



## **Titolo:** 1 contro 1: dribbling e tiro

### **Tipologia:**

Sintetico

### **Azione:**

Attacco, difesa, dribbling, tiro, portamento di palla, creatività

### **Descrizione breve:**

Questo semplice esercizio permette ai giocatori di migliorare la tecnica di dribbling e tiro in porta in uno spazio limitato e circoscritto.

### **Allestimento:**

- Creare un quadrato 5x5 con cinesini o birilli avente al centro il punto di tiro libero.
- Posizionare un portiere in porta e un difensore all'interno del quadrato.
- Il resto della squadra formerà una fila dietro al cono posizionato a centrocampo.
- Ogni giocatore in fila deve avere la propria palla.

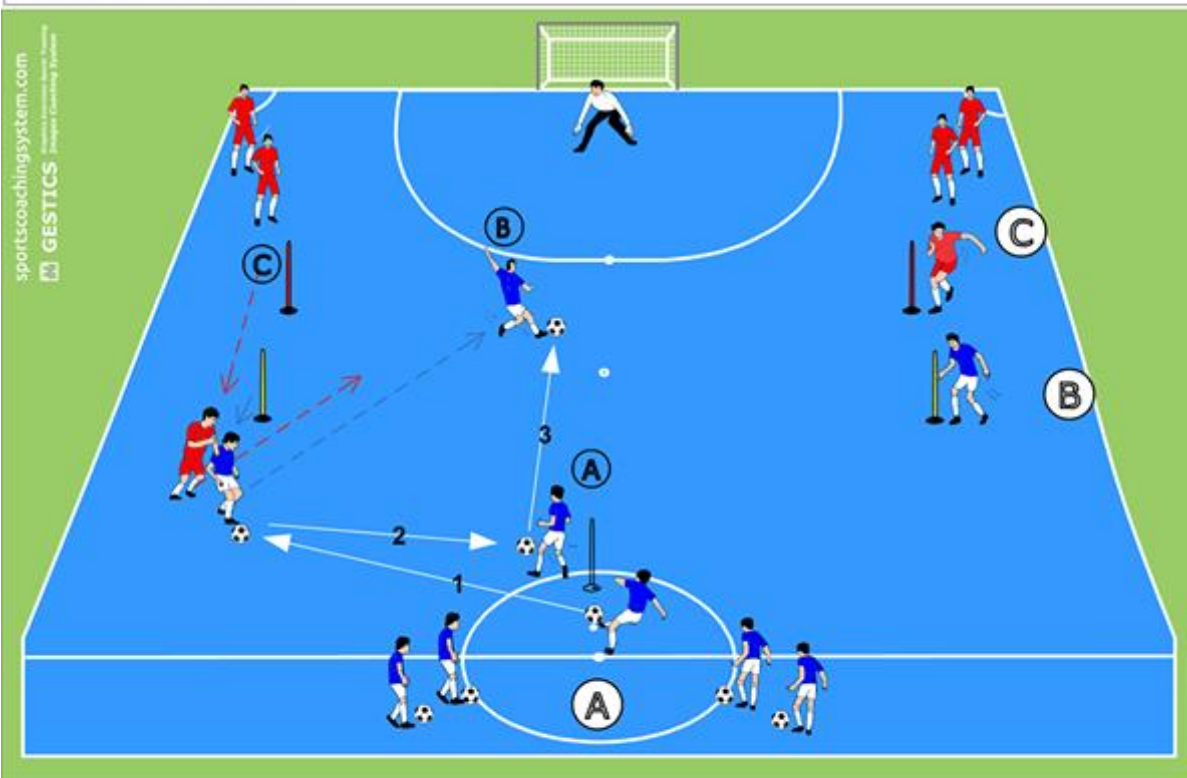


## ESERCITAZIONE: COPERTURA DELLA PALLA SOTTO PRESSIONE

OBIETTIVO: COPRI PALLA SOTTO PRESSIONE – SCARICA – ATTACCA LA PROFONDITA'

FASE DELLA LEZIONE: TECNICO / TATTICA

CATEGORIA: PULCINI



DESCRIZIONE: **COPERTURA DELLA PALLA SOTTO PRESSIONE – SCARICO E ATTACCO DELLA PROFONDITA'**

- 1- IL GIOCATORE IN POSIZIONE **A** ATTENDE IL MOVIMENTO INCONTRO DEL GIOCATORE **B**
  - **A** TRASMETTE A **B**
  - **B** SOTTO PRESSIONE E' COSTRETTO AD UNA RICEZIONE CHIUSA
  - **B** COPRE LA PALLA DALLA PRESSIONE DI **C**
- 2- **B** SCARICA PER **A** CHE E' ENTRATO DENTRO
  - **B** ATTACCA LA PROFONDITA' (tagliando sempre davanti l'avversario)
- 3- **A** VERTICALIZZA PER **B** AL TIRO

IL GIOCATORE B SOTTO PRESSIONE TIENE LA PALLA CON IL PIEDE PIU' LONTANO DALL'AVVERSARIO, POSIZIONANDOSI SUL FIANCO IN MODO DA PRENDERE POSIZIONE SULL'AVVERSARIO CON LA GAMBA INTERNA, BRACCIA APERTE A CERCARE IL CONTATTO SENZA FARE FALLO

Il giocatore C non deve commettere l'errore di voler recuperare o anticipare per forza, incorrerebbe nel rischio di farsi aggirare lasciando campo libero all'avversario

ROTAZIONE: A va in postazione B – B dopo il tiro va in postazione A – C va in fila PARTE IL LATO OPPOSTO  
SI INVERTONO I RUOLI ATTACCO E DIFESA

METODO: SITUAZIONALE

ALTRO:

VALTER FORTI



**GESTICS**  
www.sportscoachingsystem.com



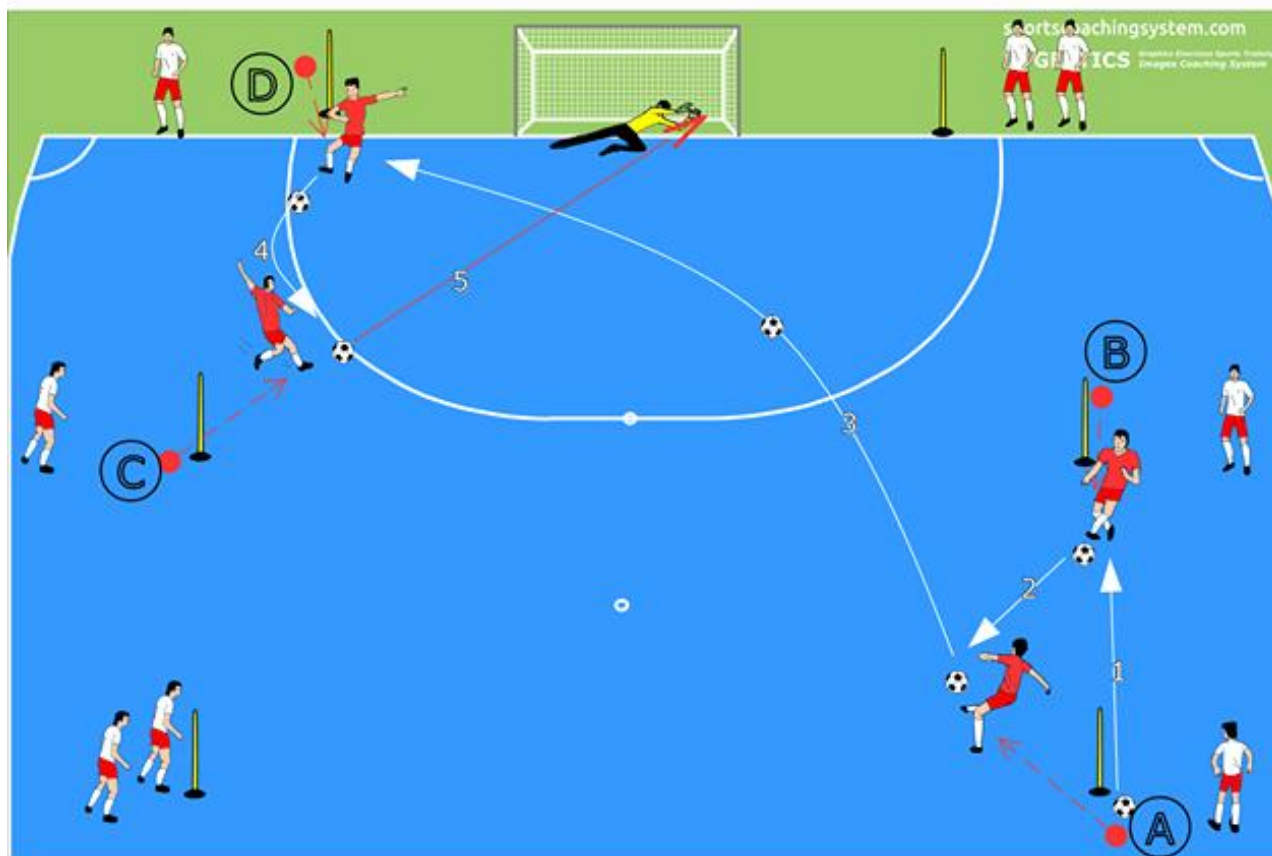


## ESERCITAZIONE: DOPPIA AREA DI RIGORE sponda al volo

OBIETTIVO: TRASMISSIONE E LANCIO - SPONDA RASOTERRA E SPONDA AEREA

FASE DELLA LEZIONE: TECNICO/TATTICA

CATEGORIA: GIOVANILI



**DESCRIZIONE: DOPPIA AREA DI RIGORE GIOCO SPONDA rasoterra / al volo**  
POSIZIONI DI PARTENZA COME IMMAGINE SU UN'AREA DI RIGORE REGOLAMENTARE

- DUE GIOCATORI PER POSTAZIONI CHE SI ALTERNANO
- CAMBIO POSTAZIONE AD INTERVALLI REGOLARI
- PARTENZA ALTERNANDO I LATI

- 1 - A appoggia rasoterra al giocatore B che viene incontro
- 2 - B effettua una sponda rasoterra sullo spazio per il giocatore A che entra dentro
- 3 - A lancia incrociando per il giocatore sponda D
- 4 - D attacca la palla ed effettua una sponda aerea ( di interno, di testa, di petto etc) per C
- 5 - C attacca la palla - tira con palla balzante, tira in controbalzo, tira al volo - controlla e tira

PARTE IL LATO OPPOSTO

VALTER FORTI

METODO :SVILUPPO DI GIOCO

ALTRO: SI PUO' GIOCARE LANCIANDO E CONCLUDENDO SULLA STESSA CATENA



**GESTICS**  
[www.sportscoachingsystem.com](http://www.sportscoachingsystem.com)

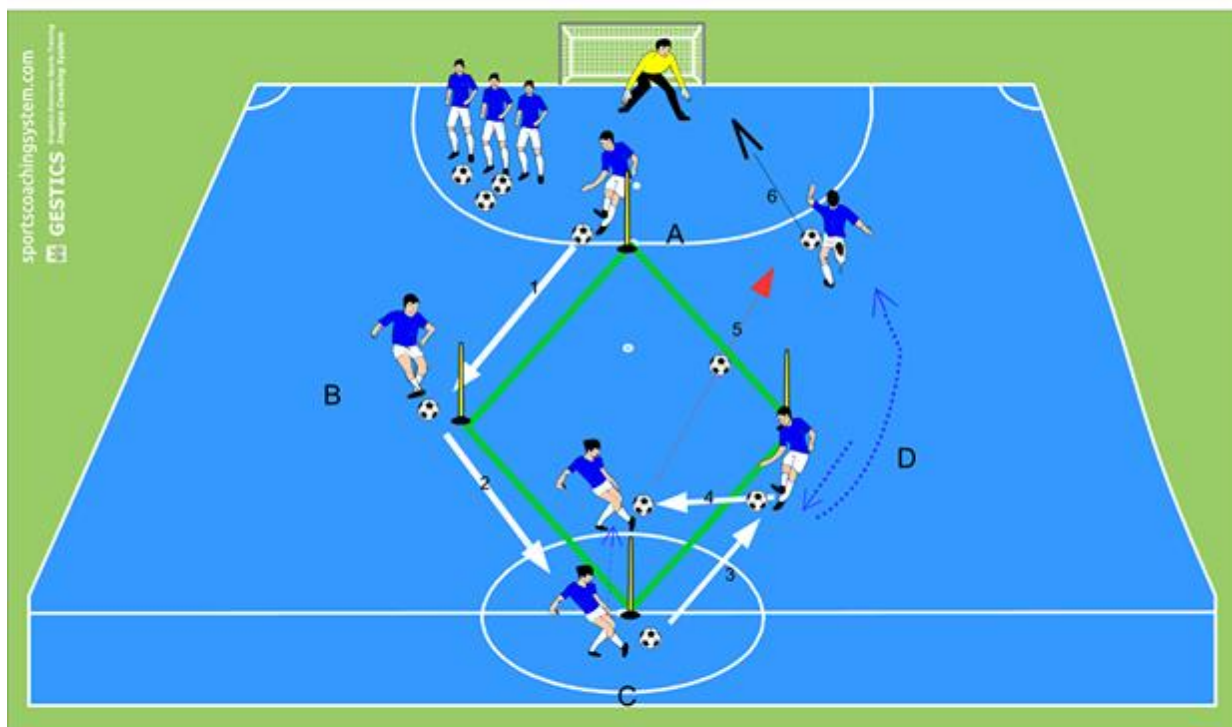


## ESERCITAZIONE: ROMBO CHIUSO

OBIETTIVO: RICEZIONE ORIENTATA – TRASMISSIONE SULL'UOMO E SULLO SPAZIO

FASE DELLA LEZIONE: TECNICO - TATTICA

CATEGORIA: ESORDIENTI E GIOVANILI



**DESCRIZIONE :** ROMBO CHIUSO - DISEGNO PER UN CAMPO A8  
LA POSTAZIONE DI PARTENZA A

- 1 IL GIOCATORE **A** TRASMETTE SULL' UOMO AL GIOCATORE **B** - SUL PIEDE ESTERNO – FUORI DAL ROMBO
- 2 IL GIOCATORE **B** RICEVE APERTO – TRASMETTE AL GIOCATORE IN POSTAZIONE **C**
- 3 IL GIOCATORE **C** RICEVE APERTO E TRASMETTE AL GIOCATORE **D**
- 4 IL GIOCATORE **D** VIENE INCONTRO RICEVE CHIUSO E SCARICA SUL SOSTEGNO **C**  
**C** SI SPOSTA E ATTACCA LO SPAZIO DENTRO PER RICEVERE LO SCARICO  
**D** DOPO LO SCARICO SI APRE A MEZZA LUNA GUARDANDO SEMPRE LA PALLA E ATTACCA LO SPAZIO IN PROFONDITA'
- 5 IL GIOCATORE **C** CONTROLLA E VERTICALIZZA NELLO SPAZIO PER L'INSERIMENTO DI **D**
- 6 IL GIOCATORE **D** CONTROLLA E TIRA – O TIRA DI PRIMA INTENZIONE

METODO: SVILUPPO DI GIOCO

ALTRO: ESECITAZIONE IN DAI E SEGUI LA POSTAZIONE

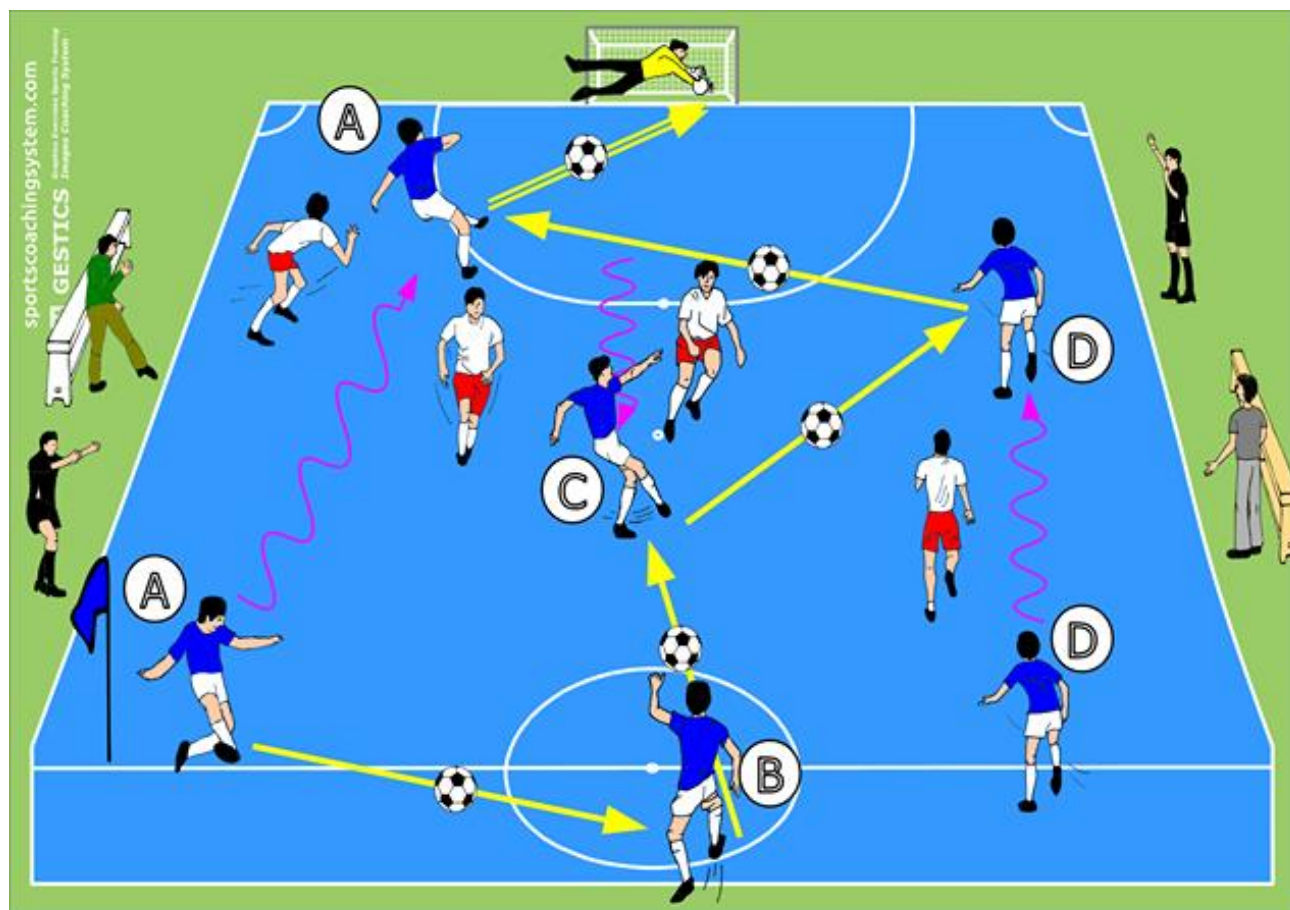
VALTER FORTI



**GESTICS**  
www.sportscoachingsystem.com







## **Titolo:** progressione offensiva: diagonali filtranti

**Descrizione Breve:** questo schema di attacco sfrutta la velocità e l'imprevedibilità del passaggio filtrante diagonale effettuato dal giocatore C.

### **Tipologia:**

Sintetico

### **Azione:**

Attacco, difesa, passaggio, tiro.

### **Descrizione Completa:**

In ordine cronologico:

- A passa la palla a B e scatta lungo la fascia sinistra accentrandosi.
- D si allunga sulla fascia destra mentre il giocatore B riceve la palla.
- C si avvicina a B (anticipando l'avversario).
- B passa la palla a C.
- C effettua una sponda di prima lungo fascia verso l'esterno D.
- D effettua un passaggio filtrante sul giocatore A.
- A tira in porta.

**Varianti:** è possibile specchiare lo schema ed invertire gli esterni A e D

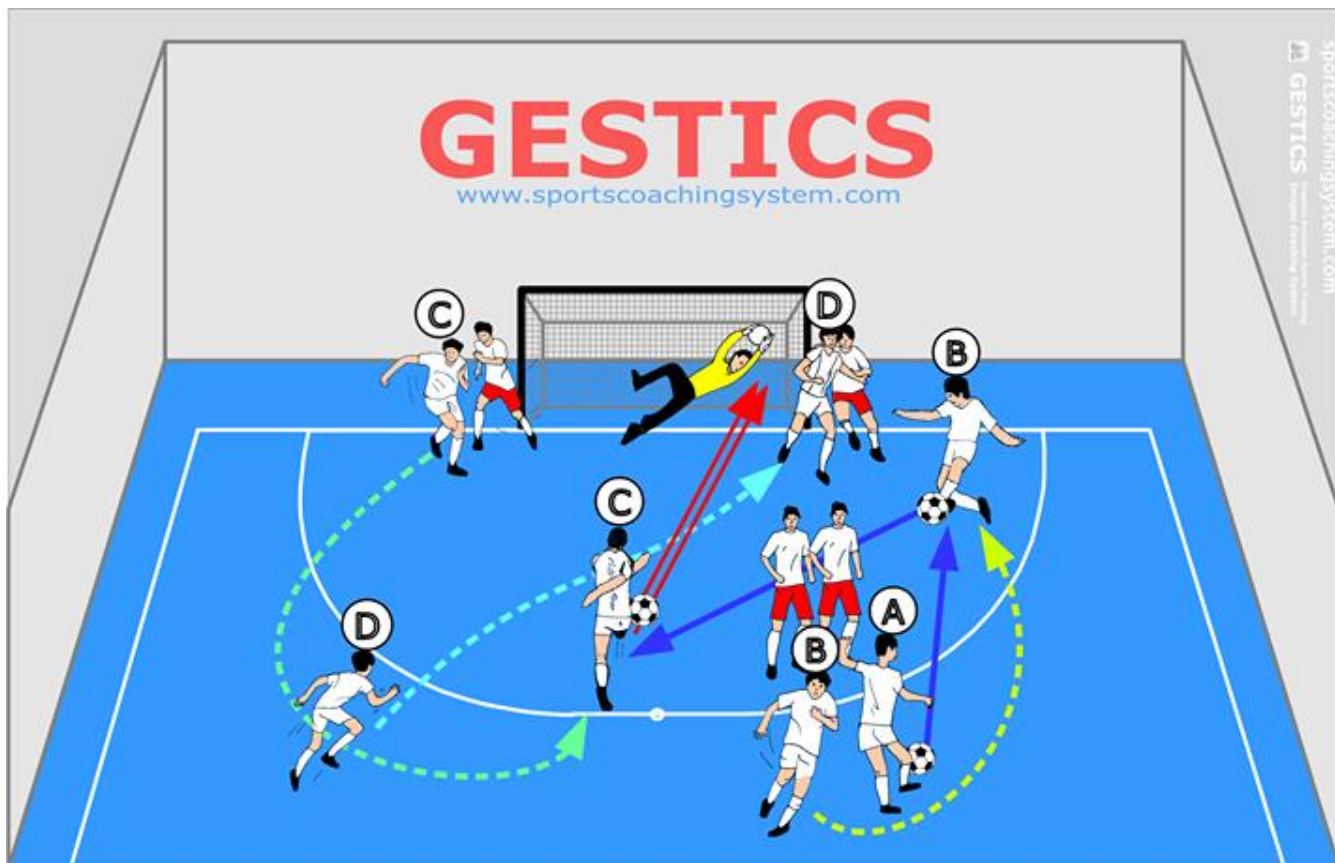
**Consigli:** formare due squadre come da immagine ed alternarle nell'esecuzione dello schema: una squadra attacca e una difende (e viceversa a turno).

**Materiali:** non necessita di attrezzature specifiche.



**GESTICS**  
www.sportscoachingsystem.com





**Titolo:** schema su calcio di punizione

**Descrizione Breve:** punizione con 2 difensori in barriera. Rotazione e palla in mezzo.

**Tipologia:**  
Globale

**Azione:**  
Finalizzazione del calcio di punizione

**Descrizione Completa:**  
In ordine cronologico:

- B e D effettuano il primo movimento. B si prepara al passaggio e D va in marcatura dell'uomo.
- A passa la palla a B, C si smarca e si accentra pronto al tiro.
- B la passa di prima a C.
- C tira in porta.

