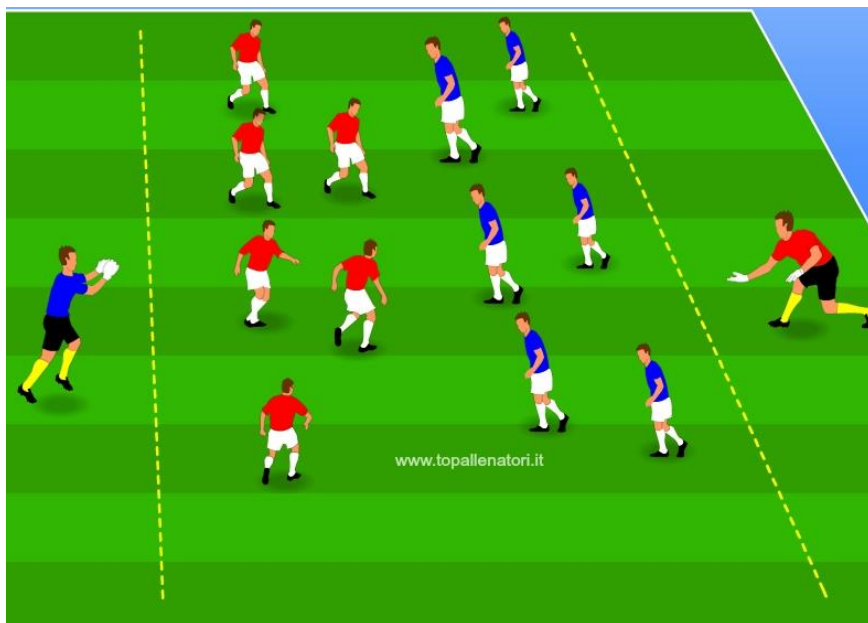
Partita a tema numero 11: Partita Pressione

Limitazione:

Vincolo: trasmettere al proprio portiere

Obiettivo: pressing/ chiusura degli appoggi

Si gioca un 6:6 in un rettangolo, con le misure in funzione e dipendenza del numero dei calciatori: si realizza un punto quando la squadra rossa riesce a passare la palla al proprio portiere, e così per la squadra blu. I portieri non stazionano alle spalle della propria squadra, ma sono posizionati ciascuno dalla parte opposta oltre la linea di fondo, per ricevere palla dai propri calciatori che stanno attaccando. Il punto è valido solo se la palla aerea è trasmessa al portiere senza alcun rimbalzo. L'obiettivo principale è pressione continua sul possessore di palla e chiusura degli appoggi.



Partita a tema numero 12:

I Tre Settori

Limitazione: Di Spazio

Vincolo: Giocare nella sola zona di competenza

Obiettivo: duelli di reparto

In un campo ridotto in tre sezioni, di cui uno centrale di 20 x 40 mt, e due ai lati di 15 x 40 mt ciascuna, si affrontano 2 squadre composte da 8 giocatori e il portiere. I calciatori dovranno essere posizionati nelle 3 zone descritte e precisamente: 2 in attacco, 4 a centrocampo, e 2 in difesa. La partita si svolge con il vincolo che nessuno può lasciare la zona in cui si trova, creando così un 2>2 in attacco e in difesa e un 4>4 a centrocampo.

