

CORSO ABILITAZIONE LICENZA D – 16/09/2024 – 14/12/2024 PRADAMANO (UD)

Raccolta esercizi di attivazione, possesso palla e transizioni, proposte dal docente Marco Stoini, durante il corso.

Come più volte sottolineato dal docente, gli esercizi proposti possono essere, di volta in volta, modificati secondo le proprie esigenze e/o obiettivi.

Per quanto concerne la dimensioni dei perimetri di gioco, dove non riportate, ricordo che buona parte delle esercitazioni sono stata svolte su un campo da calcetto, a volte utilizzando tutta la superfice, a volte utilizzando solo una metà campo.

ESERCIZIO DI ATTIVAZIONE. 3 giocatori per quadrato. Quadrato 5x5

I° Step: trasmissione palla con le mani tra i giocatori evitando il movimento a «girotondo».

II° Step: passaggio con le mani, ma necessario far rimbalzare la palla;

III° Step: passaggio con le mani, ricezione libera – NO MANI – raccolgo la palla e continuo;

IV° Step: passaggio con le mani, ricezione libera, CON DOPPIO TOCCO OBBLIGATORIO, raccolto la palla e continuo;

V° Step: passo con le mani, chi riceve passa di prima al compagno libero – TUTTO CON LE MANI;

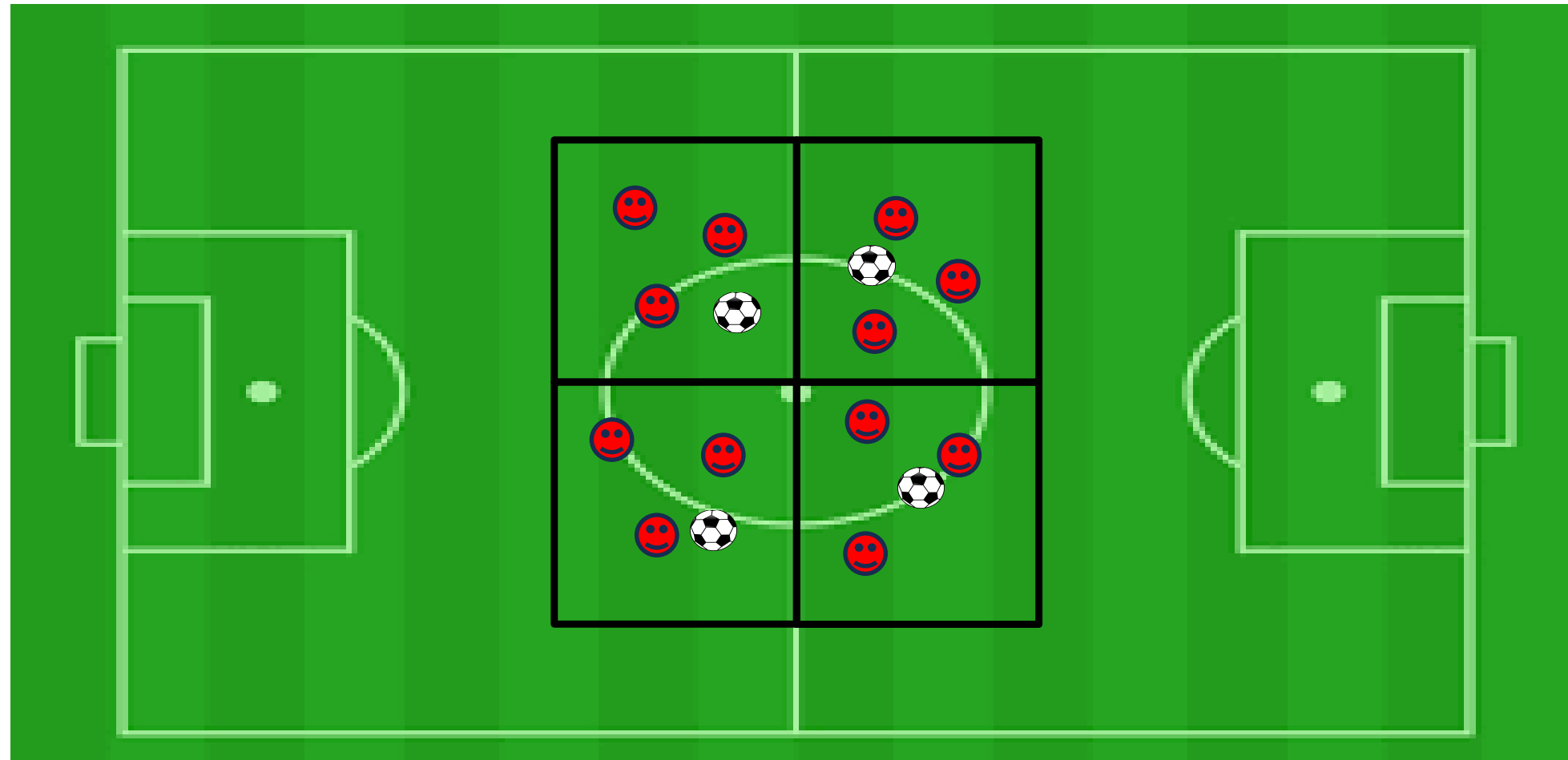
VI° Step: passo con le mani, chi riceve controlla e passa al compagno libero che raccoglie con le mani e continua.

Riparto con trasmissione iniziale a terra.

Posso decidere che il passaggio venga effettuato di prima se devo restituire la palla da chi l'ho ricevuta.

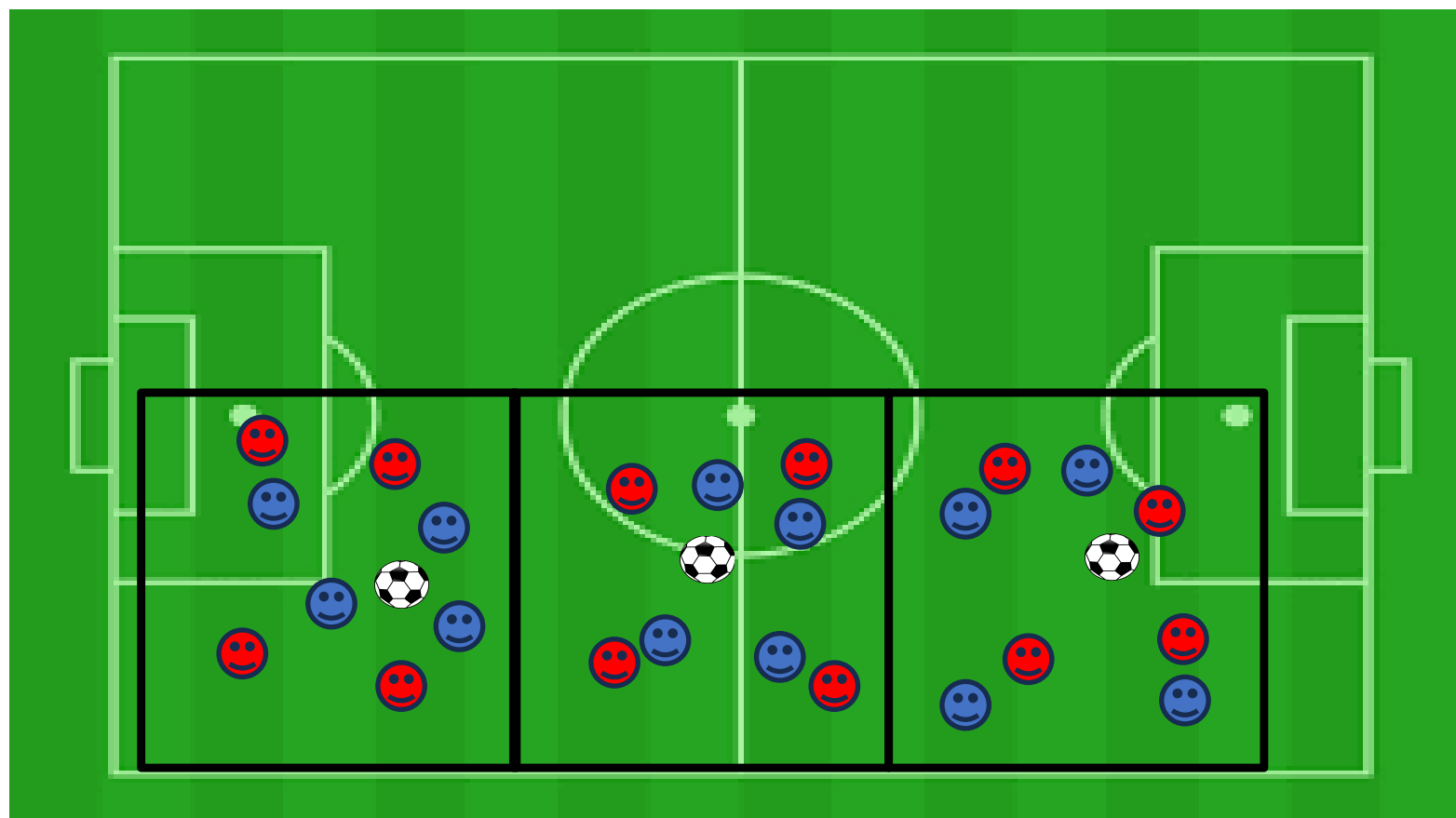
Posso decidere che il passaggio venga effettuato con l'obbligo di alzare la palla.

Posso decidere che la palla debba rimanere alta.



Esercizio di attivazione.

Numero pari di squadre, composte da 4 giocatori ciascuna. Si gioca con un 4VS4, passandosi la palla con le mani. Chi ha la palla deve colpire un avversario, dalla cintura in sù. Posso indicare se colpire l'avversario solo al petto o solo sulla schiena.



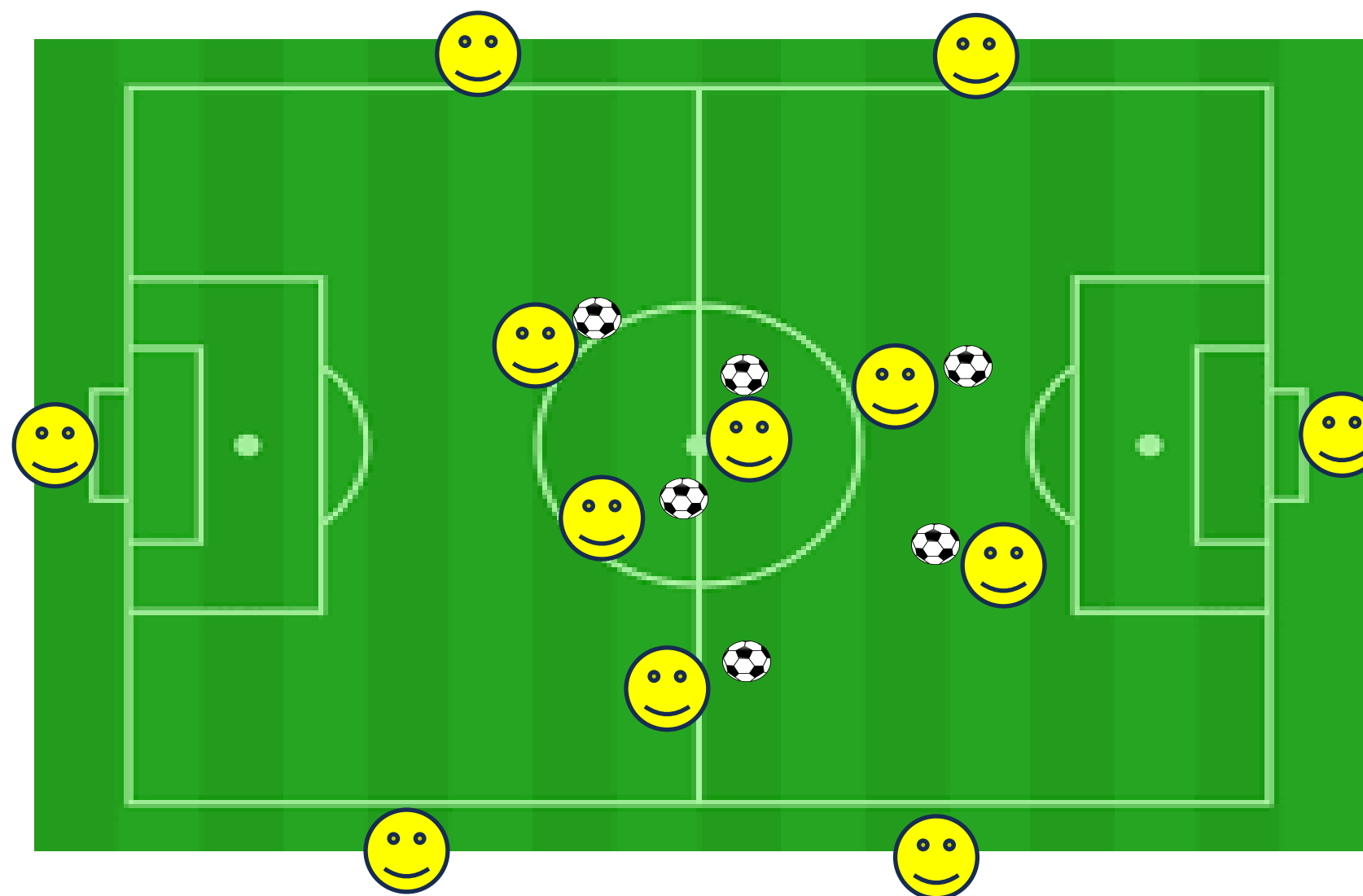
ATTIVAZIONE

Giocatori 12

I 6 giocatori all'interno, conducono il pallone e lo consegnano ad un esterno che entra nel campo.

Variante: faccio uno scambio con il giocatore esterno prima che questo entri nel campo.

Variante: il giocatore all'esterno che riceve la palla, non entra, ma restituisce la palla, **NON SULLA FIGURA**, da chi l'ha ricevuta.



Esercizio di attivazione.

8/10 giocatori.

3/4 palloni.

Si parte con un tutti contro tutti, quando viene fischiato lo «stop», ottiene un punto chi ha la palla.



Esercizio di attivazione.

Un numero X di coppie in base ai giocatori disponibili e faccio eseguire un 1VS1: uno tiene la palla in mano e **colpendo di testa**, deve toccare il proprio avversario. Quando la palla cade può essere raccolta, indistintamente, da uno dei due giocatori.... e si riparte.



ATTIVAZIONE

Giocatori 7 + 5.

I 5 esterni conducono palla all'interno, la alzano e con le mani la passano ad un compagno interno che, conducendola, la portano all'esterno.

VARIANTE: la alzo e la passo utilizzando solo i piedi;

VARIANTE: prima di passare la palla, indico al compagno dove deve ricevere (Es. corto/lungo/figura/ etc.);

VARIANTE: chi riceve, detta con il movimento, dove desidera il pallone;

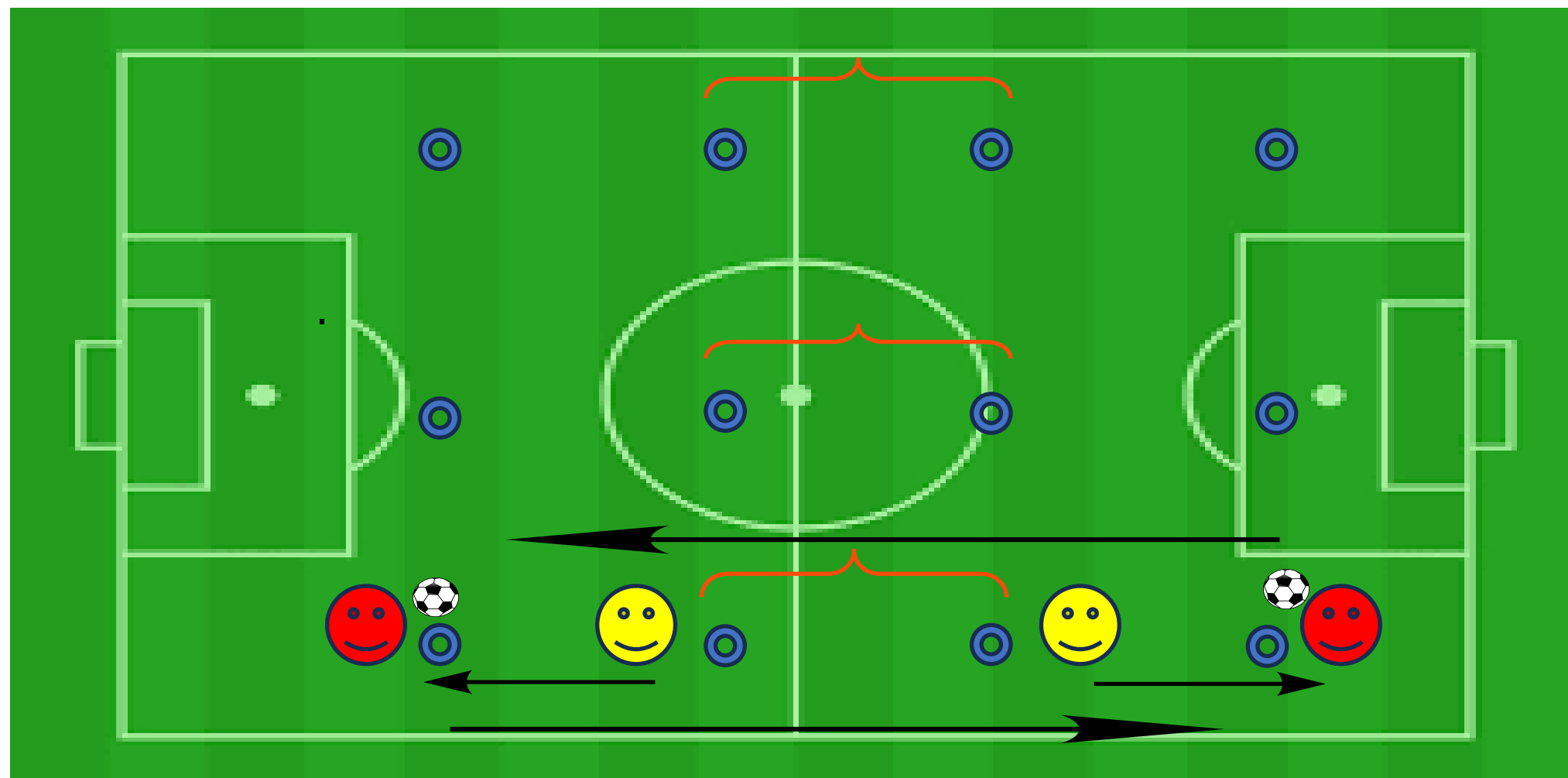


Attivazione

I due gialli vanno incontro al compagno rosso che ha il pallone e, passandolo, chiede che gli venga restituito con un gesto tecnico. Dopo aver passato si porta verso il compagno opposto, effettuando tra i due cinesini centrali un leggero skip.

VARIANTE: i due gialli scambiano il pallone con i due opposti rossi e conducono dall'altro lato.

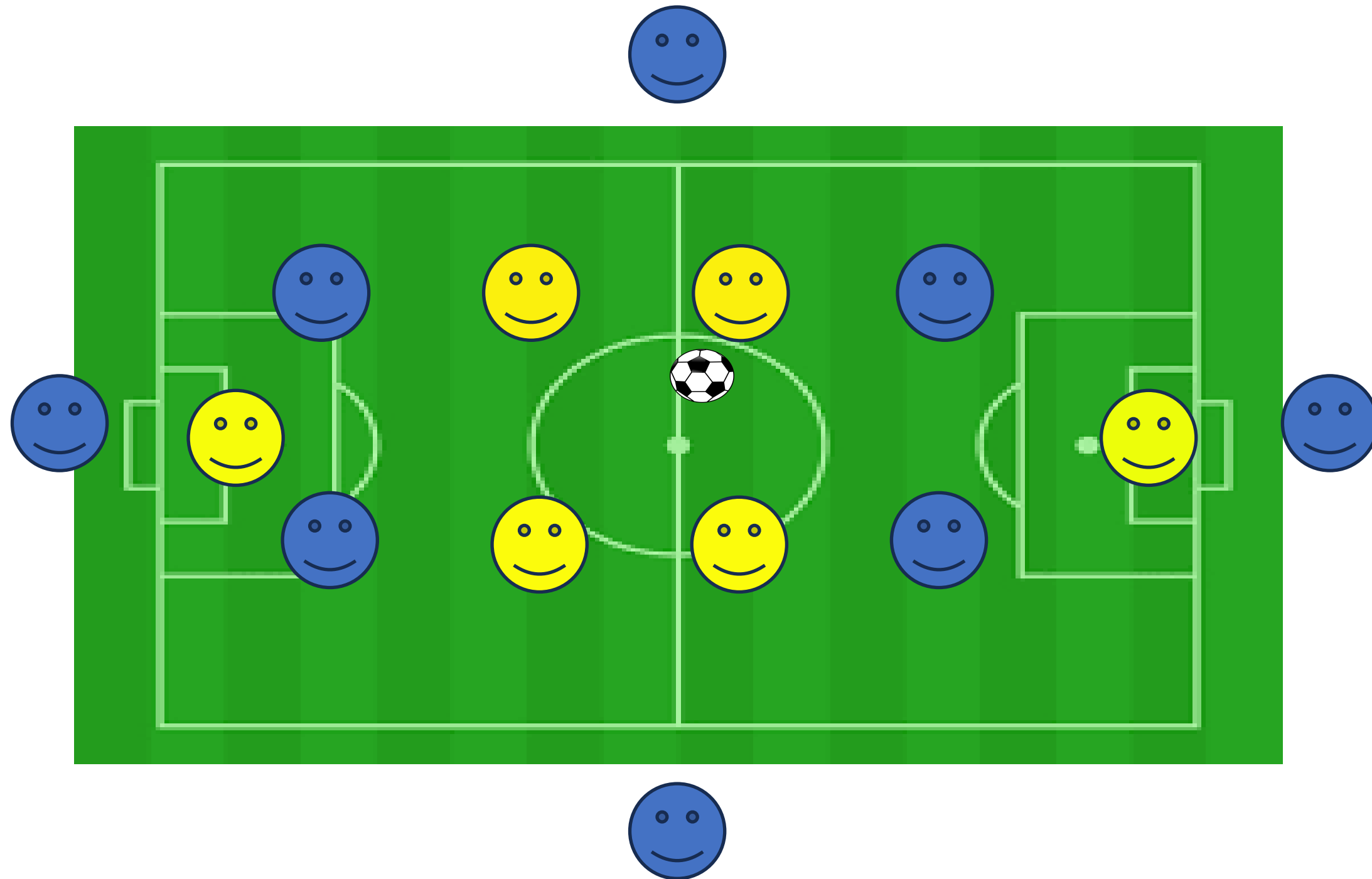
VARIANTE: i due che conducono la palla, si incontrano a $\frac{1}{2}$, si scambiano il pallone che viene passato al compagno frontale.



12 GIOCATORI TOTALI: 6 rossi contro 3 blu che, in inferiorità numerica, devono portare palla ai 3 compagni. Contemporaneamente, 3 giocatori rossi si spostano nella metà campo opposta, per riproporre un 6VS3. Nel caso di gioco prolungato da una parte, posso lanciare un pallone nella metà campo opposta, per favorire la transizione.



14 giocatori divisi in due colori 6 gialli e 8 blu. Si sviluppa un 6VS4 all'interno del rettangolo di gioco. Possesso palla dei 4 blu all'interno dell'area di gioco, con il supporto delle sponde esterne. Se i gialli riconquistano palla devono effettuare possesso, all'interno dell'area di gioco, senza l'utilizzo delle sponde. FONDAMENTALE LA CONTINUA DISPARITA' NUMERICA. Posso assegnare 1 punto dopo un numero stabilito di passaggi consecutivi.



Attivazione.

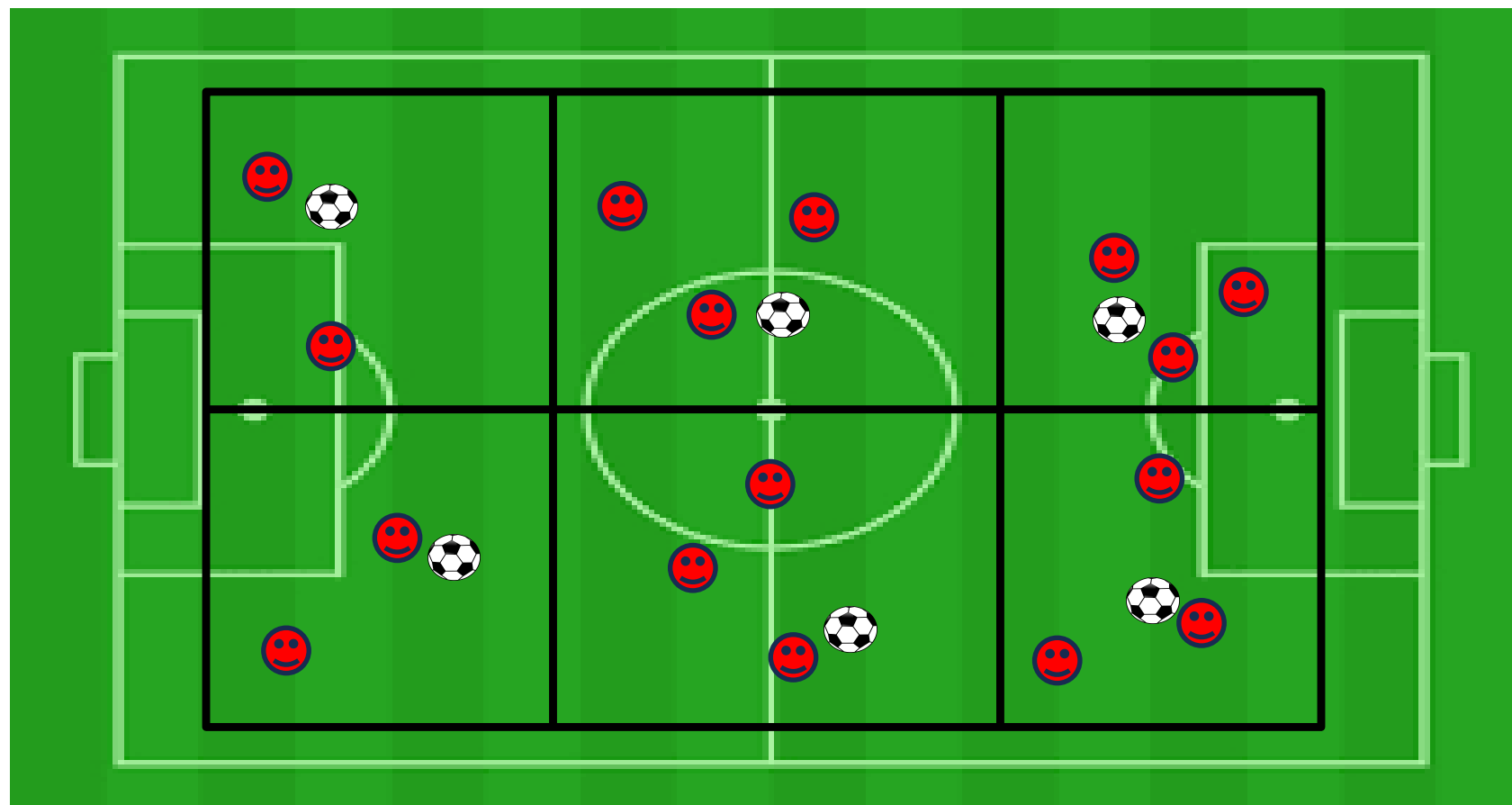
N. 16 giocatori.

Campo 16x24 diviso in 6 settori.

6 palloni.

Il giocatore passa rasoterra e cambia settore.

Variante la trasmissione deve avvenire con palla alta.



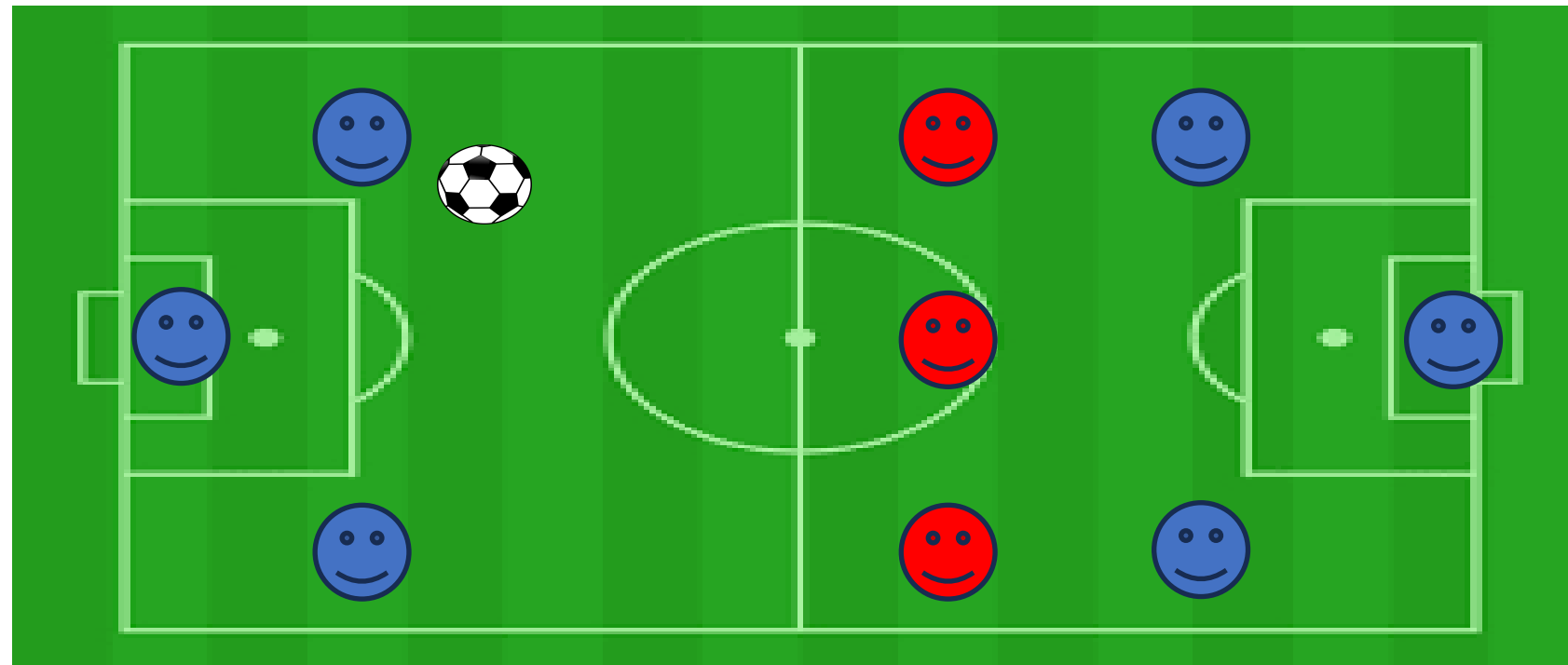
Dimensioni del campo 30x25

9 giocatori, compreso i due portieri.

I rossi posso segnare in qualsiasi delle 2 porte. Se i blu riconquistano palla devono fare possesso palla con i compagni ed il portiere, RIMANENDO NELLA PROPRIA META' CAMPO.

Nel caso in cui la transizioni risulti difficile, posso lanciare un ulteriore pallone nella metà campo «libera».

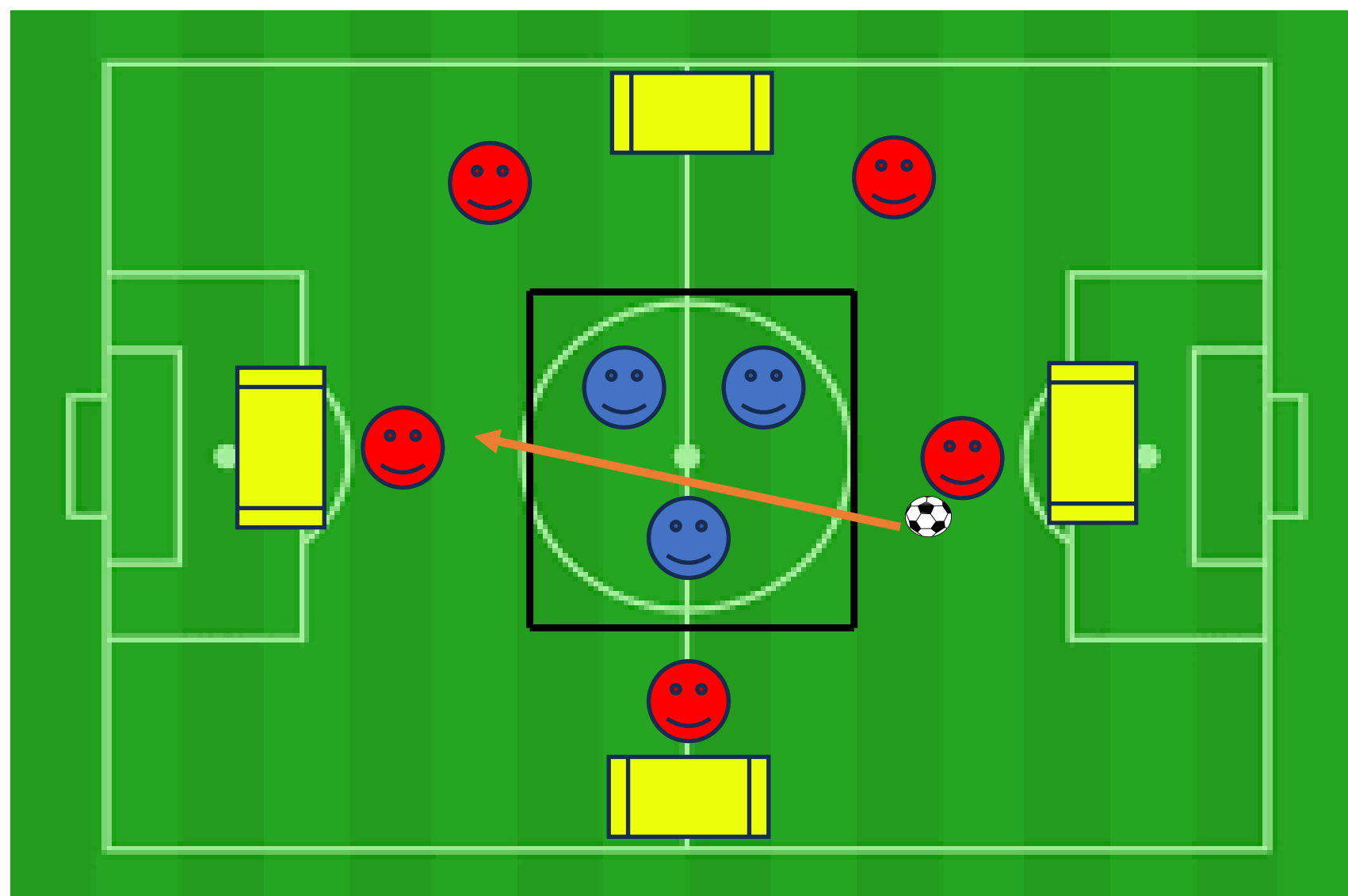
Posso aumentare di 1 componente per squadra, aumentando le dimensioni del rettangolo di gioco.



8 giocatori

Quadrato centrale 6x6

I 5 rossi devono passarsi la palla attraverso il quadrato, i 3 blu, una volta intercettato il pallone devono segnare in una delle porticine.

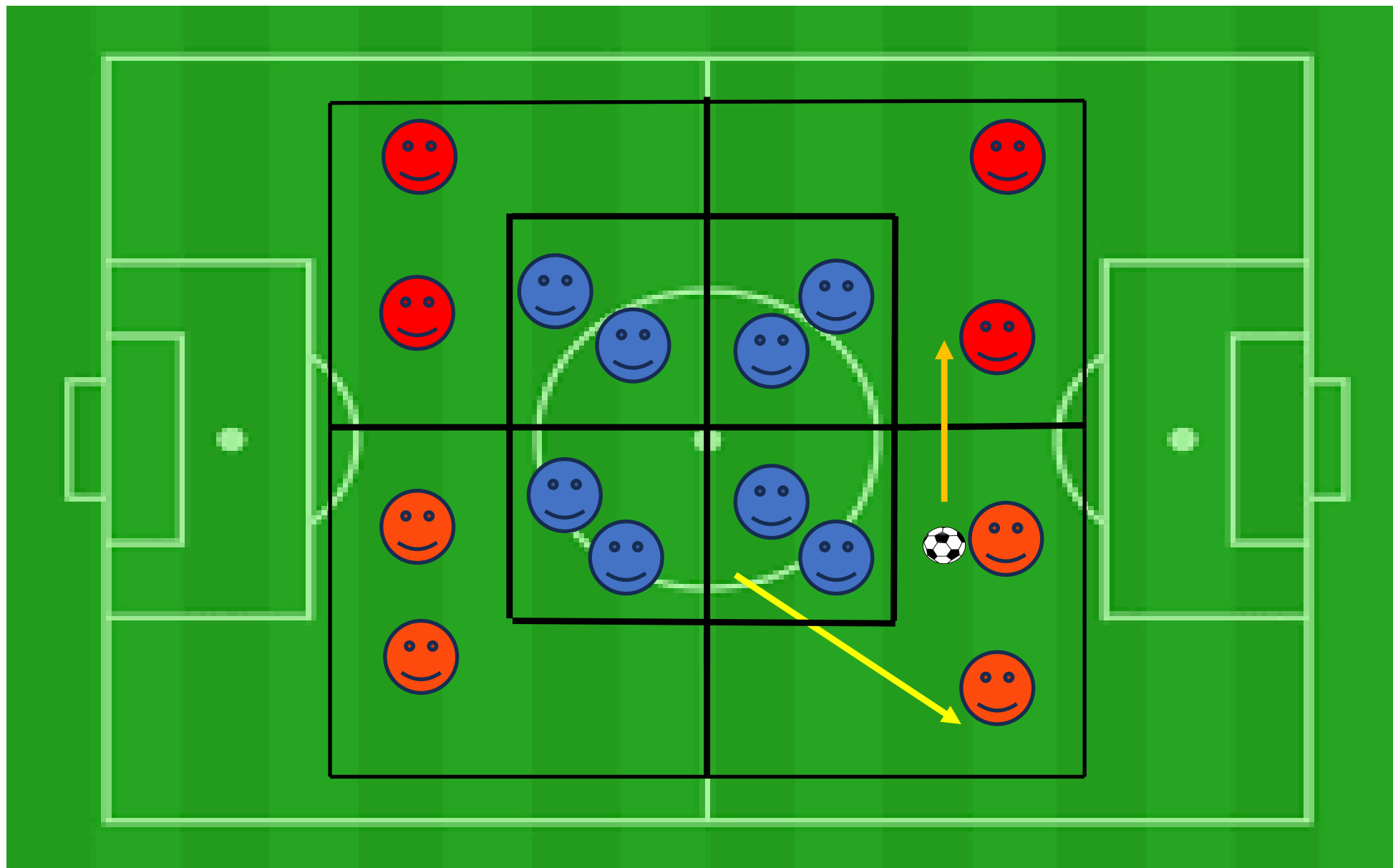


16 giocatori divisi in due squadre.

Dimensione campo esterno 20x20.

I rossi fanno possesso palla nel proprio settore ed i blu vanno in aggressione, cercando di conquistare palla.

Quando la palla cambia settore, i blu rientrano nel loro quadrato, ed escono quelli del settore adiacente. Durante la trasmissione di palla, effettuata dai giocatori rossi, questa non può essere intercettata.



8 giocatori

5 blu e 3 rossi.

I 4 blu devono cercare di passare il pallone al compagno singolo nell'altra metà campo. A questo punto 3 blu ed 1 rosso si spostano nel settore di gioco, per formare, nuovamente un 4VS2.

Variante: posso decidere che la transizione debba avvenire con la conduzione della palla oltre la linea di metà campo.

Variante: posso decidere che la transizione debba avvenire in presenza di una combinazione (Es. posso attraversare la linea di metà campo solo con triangolazione).

CAMPO 25X16



3 squadre da 5.

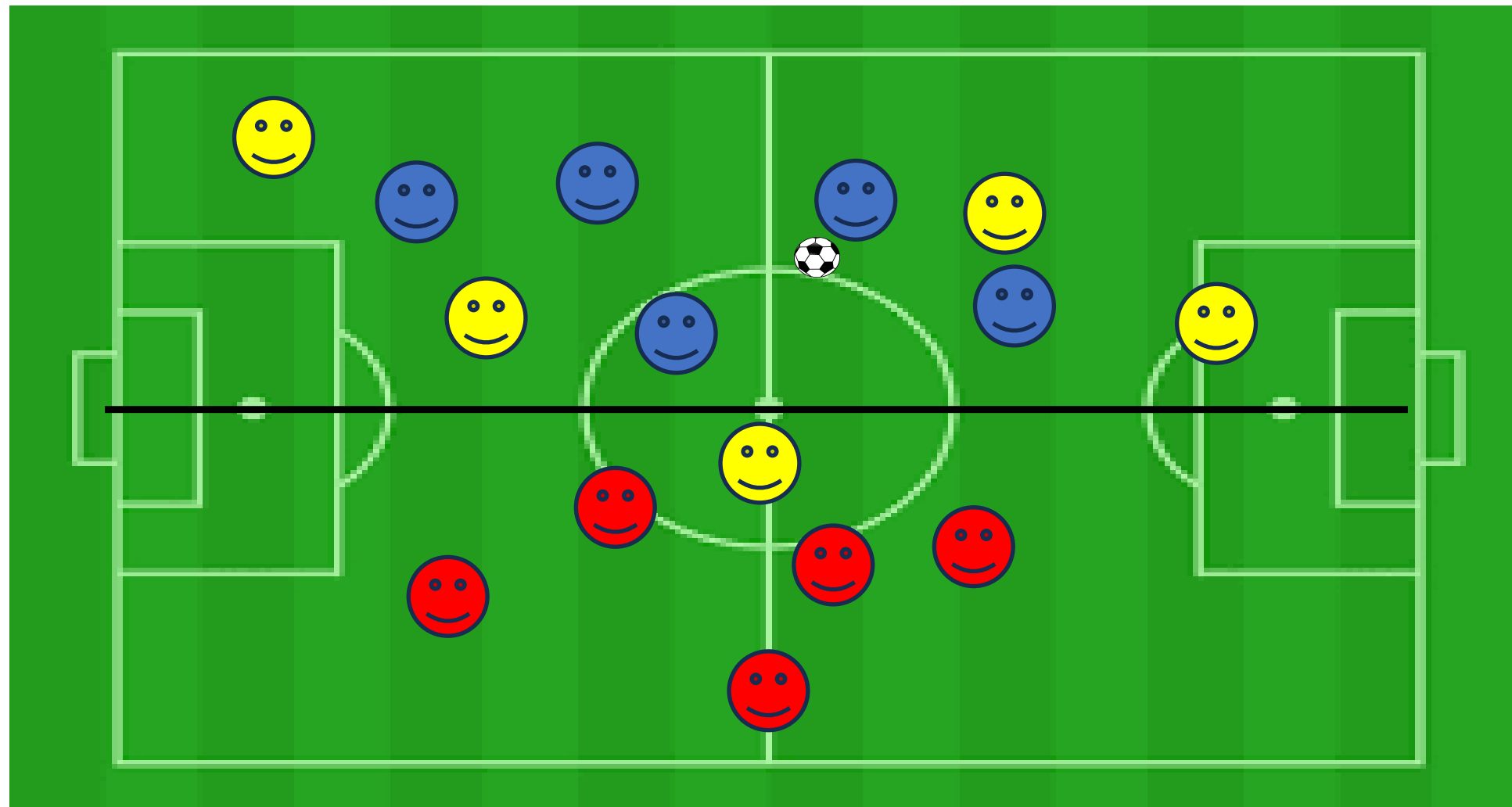
I blu e rossi, che iniziano il possesso palla, non possono uscire dalle rispettive metà campo.

I gialli possono muoversi liberamente.

Una volta recuperata palla, i gialli si invertono con la squadra a cui hanno sottratto il pallone, ed iniziano a loro volta il possesso palla, rimanendo nella loro metà campo.

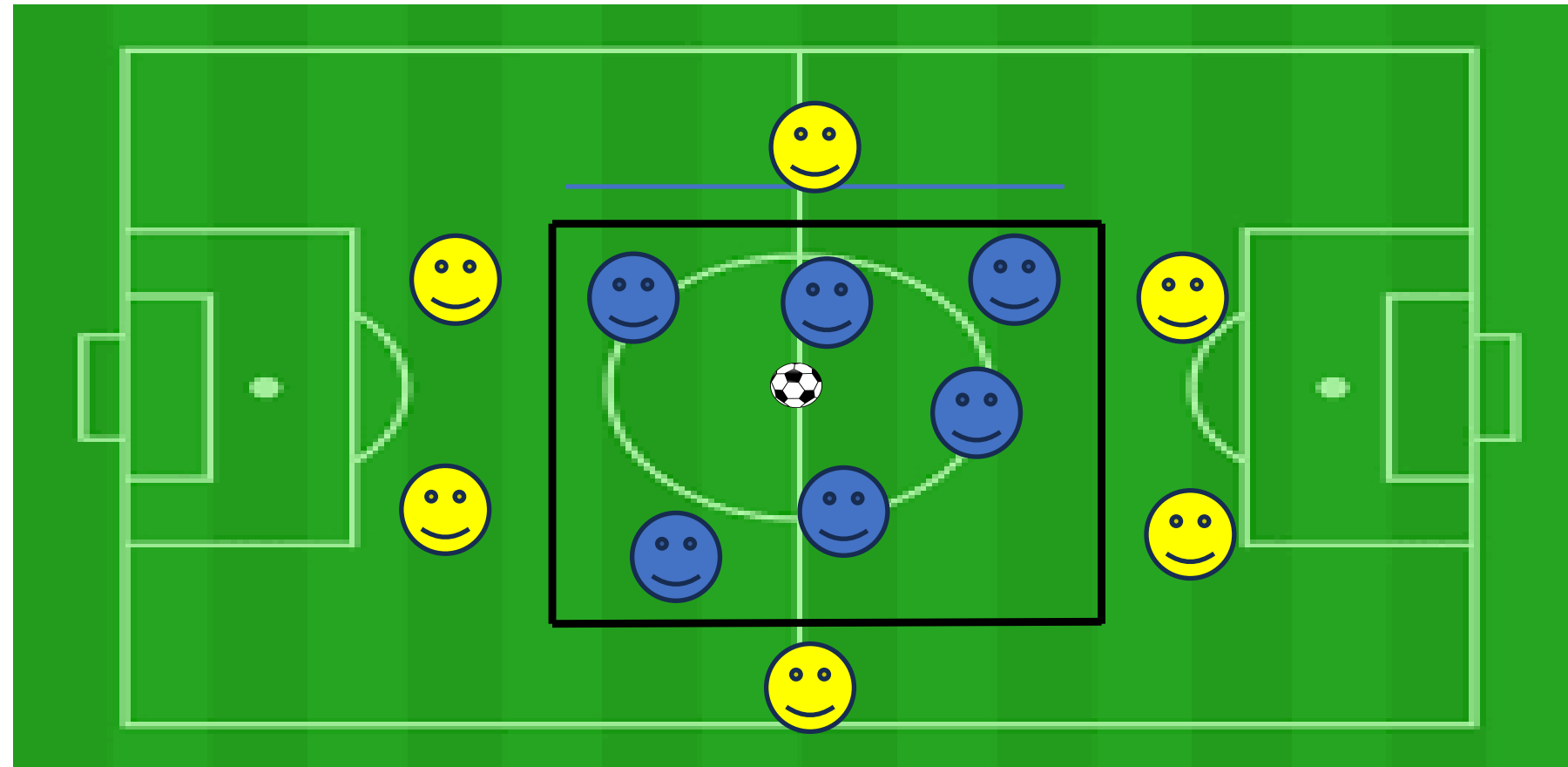
Dimensioni campo 25x22

NB: il recupero palla risulta efficace ser punto forte l'avversario.



6VS6. I 6 blu iniziano scambiandosi il pallone. Vengono chiamati due gialli, che devono entrare e cercare di conquistare palla. Faccio entrare un giallo alla volta, fino ad ottenere parità numerica. Se i blu, durante il possesso perdono palla, una volta riconquistata devono cercare di portarla fuori dal rettangolo di gioco. Una volta raggiunta la parità numerica, inizio a togliere un giallo alla volta.

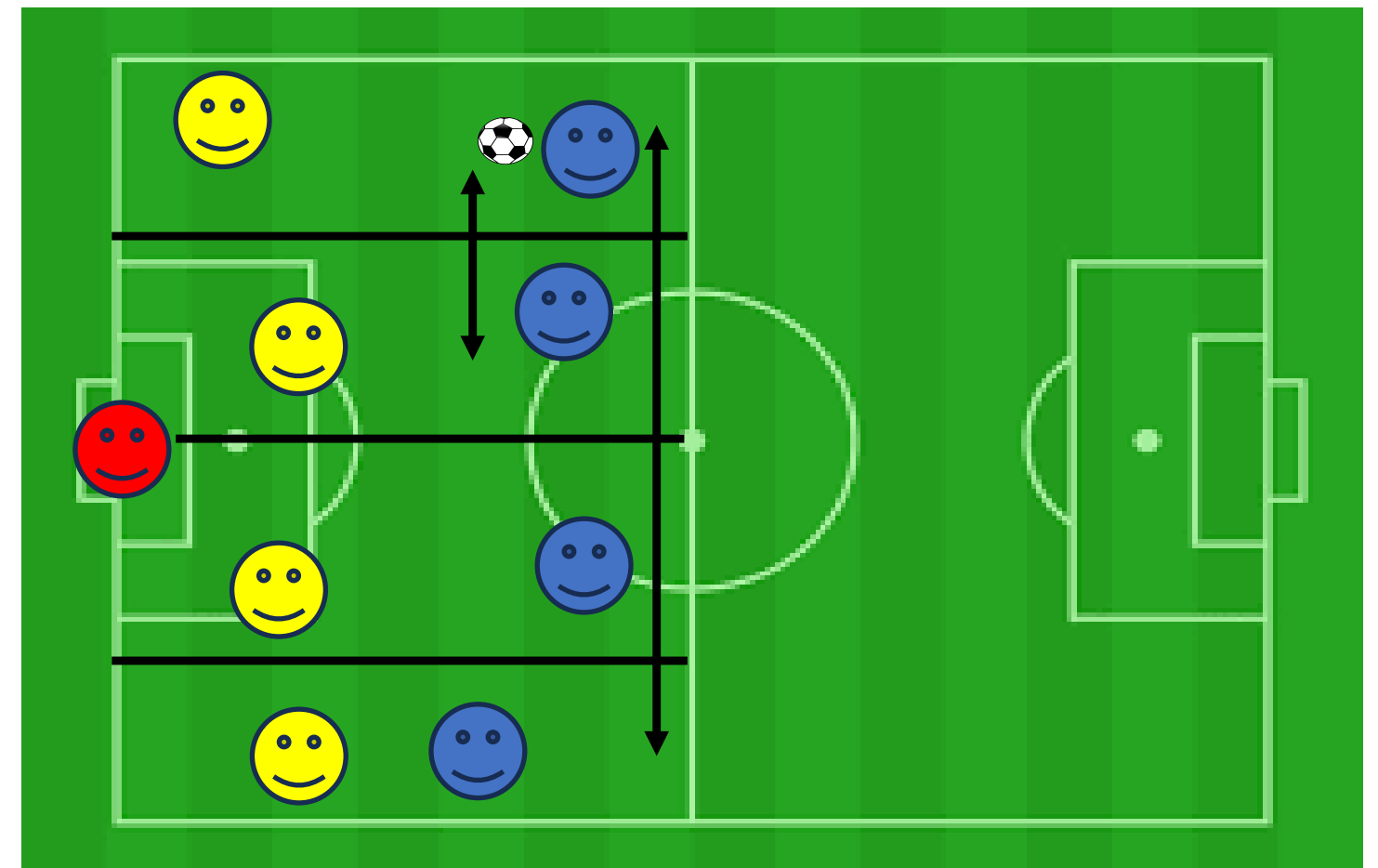
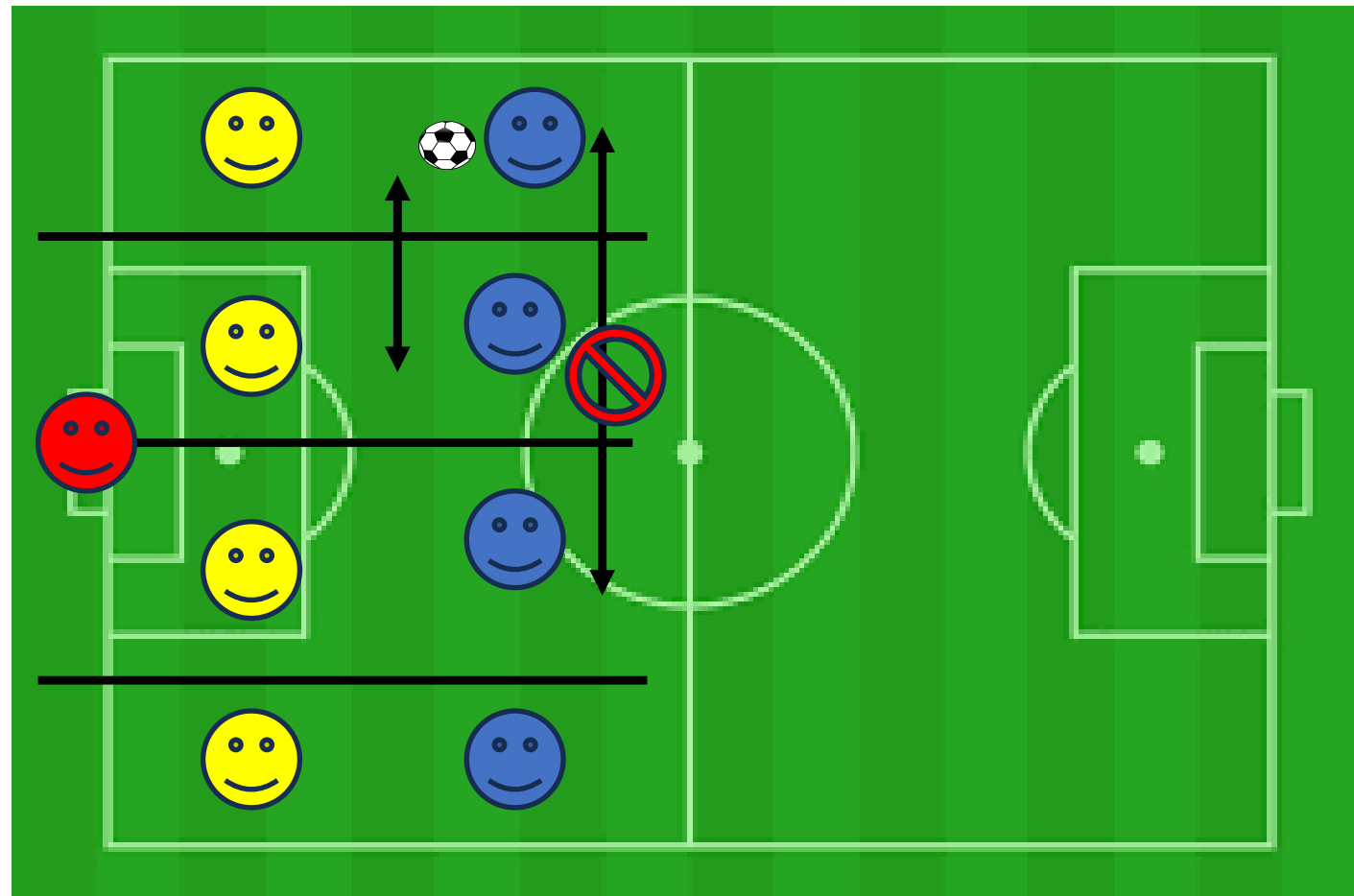
Dimensione del campo 25X20



4VS4 + 1 portiere. Il campo è diviso in quattro settori. I quattro blu devono cercare di segnare, passandosi solo la palla nel settore adiacente. I gialli devono riconquistare palla e mantenerne il possesso con la medesima regola.

VARIANTE: devo sempre rimanere nel mio settore, ma giocare anche con il compagno situato in un settore NON ADICENTE.

VARIANTE: posso decidere di trovarmi in due in un settore adiacente, per poi tornare nel settore di competenza.



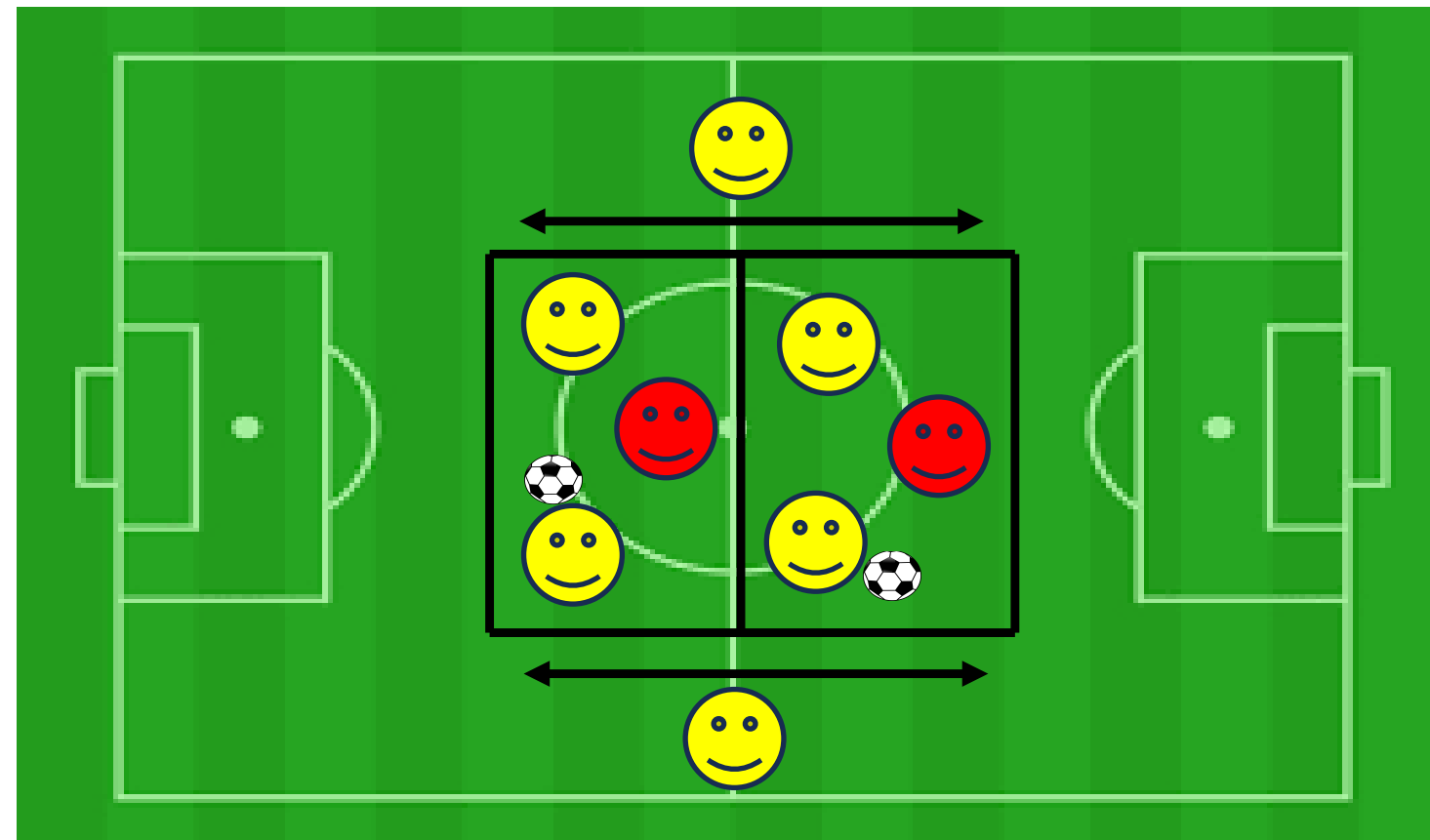
8 giocatori totali

2 sponde che possono agire su entrambi i settori.

All'interno dei settori un 2VS1.

I giocatori interni, non possono cambiare settore.

NOTA: il 2VS1 risulta essere piuttosto fastidioso, la sponda che lo trasforma in un 3VS1, facilita la figura del triangolo.



12 giocatori

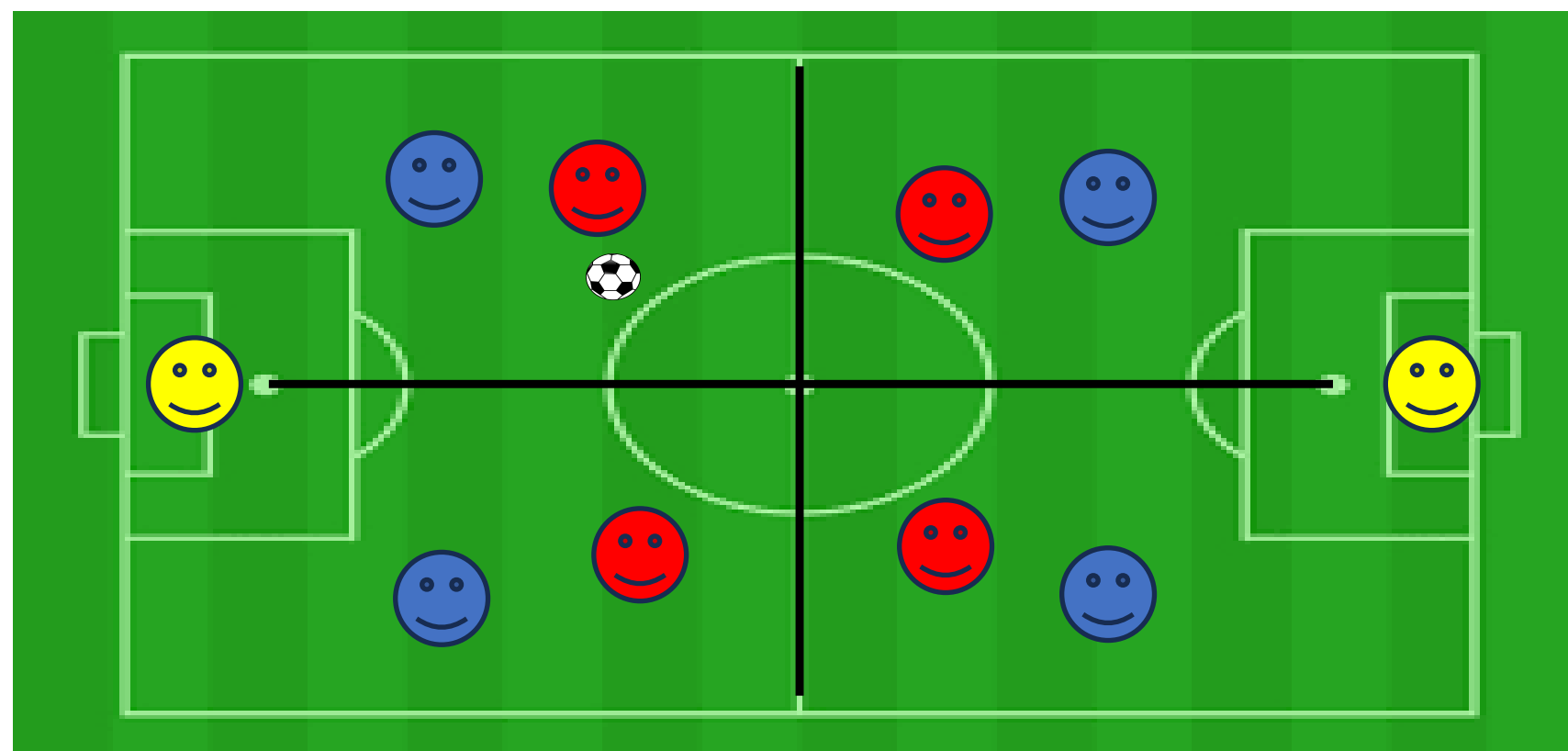
4 giocatori con funzione di sponda

I giocatori, che di volta in volta hanno il possesso palla, NON POSSONO entrare nei 4 rettangoli. Posso inserire 1 – 2 jolly.

NOTA: nella zona di gioco centrale SEMPRE «UOMO VS UOMO».



4VS4 + 02 portieri.
Dimensioni campo 20X30.
Stimolo i duelli nei vari settori.
Posso decidere di partire facendo giocare un 2VS2.
Posso inserire giocatori con funzione di sponda.



12 giocatori 6VS6

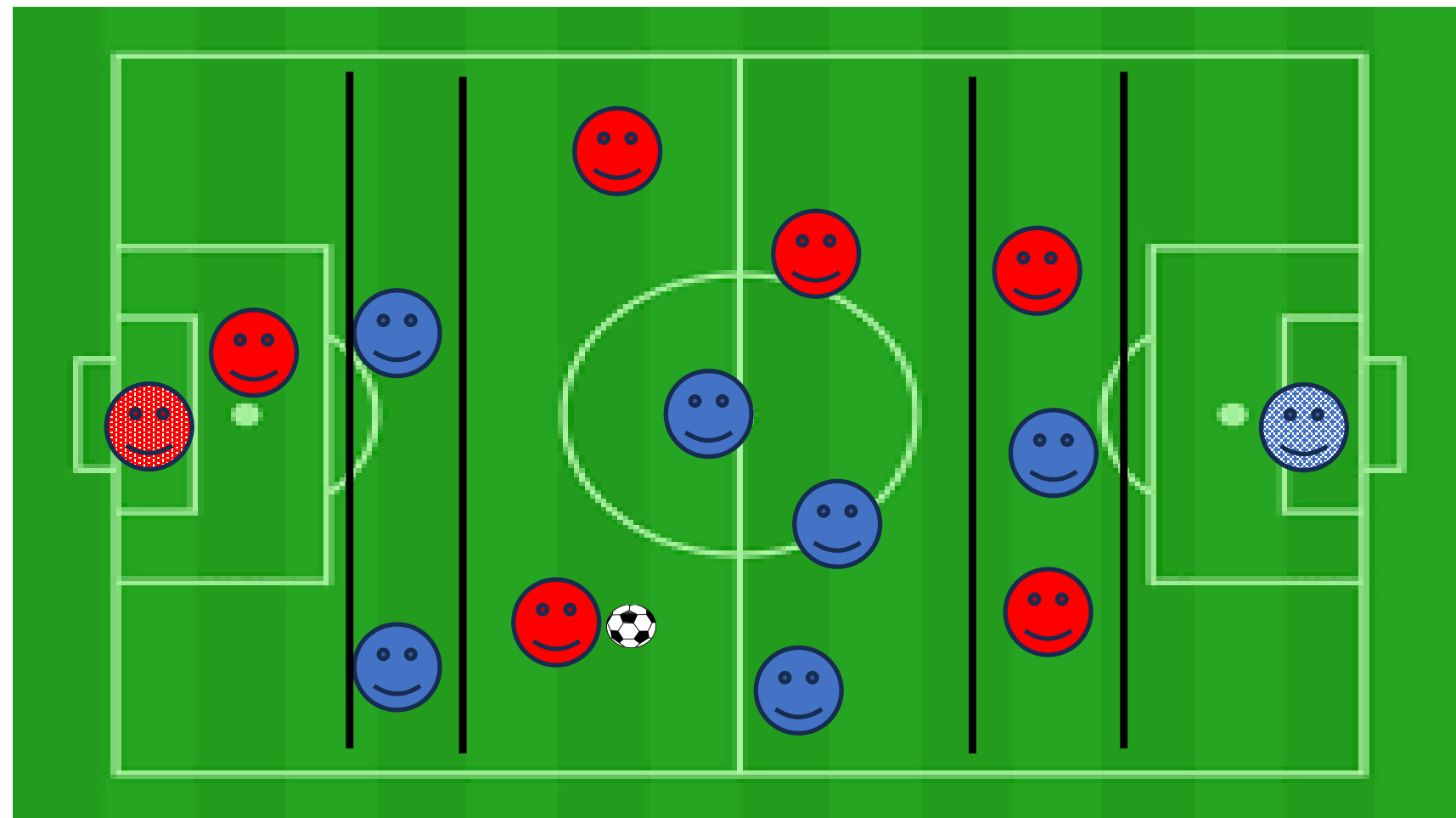
4 porticine

Il giocatore che segna in una delle porte avversarie, diventa a sua volta portiere. Vince la squadra che riesce ad occupare contemporaneamente tutte e 4 le porticine.

Dimensioni del campo 30x30

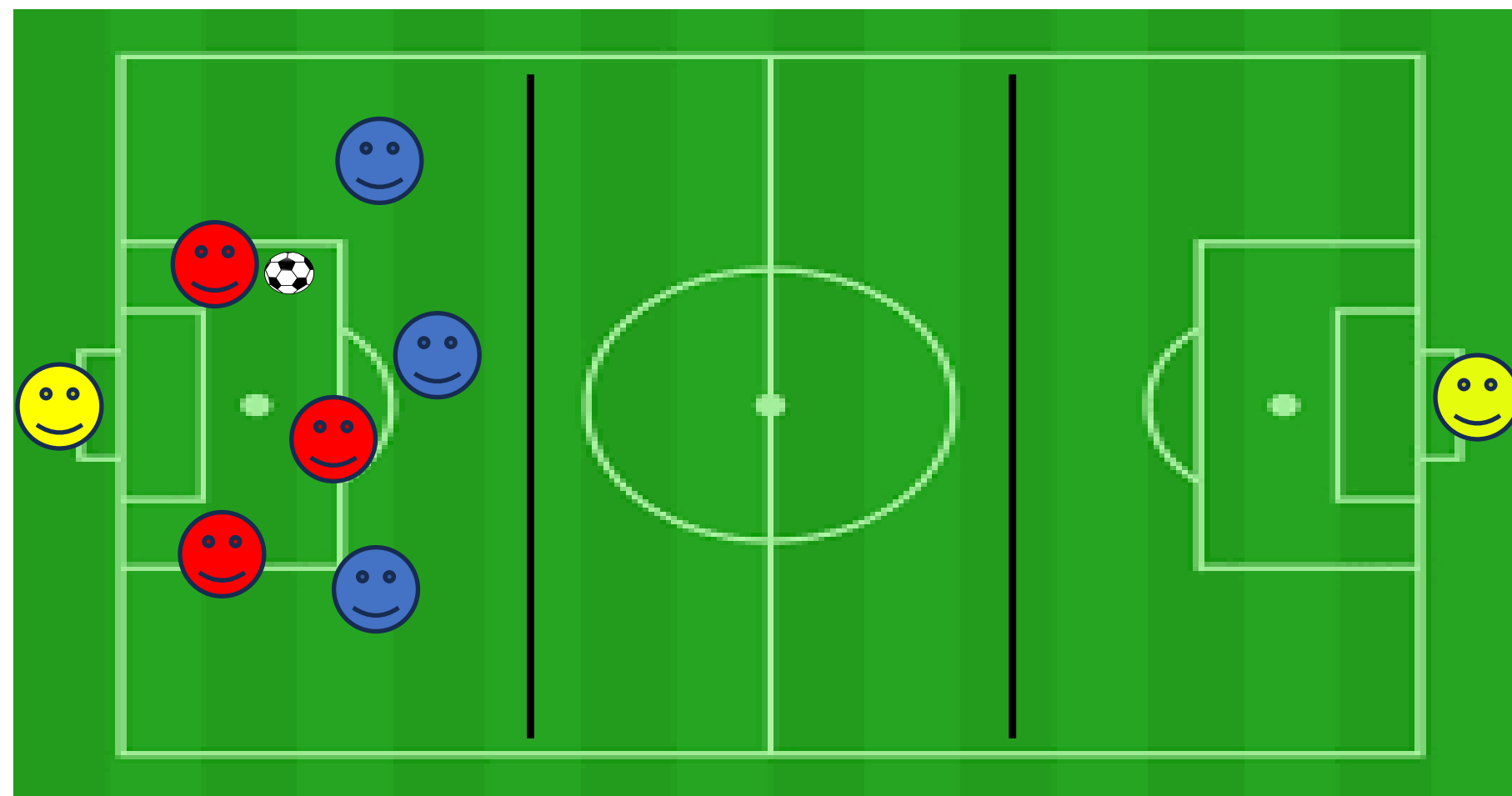


7VS7 compresi i portieri.
Nelle due zone delimitate i 2 attaccanti devono giocare con un numero di tocchi prestabilito.



3VS3 + 2 sponde.

Lo scopo del gioco è quello di arrivare nella zona opposta, facendo attenzione alle due linee del fuorigioco.



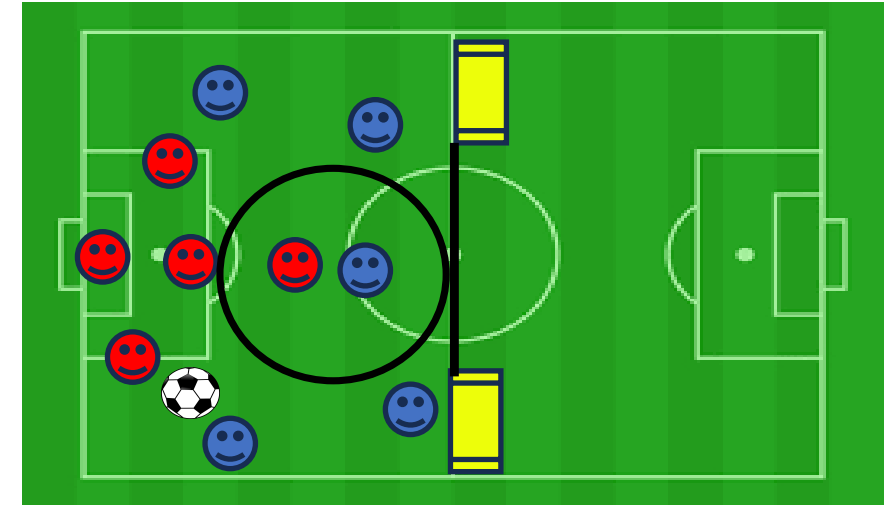
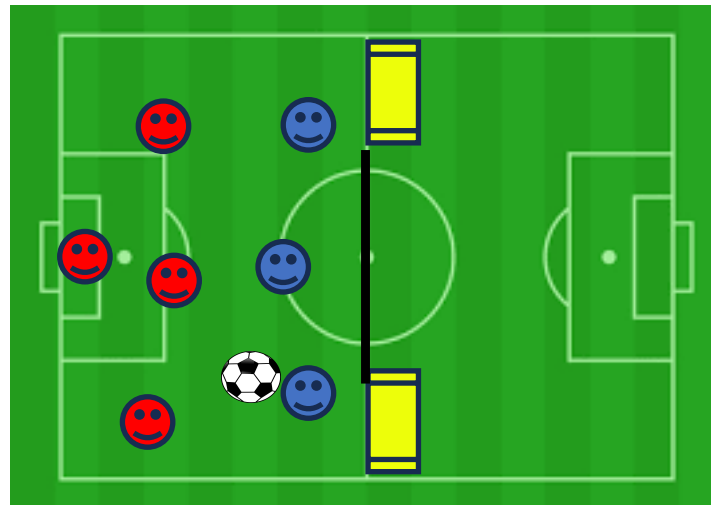
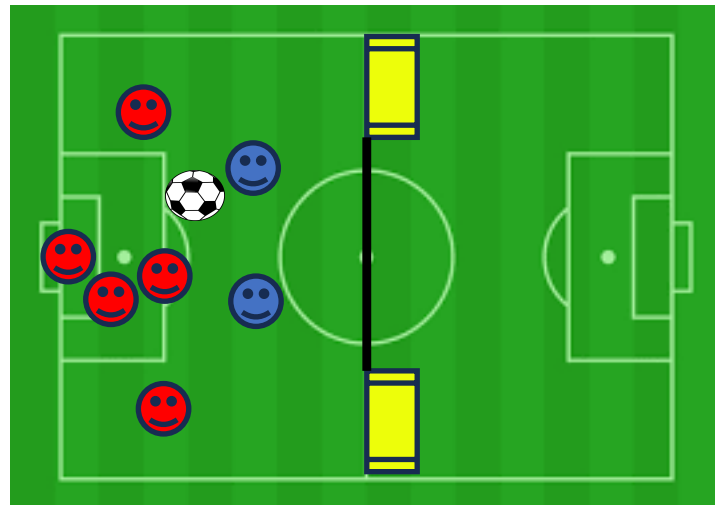
COSTRUZIONE:

I° Step: 1 portiere + 3 difensori VS 2 attaccanti. Gli attaccanti devono segnare, se i difensori conquistano palla devono raggiungere la linea di meta.

II° Step: 1 portiere + 3 difensori VS 3 attaccanti. Gli attaccanti devono segnare, se i difensori conquistano palla devono segnare in una delle due porticine.

III° Step: inserisco un play, che deve muoversi solo all'interno di una zona delimitata ed un avversario che lo marca.

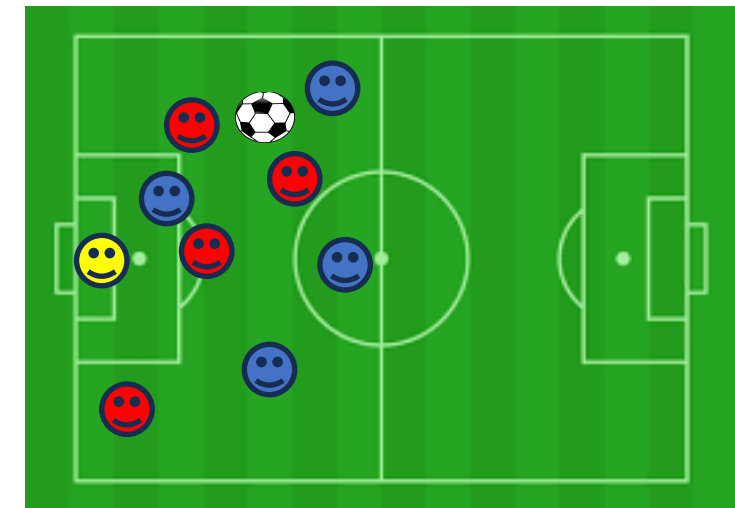
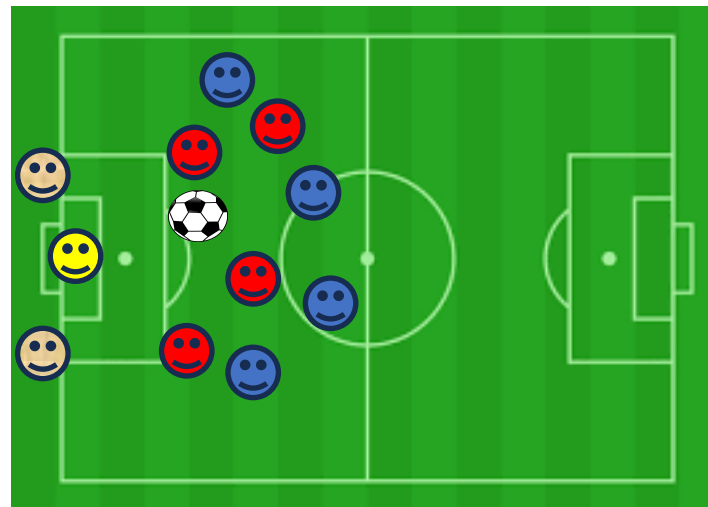
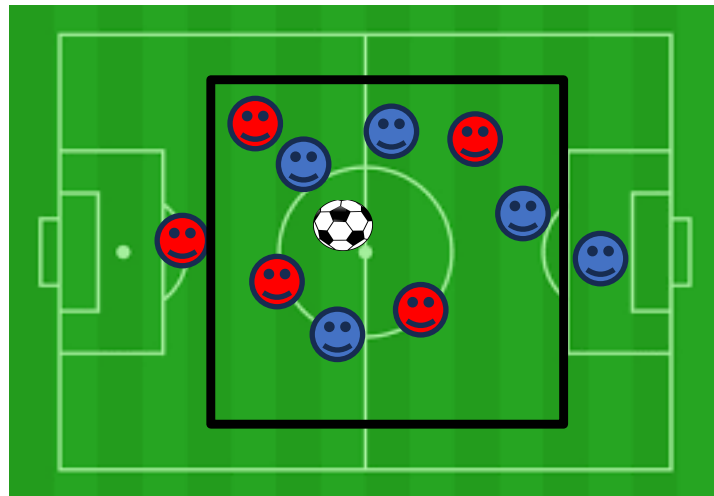
.



I° esercizio: 4VS4 + 2 sponde che possono entrare solo se ricevono passaggio di prima.

II° esercizio: 4VS4 + 1 portiere + 2 sponde posizionate ai lati dei pali della porta, che effettuano il passaggio per la realizzazione della rete.

III° esercizio: 4VS4 + 1 portiere con assegnazione di 2 punti, se la rete viene realizzata in collaborazione di n. 02 giocatori, e 3 punti se la rete viene realizzata dopo una triangolazione.



Dimensioni del campo 20x20

8 giocatori + 2 jolly.

I rossi devono mantenere il possesso palla con l'aiuto dei jolly, **MA NON POSSONO USCIRE DAL PROPRIO QUADRATO.**

I blu devono riconquistare palla e possono muoversi liberamente.

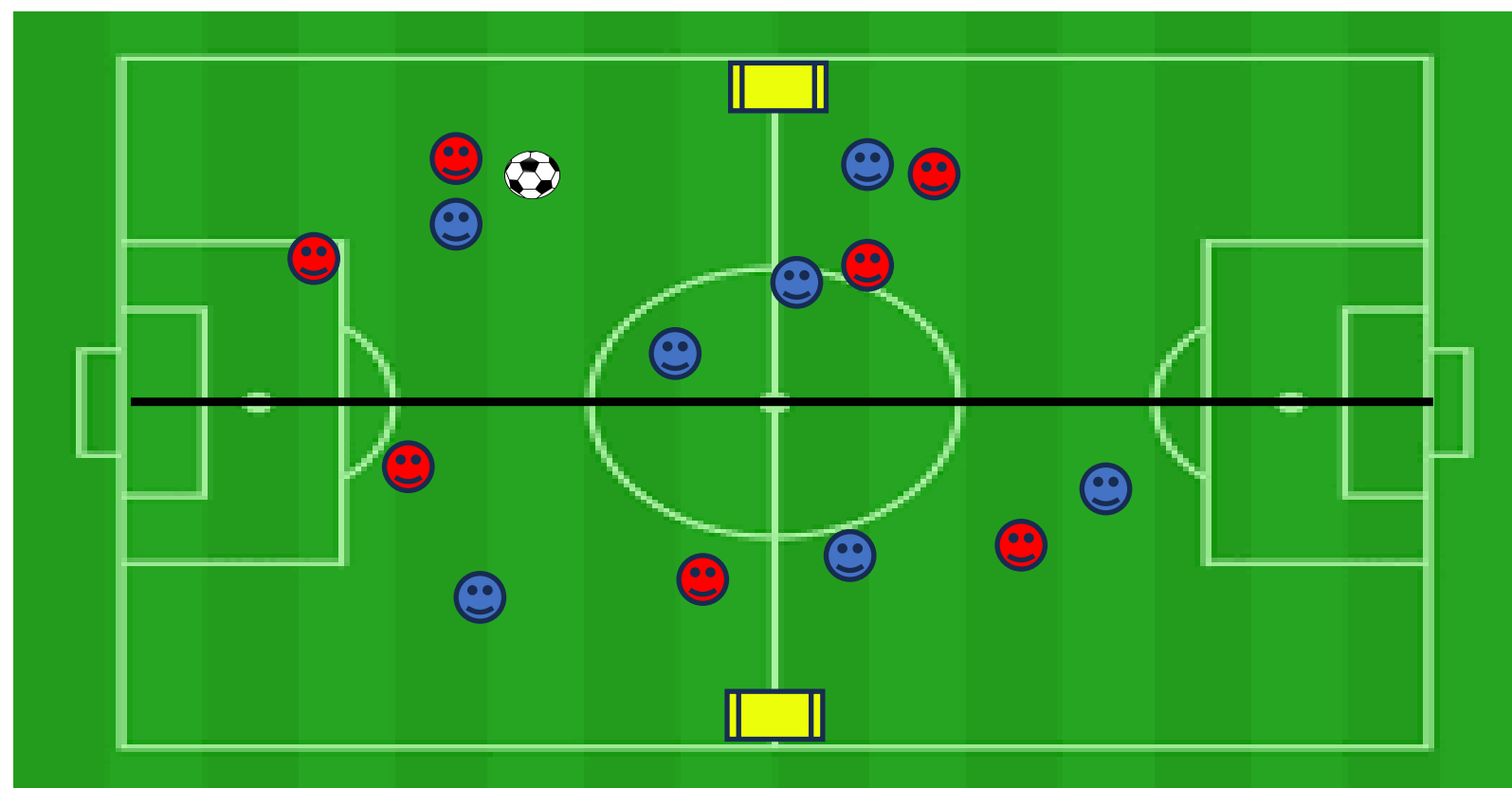
Un volta riconquistata si invertono.



Dimensioni campo 40x18

7VS7

Si gioca una 3VS3 nei due settori e un compagno per squadra può muoversi liberamente.



ESERCIZIO RELAZIONALE

Stimolo la densità della squadra in una determinata zona di campo

8VS6 + 2 JOLLY

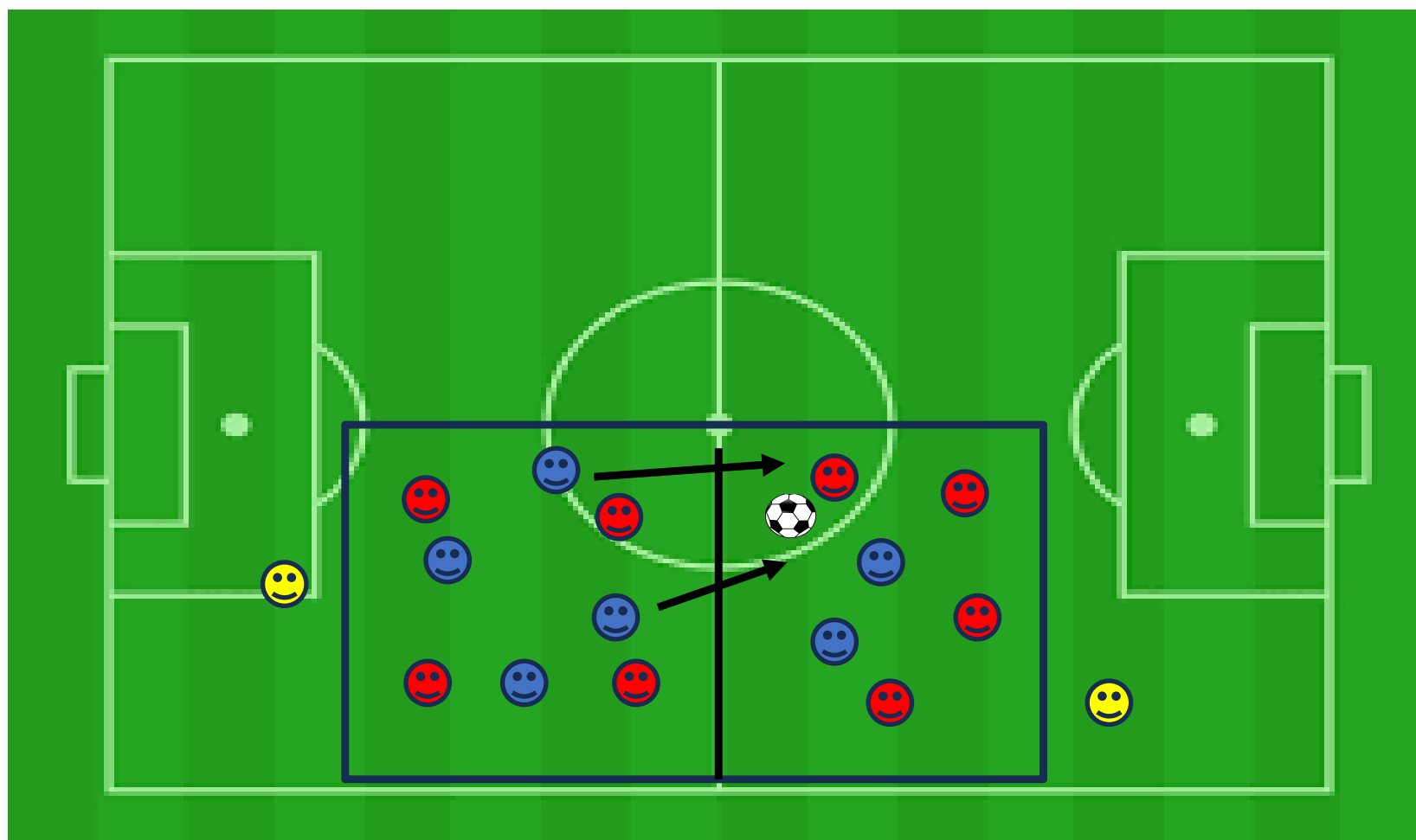
I rossi si muovono liberamente.

I blu possono difendere max 4 per quadrato.

I jolly giocano sempre con chi ha palla.

Posso decidere che i rossi debbano segnare.

Posso decidere di assegnare 1 punto dopo X numero di passaggi dei blu.



8VS8 compresi i due portieri.

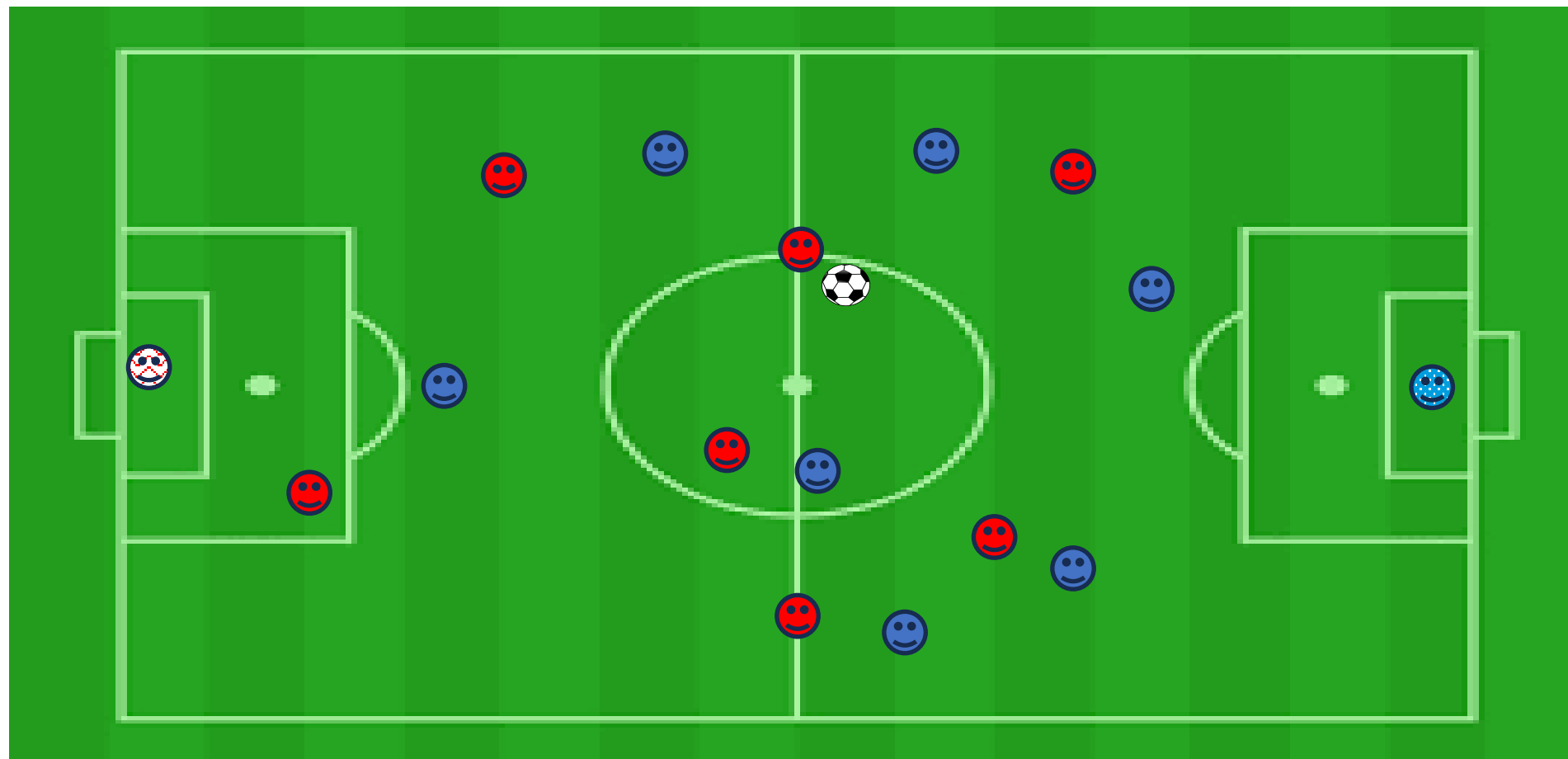
Prima variante: i rossi possono fare goal in qualsiasi delle due porte ed i blu giocano solo in possesso palla aiutati dai 2 portieri.

Seconda variante: partita normale, la squadra che recupera palla se segna dopo X secondi il goal vale doppio.

Terza variante: partita normale, con l'obbligo che chi passa la palla deve muoversi solo in avanti.

Quarta variante: partita normale, con l'obbligo di n. 02 tocchi (Stimolo il controllo orientato e la ricerca di appoggi su palla lunga).

Quinta variante: partita normale, con l'obbligo di **NON** poter effettuare il passaggio al compagno più vicino. La stessa regola vale anche per i portieri.



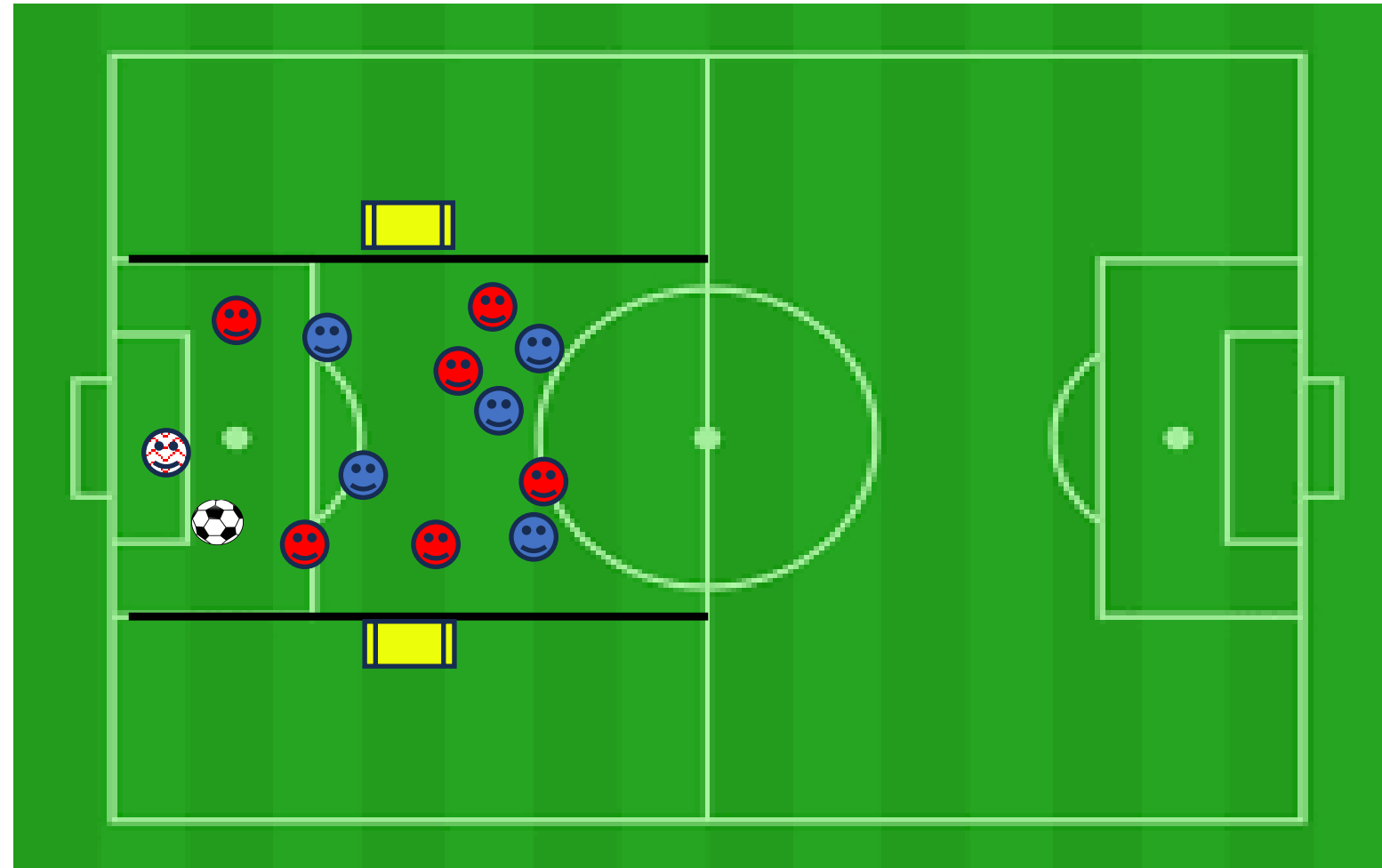
PROPOSTA DI COSTRUZIONE

7VS5. Si gioca in una metà campo di un campo regolare con le linee laterali quali proiezioni delle linee dell'aria di rigore.

I rossi costruiscono e devono portare il pallone nella lunetta di centrocampo. Il portiere può lanciare lungo, ma il punto è valido solo con un appoggio. I blu devono segnare.

VARIANTE: posso decidere di far segnare in una delle due porticine poste lateralmente per gestire il lavoro esterno.

Posso delimitare la zona di gioco, imponendo ai blu di tirare SOLO da fuori area. Posso delimitare la zona oltre la quale non possono salire i difensori (Elimino la conduzione di palla). Posso decidere di far salire solo i difensori laterali.



Possesso palla individuale.

3 squadre da 4 giocatori – 3 palloni.

Si gioca con 3 palloni contemporaneamente.

Gli esterni non possono entrare.

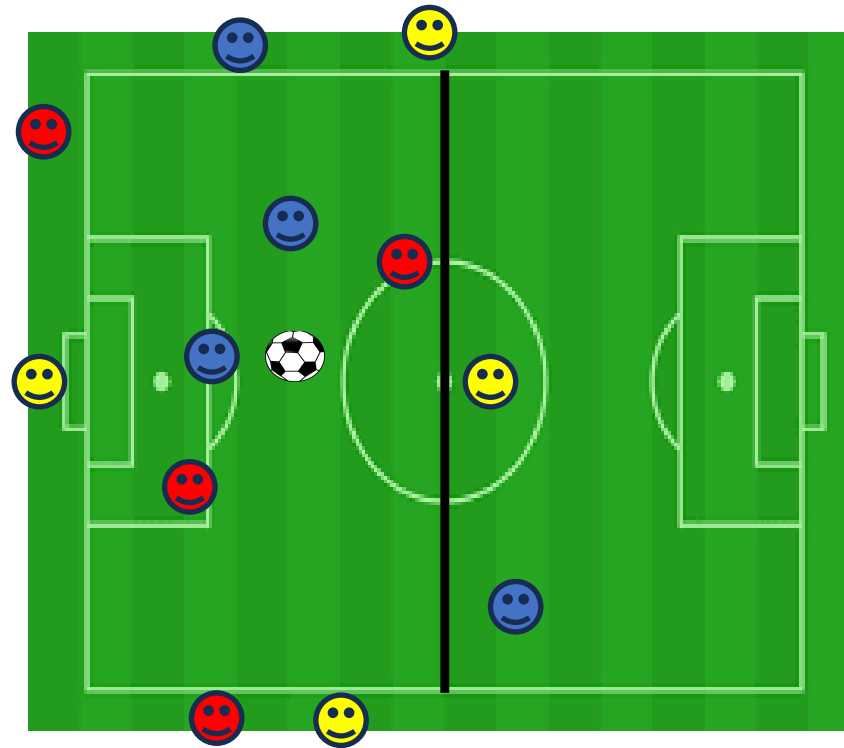
I blu passano la palla ad uno di una squadra di colore differente, che deve passarla alla sponda libera.



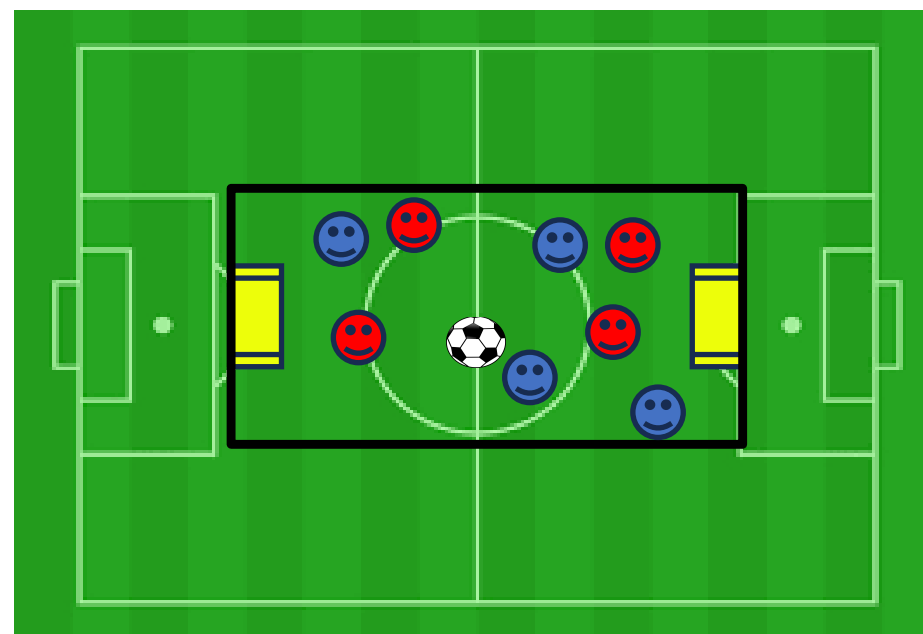
Possesso palla

2VS2 con 4 sponde neutre che diventa un 3VS3, sempre con 4 sponde, in questo caso di colore giallo, neutre, che diventa un 4VS4, sempre con 4 sponde neutre.

Nota: più aumenta il numero di giocatori all'interno del quadrato, più diminuisce il lavoro delle sponde; tutte le fasi di superiorità numerica, devono prevedere il «puntare l'avversario».



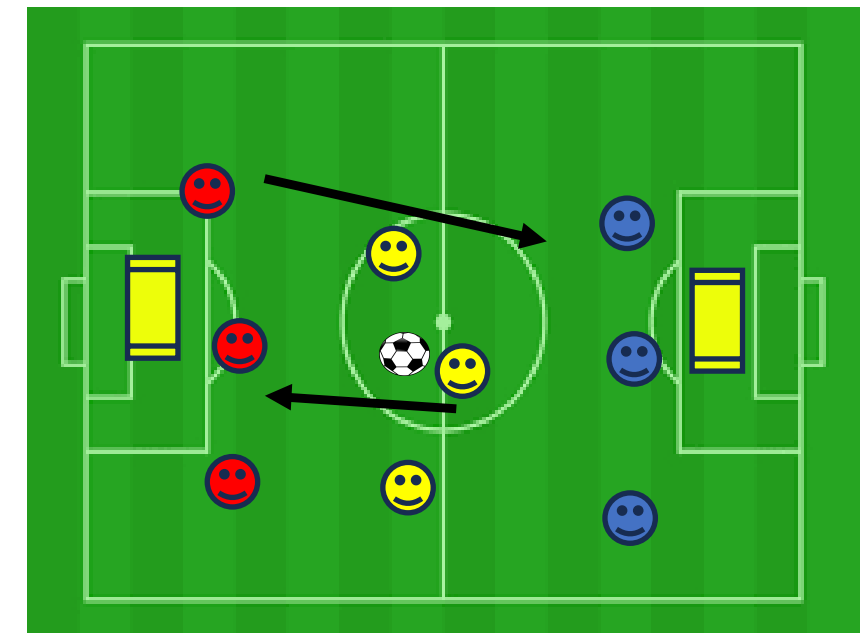
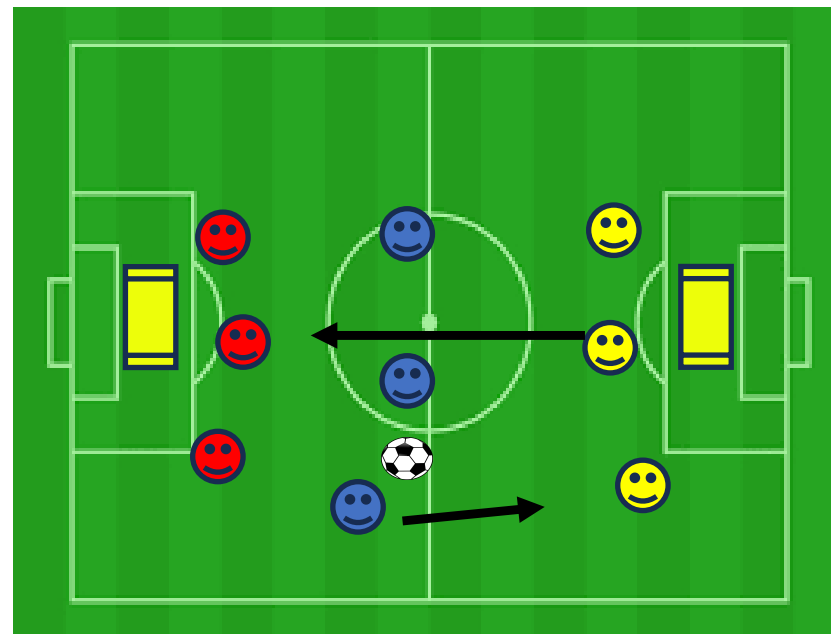
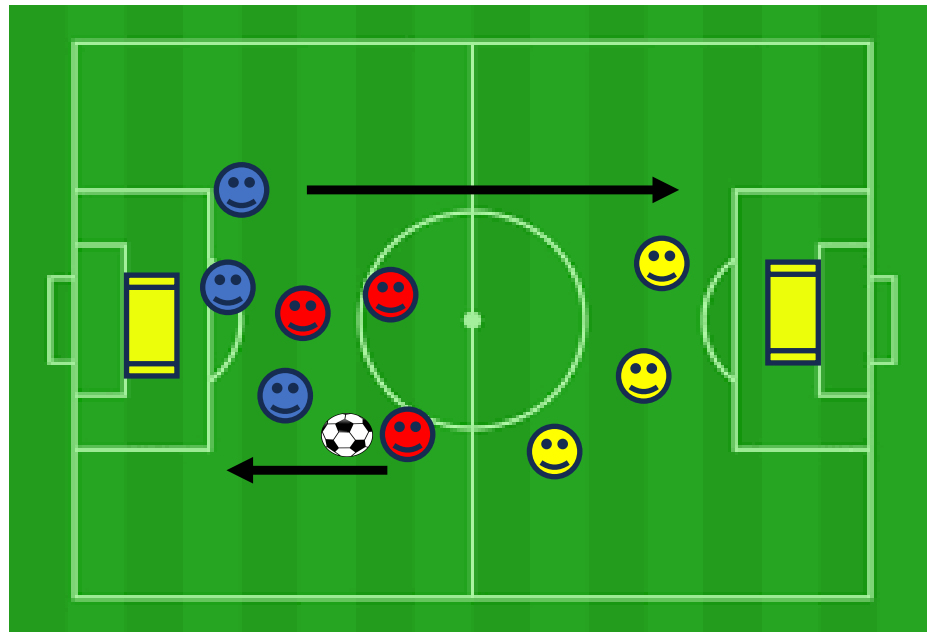
4VS4 di recupero palla. Dopo 4 passaggi consecutivi, in pochi secondi devo cercare di segnare.



9 giocatori totali.

3VS3 che diventa un nuovo 3VS3.

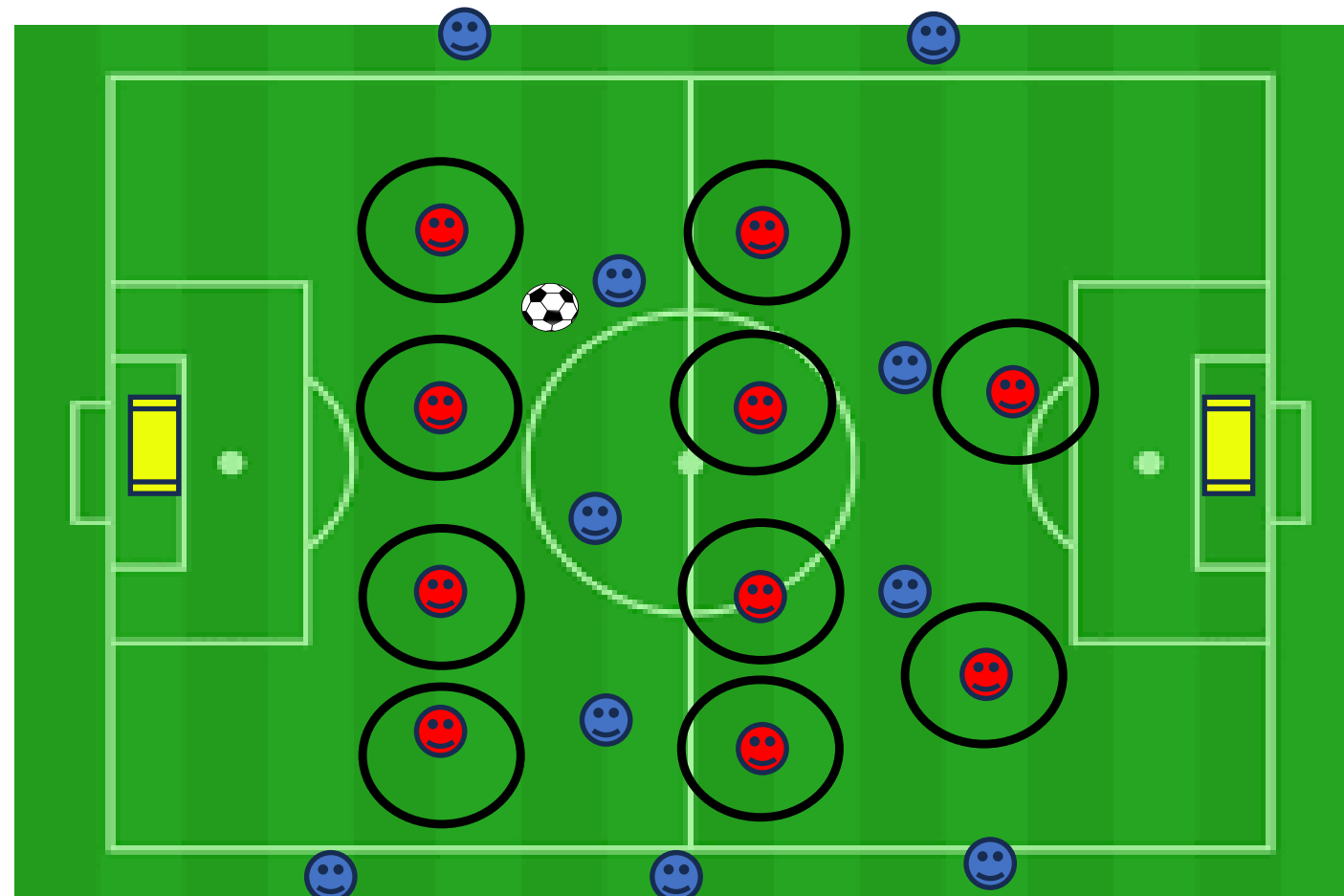
I 3 rossi attaccano in direzione dei 3 blu e devono segnare entro un tempo prestabilito. Se segnano o perdono palla, i blu attaccano i gialli, a cui devono realizzare una rete entro un tempo prestabilito. Una volta segnato o perso palla i gialli attaccano i rossi. La sequenza si ripete.



10VS10

La squadra rossa si dispone secondo un modulo prestabilito, con i giocatori che non possono spostarsi più di 1 metro rispetto alla posizione base.

I cinque giocatori blu, all'interno, si muovono liberamente e giocano con l'ausilio dei 5 compagni esterni. Entrambe le squadre devono cercare di segnare.

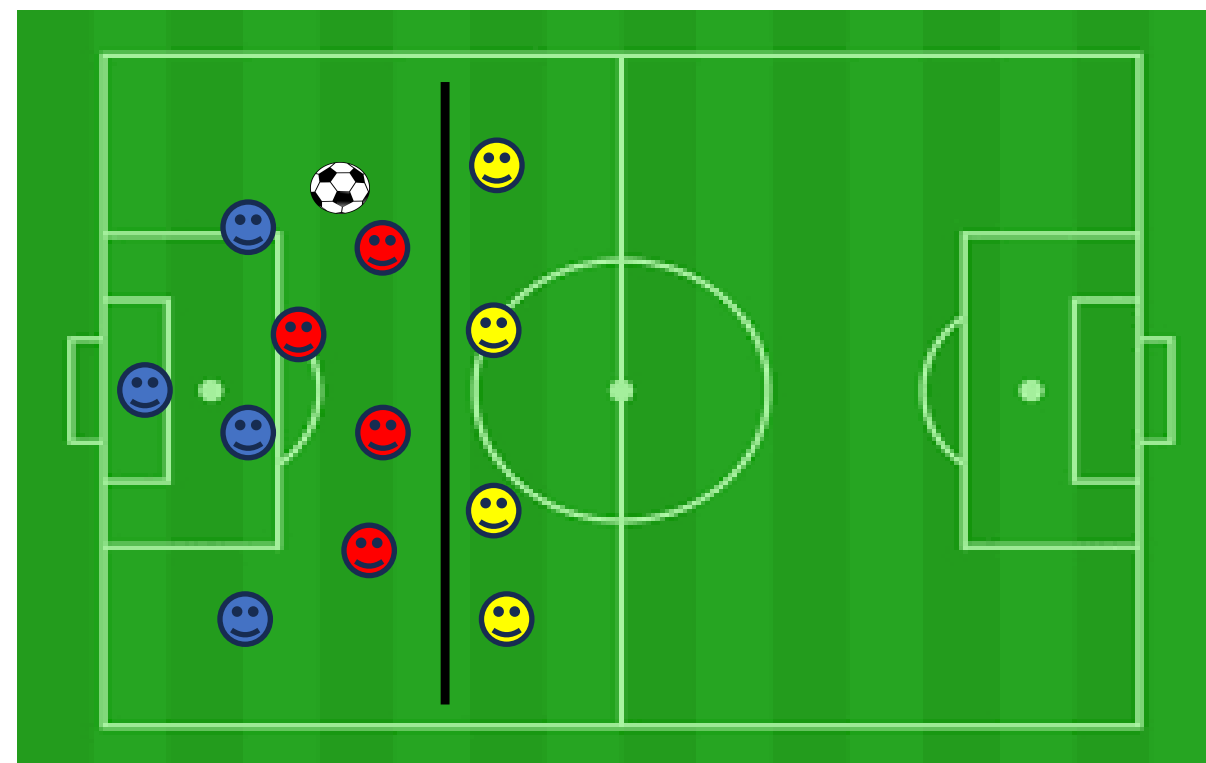


3 squadre composte da 4 giocatori.

Dimensioni campo 20x30.

I 3 giocatori blu devono portare la palla oltre la linea di meta, se i rossi segnano, uno diventa portiere e 3 difendono ed entrano ad attaccare i 4 gialli.

Tutti i rossi si spostano sopra la linea di meta.



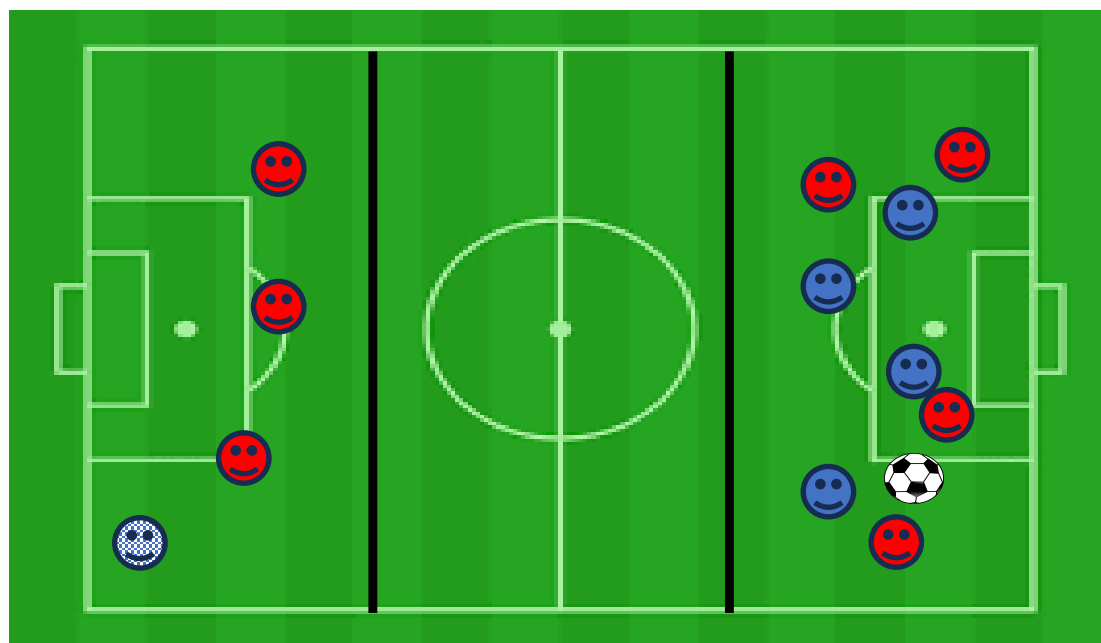
11 giocatori.

I rossi devono condurre palla nella zona centrale, i blu devono impedirglielo.

I rossi possono passare la palla ai compagni posizionati nell'altra zona.

Se i blu conquistano palla devono mantenerne il possesso.

Posso decidere di inserire un giocatore blu, in più (), nella zona dei 3 giocatori rossi, che rimane fisso.



20 giocatori.

2 giocatori in ogni quadrato con la casacca in mano.

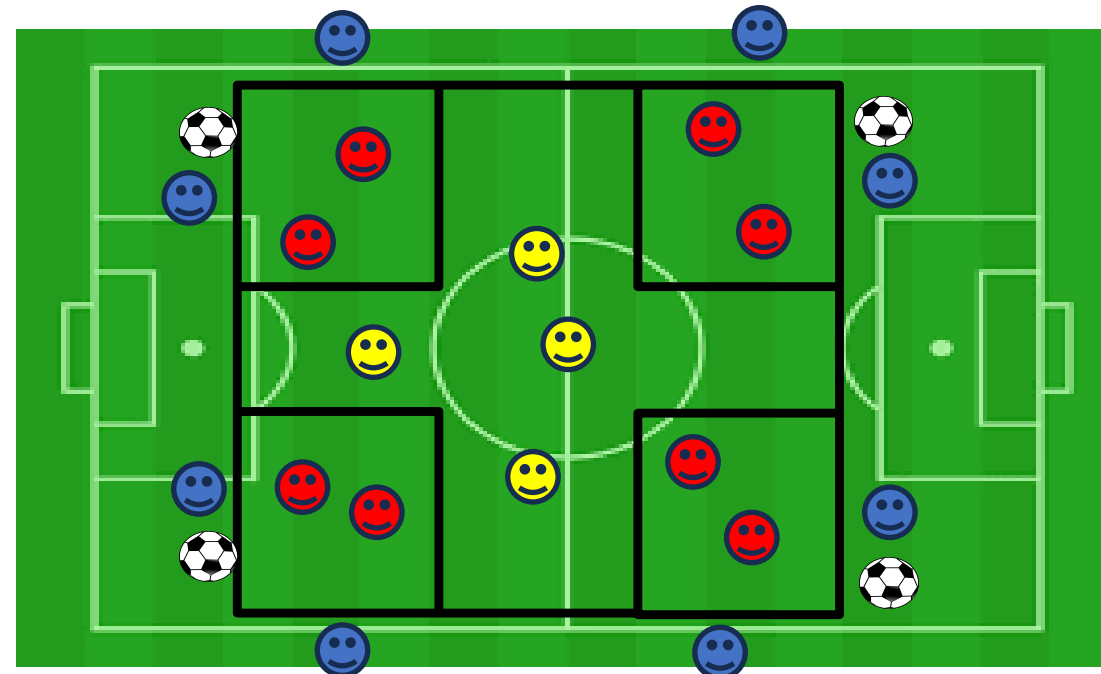
8 giocatori facenti funzione di sponde esterne.

4 giocatori centrali.

La palla deve transitare sempre all'interno dello stesso quadrato.

I gialli, di volta in volta, devono scegliere di andare a supporto.

E' un esercizio con più utilità ai 4 giocatori centrali, ai quali dovrà essere suggerito di guardare sempre la zona di campo alle spalle.



1 portiere

3 difensori

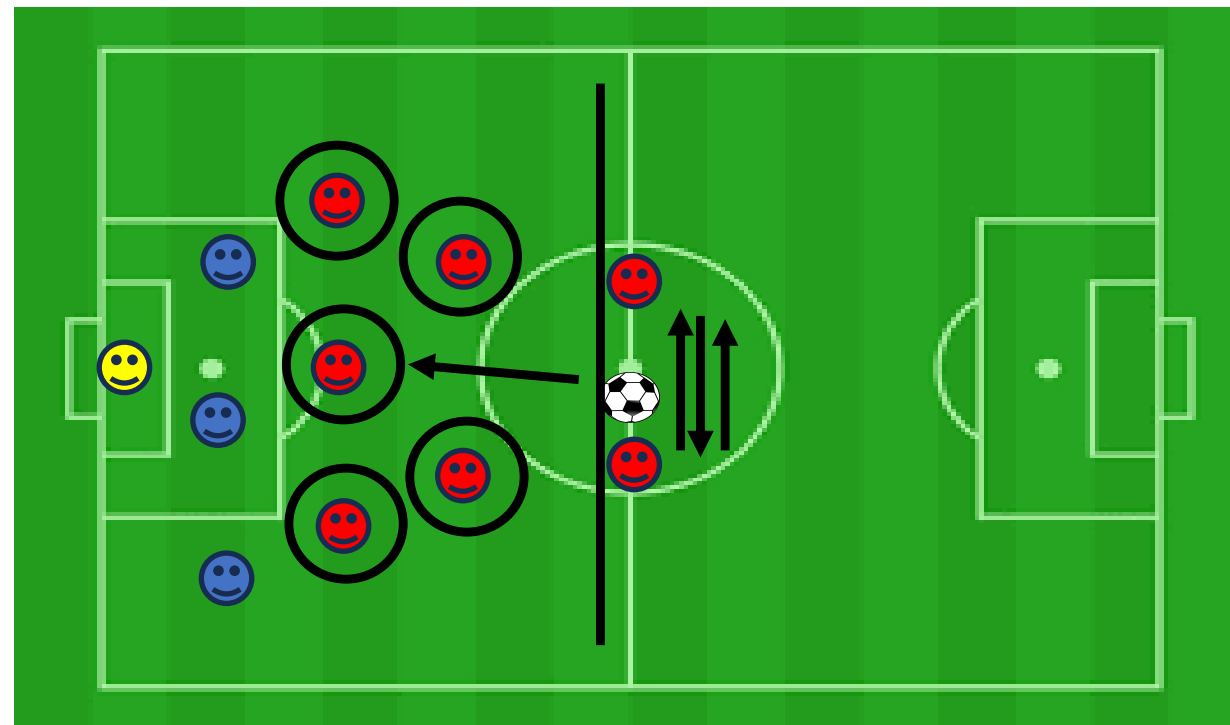
5 attaccanti

2 centrocampisti

I due centrocampisti si scambiano la palla, per poi farla pervenire ad uno degli attaccanti posti sulla linea a 3.

I cinque attaccanti devono passarsi la palla, senza allontanarsi troppo dalla zona occupata. I 3 difensori devono conquistare palla uscendo forte sugli attaccanti.

Dopo 5 passaggi consecutivi gli attaccanti possono concludere. I difensori, se conquistano palla, devono puntare a fare meta.



5VS5

Dimensioni campo 20x20

I 5 rossi devono segnare, **calciando di prima**, nelle porticine orizzontali, dopo essere entrati nella zona delimitata. La sponda blu, nella zona delimitata non può intervenire.

Se i blu conquistano palla, devono segnare in una delle due porticine poste in diagonale.

Una delle 2 sponde, volendo, in conduzione può entrare nella zona di gioco, ma deve essere sostituita da un compagno.

Dimensioni campo 20X20.

NOTE: i giocatori rossi devono aggredire forte, perché si trovano in superiorità numerica.

