

ATTACCO AD UNA PORTA Per la Finalizzazione “CATEGORIA PRIMI CALCI”



Materiale

Delimitatori

4 casacche

1 porta

Palloni

Preparazione

Area di gioco: metà campo

Giocatori: 8 + 1 portiere

Durata: 10 minuti

Small-Sided Games atletici

Organizzazione

In una metà campo si schierano due squadre da quattro giocatori e un portiere a difesa della porta.

Descrizione

- In una metà campo si gioca una partita 4 contro 4 con un'unica porta difesa da un portiere.
- Un giocatore per squadra è vincolato a occupare il corridoio di metà campo (3 metri di profondità). Entrambi sono liberi di muoversi ma non di ostacolarsi.

Regole

- La squadra che attacca (blu in figura) ha l'obiettivo di far gol con l'aiuto del compagno in zona centrale (sostegno).
- La squadra che difende (rossi in figura), per poter attaccare la porta, deve recuperare palla e passarla al proprio compagno nel corridoio centrale, attivandolo come sostegno.
- Il sostegno gioca palla sempre entro 3 secondi.
- Quando si realizza un gol, si continua ad attaccare e l'azione riprende dal proprio giocatore nel corridoio centrale.

Temi per l'allenatore

COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Smarcarsi in maniera repentina con la palla al sostegno
- Cambio immediato di ruolo passando da attaccante a difensore e viceversa
- Ricerca della profondità per la squadra difendente, che cerca di raggiungere il proprio compagno nella zona centrale del campo (in quel caso funge da pivot)
- Pressione immediata cercando di recuperare palla e di evitare la profondità per la squadra attaccante