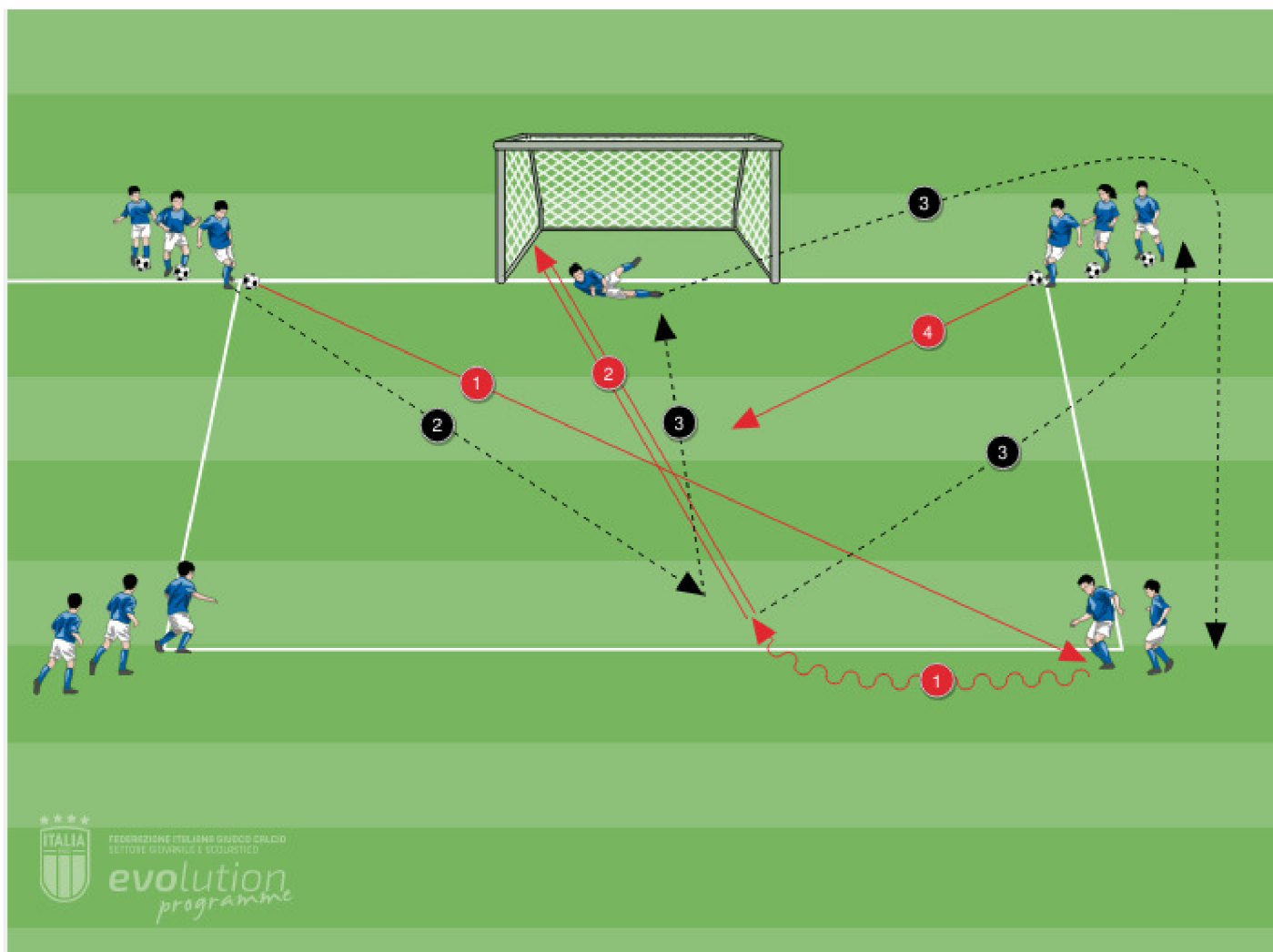


# Per la Finalizzazione “CATEGORIA PICCOLI AMICI” – DUELLI INCROCIATI-



## 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 la 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.