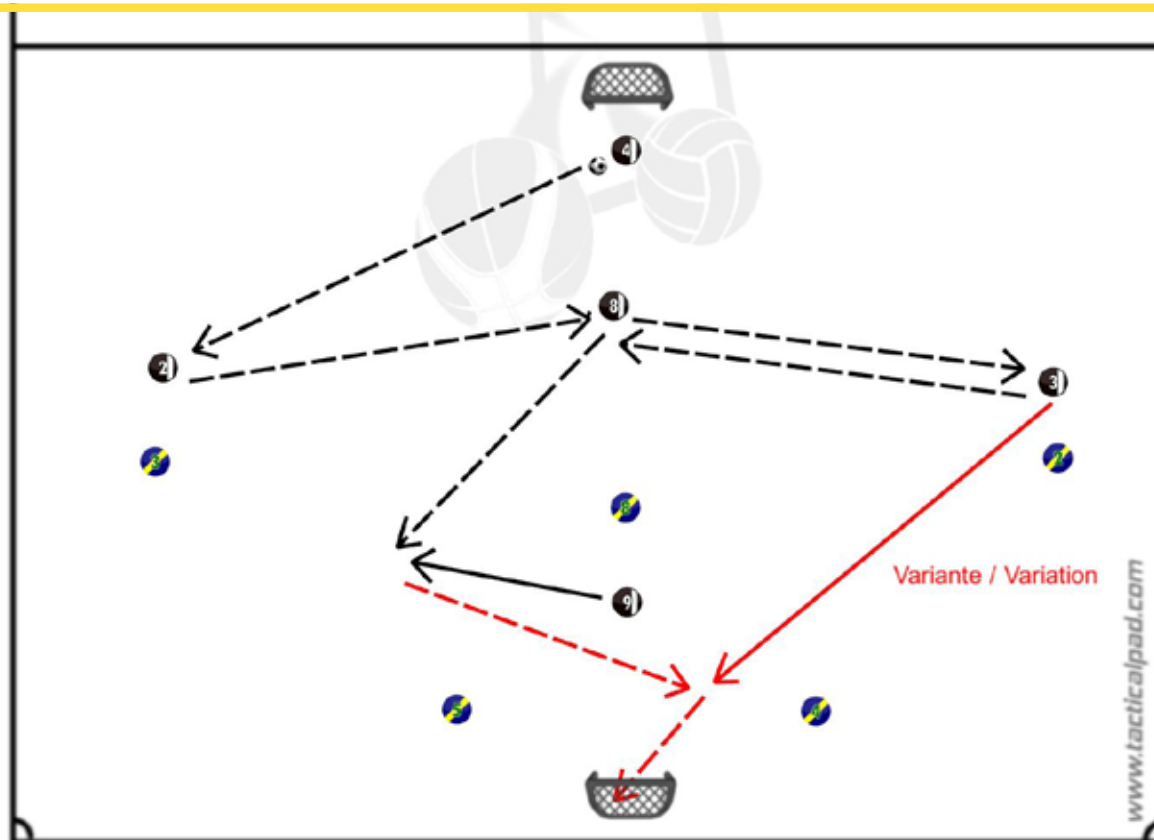


Efficacia del possesso palla in un 5 contro 5 direzionato



CATEGORIA:

U15

NUMERO DI GIOCATORI:

10 giocatori

OBIETTIVI PRINCIPALI

• **TECNICO INDIVIDUALE:**

Trasmissione, Ricezione

• **TATTICO INDIVIDUALE:**

Smarcamento

• **TATTICO COLLETTIVO:**

Possesso palla efficace

OBIETTIVI SECONDARI:

Mobilità

MATERIALE UTILIZZATO:

coni, palloni, pettorine, porticine (per la variante)

Due squadre di 5 giocatori ciascuna sono schierate in un campo di 30 x 20 m (4 min. di lavoro per 3 serie - 2 min. riposo attivo) e scaglionate in questo modo: la squadra giallo/blu schiera 2 centrocampisti e 3 attaccanti, la squadra in maglia nera schiera invece 1 centrocampista, 3 giocatori avanzati e 1 attaccante. Tutti i giocatori a disposizione hanno preso parte, a turno, all'esercitazione, al di là del ruolo ricoperto in campo. Le varianti proposte sono state 3: 1) possesso direzionato per far giocare palla a tutti con il minor numero di tocchi, 2) possesso direzionato per arrivare in zona meta, avendo tutti toccato palla almeno una volta con il minor numero di trasmissioni possibile, 3) possesso per concludere in porta avendo fatto giocare palla a tutti i componenti con il minor numero di tocchi possibile (il punto del goal si aggiunge a quello conquistato per la creazione del possesso più veloce). Obiettivo principale è lo sviluppo della fase di possesso veloce, efficace, allenando la capacità di smarcamento e di posizionamento dei ragazzi in funzione della giocata successiva e della fase di conclusione. © **lucamistercalcio**