



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

ALTRÒ:

VALTER FORTI



GESTICS

www.sportscoachingsystem.com

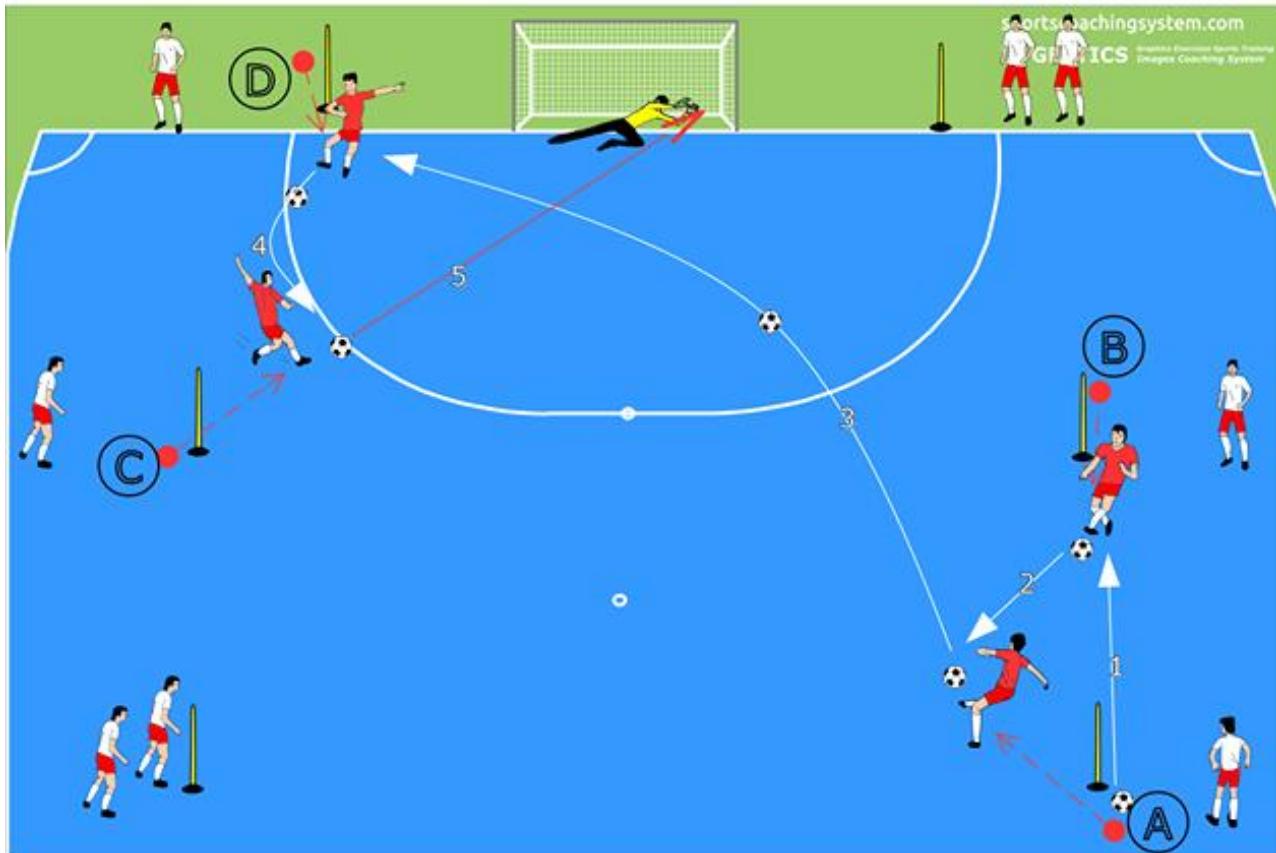


ESERCITAZIONE: DOPPIA AREA DI RIGORE sponda al volo

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

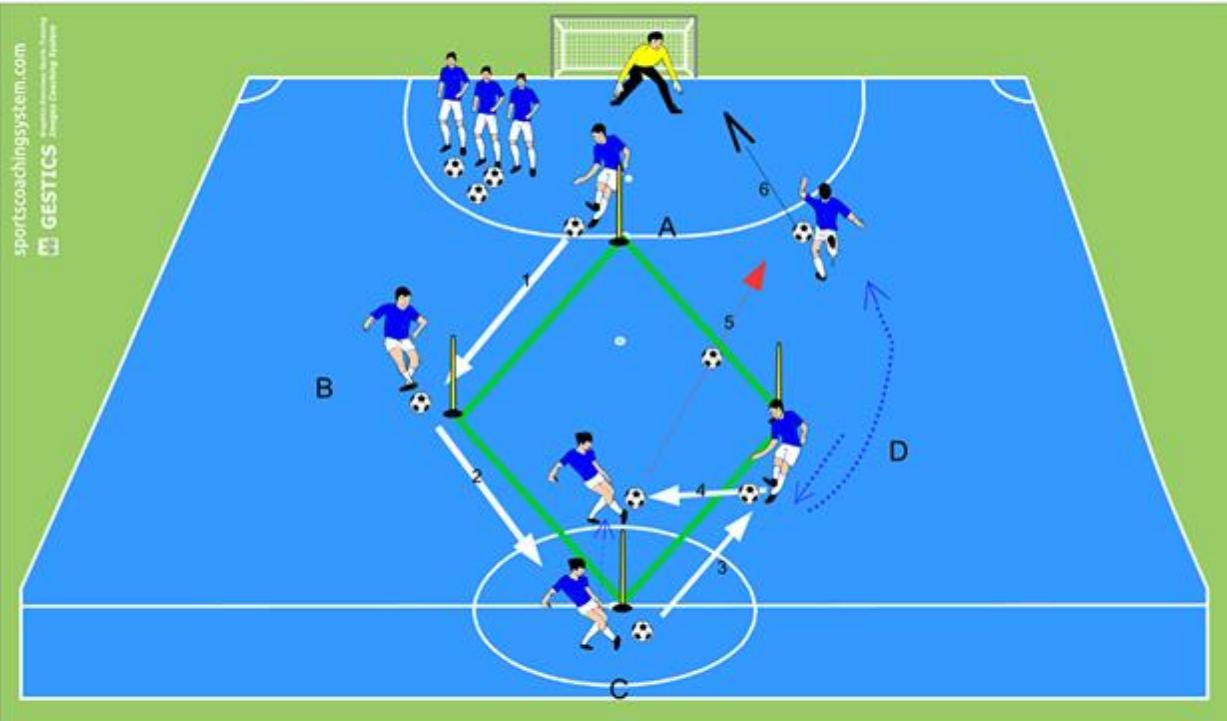


ESERCITAZIONE: ROMBO CHIUSO

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 LOSPAZIO 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

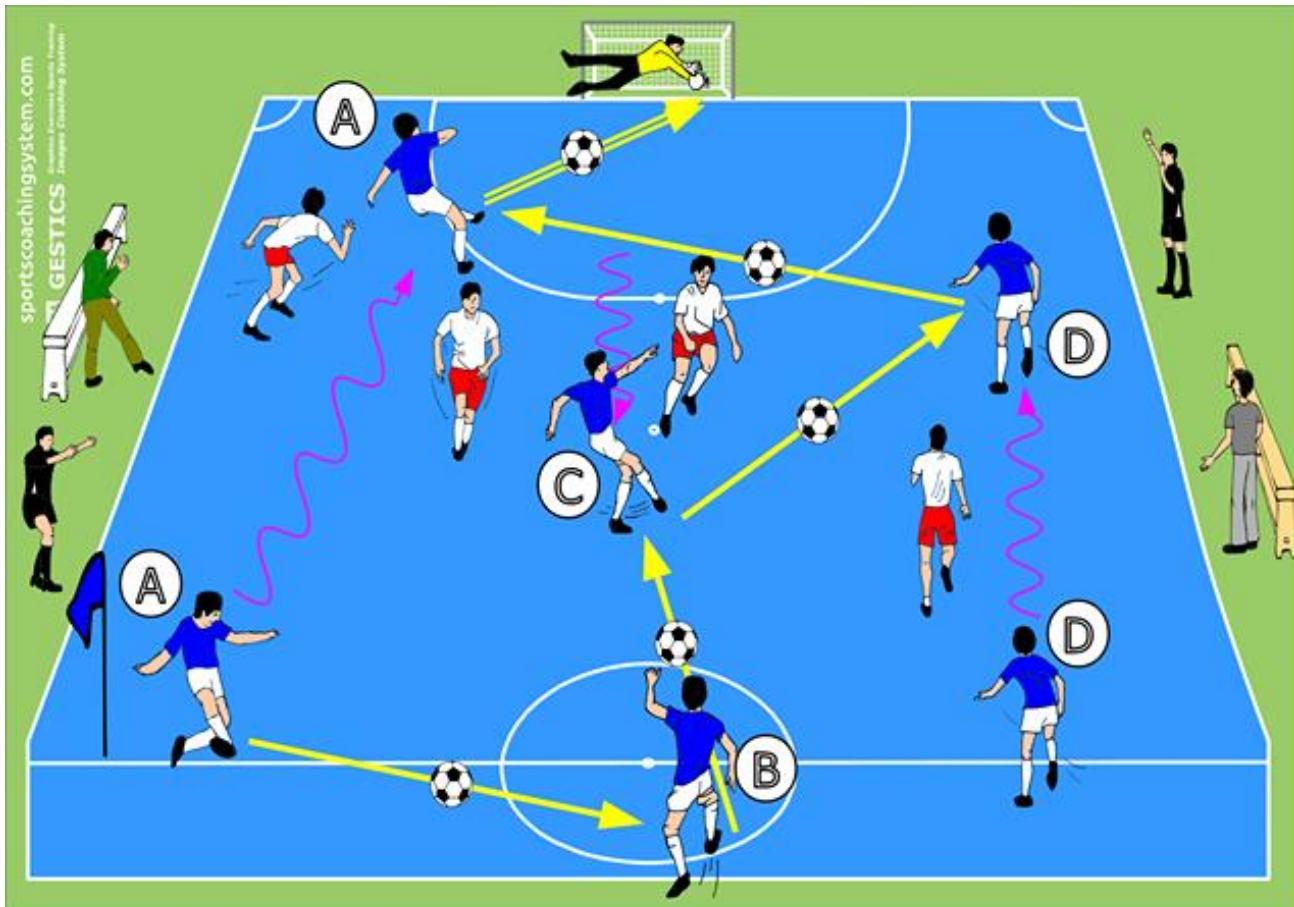
ALTRO: ESECITAZIONE IN DAI E SEGUI LA POSTAZIONE

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

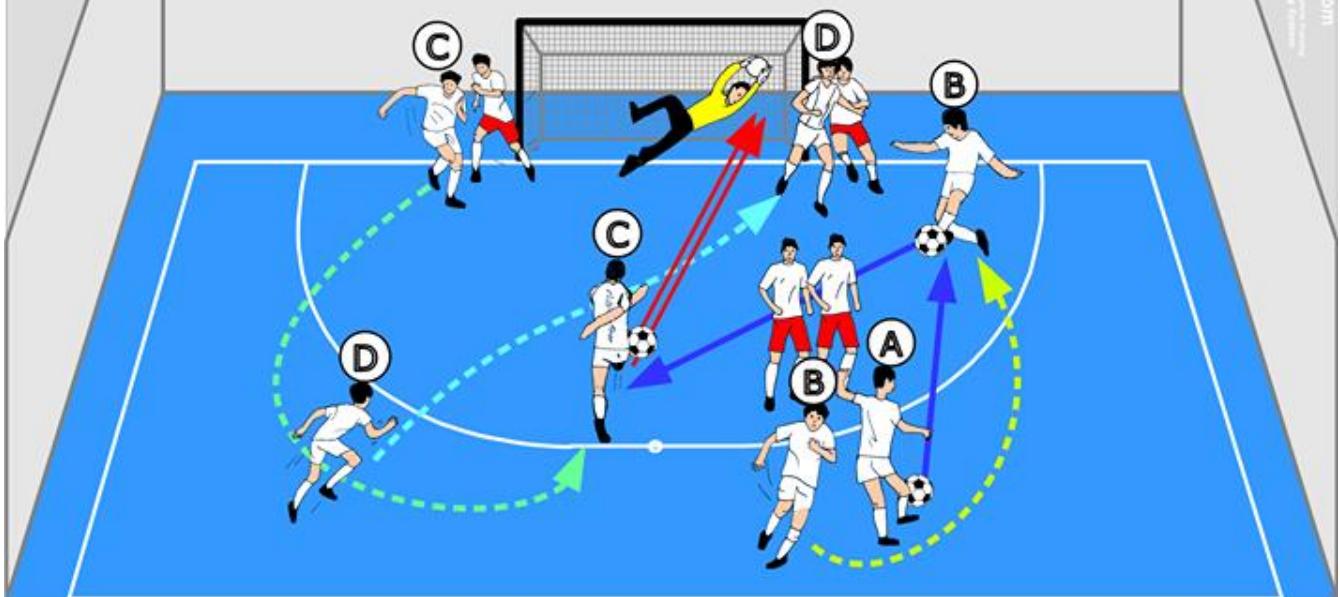
Consigli: formare due squadre come da immagine ed alternarle nell'esecuzione dello schema: una squadra attacca e una difende (e viceversa a turno).

Materiali: non necessita di attrezature 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 accosta pronto al tiro.
- B la passa di prima a C.
- C tira in porta.



GESTICS
www.sportscoachingsystem.com

