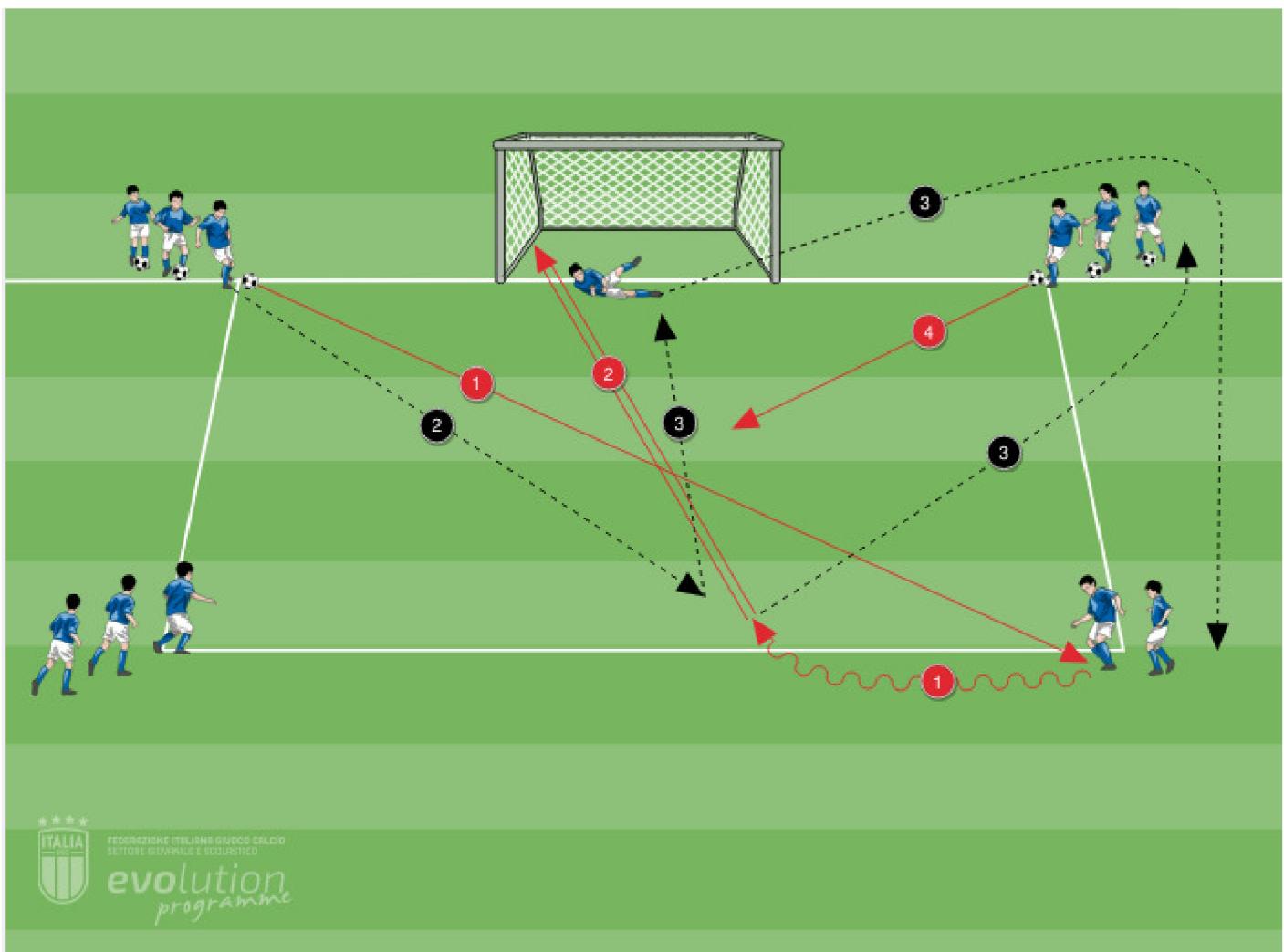


Per la Finalizzazione “CATEGORIA PICCOLI AMICI”- DUELLI INCROCIATI-



Materiale

Palloni

Porta 4x2 metri

Preparazione

Area di gioco: 22x11 metri

Porta: 4x2 metri

Giocatori: 12

Tempo di svolgimento: 15 minuti

Small-Sided Games atletici

Organizzazione

I partecipanti vengono divisi in 4 gruppi di uguale numero e si dispongono in fila agli angoli del rettangolo che delimita l'area di rigore. I giocatori posizionati sui vertici della linea di fondo-campo hanno ciascuno un pallone e ricoprono il ruolo di difensori, mentre quelli sugli altri due angoli dell'area di rigore sono gli attaccanti. Un giocatore si posiziona in porta.

Descrizione

L'esercitazione consiste in duelli individuali con l'obiettivo di finalizzare verso la porta difesa dal portiere. I ruoli di gioco si alternano in seguito al termine di ogni azione.

Regole

L'attività si sviluppa attraverso le seguente sequenza di azioni:

- Il difensore passa la palla all'attaccante posizionato sull'angolo opposto del rettangolo.
- L'attaccante che riceve la palla cerca di segnare un gol, cercando di superare il difensore che ha effettuato il passaggio.
- L'azione termina quando l'attaccante conclude con un tiro, il difensore recupera palla, oppure il portiere para.

Rotazione dei ruoli:

- Il difensore, dopo aver tentato di riconquistare la palla, corre in porta per ricoprire il ruolo di portiere nella successiva azione.
- L'attaccante, dopo il tentativo di finalizzazione, recupera un pallone e si posiziona dietro alla fila più vicina al suo punto di partenza.
- Il portiere precedente si sposta dietro la fila del giocatore che ha tentato la finalizzazione.

Non appena un'azione termina, ne comincia un'altra nella direzione opposta, garantendo così continuità e ritmo all'esercitazione.

Varianti

1. Se si desidera coinvolgere i portieri nel loro ruolo specifico, essi rimangono in porta e si alternano ogni 4 azioni di tiro.
2. L'azione può proseguire oltre un singolo evento di gioco: ad esempio, dopo una respinta del portiere, l'azione continua fino a un ulteriore intervento del difensore o un secondo tiro dell'attaccante. Allo stesso modo, l'attaccante può riconquistare palla dopo un contrasto con il difensore.

ADATTAMENTI NUMERICI

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano. La proposta può essere applicata con le stesse modalità esecutive da un minimo di 6 partecipanti (in questo caso si svolge su una sola diagonale di gioco) ad un massimo di 18.

Temi per l'allenatore

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI

- L'attaccante effettua un primo controllo orientato che gli permette di preparare il tiro in porta nel modo più efficace possibile: allontanandosi dalla pressione dell'avversario; sistemandosi la palla sul piede prescelto per calciare; permettendo al pallone di essere subito calciato verso la porta avversaria.

- Il difensore corre rapidamente e con coraggio alla ricerca immediata di riconquista della palla.
- Calciare con forza indirizzando la palla nello spazio di porta che il portiere lascia scoperto.