

# DALLA TATTICA INDIVIDUALE ALLA TATTICA COLLETTIVA

uno contro il portiere

uno contro uno

due contro uno

due contro due

Autore:

La Camera Luciano



### Descrizione iniziale e materiale

Un esercizio che raggruppa specifiche capacità tecniche individuali e ribaltamenti di situazioni tattiche, partendo da una situazione semplice, come l'uno contro un portiere, dove l'atleta sperimenta le sue fantasie per superare o ingannare il portiere, fino a il duello di due contro due, dove entrambe le squadre si affrontano in parità numerica. L'allenatore o formatore in questo esercizio deve intervenire (alla fine di un primo giro), per correggere gli errori visti, o per dare delle indicazioni o per fare ricordare delle soluzioni tattiche già proposte.

La proposta di oggi può essere inserita per tutte le categorie, logicamente avendo cura del materiale umano in uso. Il gioco rientra come una competizione, gioco/esercizio che piace molto agli atleti.

Serve poco materiale per allestire: 4 birilli - palloni - una porta



### Sviluppo 1

Il giocatore blu girato di spalle rispetto alla porta, effettua un controllo orientato (mezza luna) grazie al passaggio dato da un compagno posto a pochi metri. e, in guida palla, va verso la porta per affrontare il duello con il portiere.

### Obiettivi allenanti

utilizzare e allenare diversi controlli orientati

guida palla in velocità

fantasia di dribbling



## Sviluppo 2

Da attaccante, il giocatore blu passa a diventare un difensore in un duello di uno contro uno. Allo stesso modo di prima, il giocatore bianco, riceve palla, effettua il controllo orientato, e inizia il duello contro il giocatore blu.

### Obiettivi allenanti

capacità coordinative: equilibrio, reazione motoria, adattamento e trasformazione

Allenare la fase difensiva individuale

allenare il dribbling e superamento

calciare in porta

[www.topallenatori.it](http://www.topallenatori.it)



### Sviluppo 3

Il giocatore bianco affronta, dopo l'uno contro uno, una situazione di inferiorità numerica, deve difendere la sua porta: può utilizzare come arma di difesa, la tattica del fuori gioco, e posizionarsi in modo da oscurare il passaggio. Invece i giocatori blu hanno dieci secondi di tempo per concludere positivamente l'azione.

#### Obiettivi allenanti

difesa della porta in situazioni di inferiorità numerica

tattica del fuori gioco

-----

ripartenza in superiorità numerica

combinazione e tattica collettiva

[www.topallenatori.it](http://www.topallenatori.it)



#### Sviluppo 4

Un classico due contro due a tempo (10 secondi). Con tale contenuto potremmo cominciare ad approfondire i principi della tattica applicata, sia in fase di possesso (smarcamento, passaggio, finta, dribbling e tiro in porta) che di non possesso (presa di posizione, marcatura, contrasto, intercettamento e difesa della porta). Potremmo quindi definirla una situazione di gioco semplice, ma poli funzionale in quanto ricca di stimoli allenanti per tutti i fattori della prestazione.