

**Progressione didattica su...MANTENERE IL POSSESSO PALLA**  
**di Andrea Monteverdi**

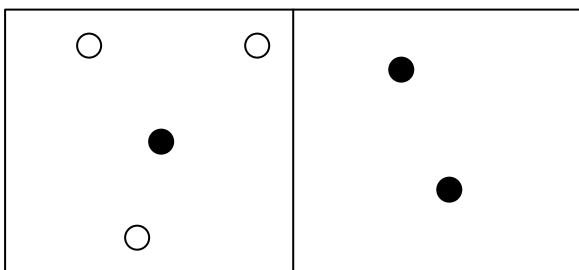
Acquisire la capacità di mantenere in una partita il possesso palla per un tempo prolungato è una cosa importantissima per i difensori e i centrocampisti perché facilita alla squadra la possibilità di poter dettare in ogni momento il ritmo del gioco, e di disporre più opzioni possibili per gli attaccanti che devono concludere a rete.

La capacità di mantenere il possesso palla per una squadra è importante come è importante la capacità di giocare senza palla, di sapersi muovere senza palla, con gli esercizi sul possesso palla si migliorano anche il passare e il ricevere la palla.

**Es.1**

**3>1 su campi separati**

Mantenere il possesso palla su due quadrati di 10m

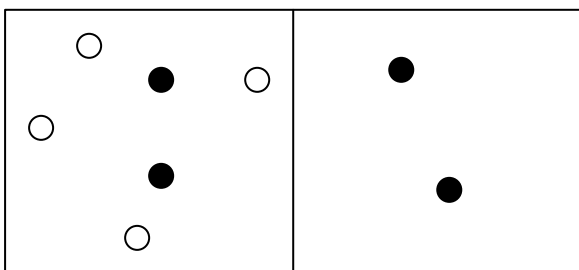


I 3 giocatori bianchi cercano di mantenere il possesso palla, il giocatore nero deve cercare di conquistare la palla e passare la palla ai suoi compagni nel quadrato adiacente per continuare nel gioco possesso palla.

**Es.2**

**4>2 su campi separati**

Mantenere il possesso palla su due quadrati di 15m

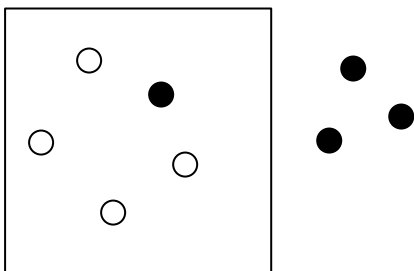


I 4 giocatori bianchi cercano di mantenere il possesso palla, i giocatori neri devono cercare di conquistare la palla e passare la palla ai compagni nel quadrato adiacente per continuare nel gioco possesso palla.

**Es.3**

**Dal 4<1 al 4<4**

Quattro giocatori mantengono il possesso palla in uno spazio di 20x25m contro 1 avversario. Dopo trenta secondi (o un minuto) entra in campo un secondo avversario, così ogni trenta secondi (o un minuto) fino a giocare un 4<4. Giocare in equilibrio numerico per almeno 3 minuti.



**Es.4**

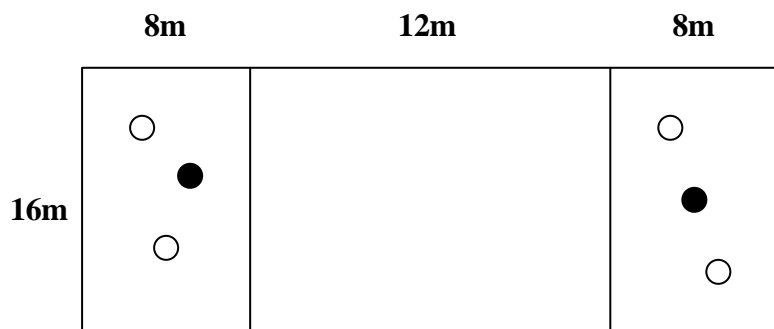
Mantenere il possesso palla nella situazione di gioco di 2<2

**Es.5**

Mantenere il possesso palla nella situazione di gioco di 2<1

**Es.6**

Mantenere il possesso palla nel gioco 2<1 con passaggio al compagno del lato opposto attraversando la zona neutrale



**Variante all'esercizio 6**

Inserire due giocatori nella zona centrale, diventa un 5<3

**Es.7**

Mantenere il possesso palla nella situazione di gioco di 1<1

Si gioca su un campo di 10x10m

Il giocatore in possesso palla impara a:

**proteggere la palla con il corpo  
realizzare delle finte con il corpo e con la palla**

**Es.8**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di 3<2**

**Es.9**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di 3<3 con un jolly che gioca con i possessori di palla**

**Si gioca in un campo di 25x25m riducendo le dimensioni del campo secondo il livello dei giocatori**

**Variante: non si può passare la palla alta**

**Es.10**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di 4<4 con un jolly che gioca con i possessori di palla**

**Si gioca in un campo di 30x30m riducendo le dimensioni del campo secondo il livello dei giocatori**

**Es.11**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di 4<4**

**Es.12**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di 5<5**

**Si fa punto al raggiungimento del 10° passaggio**

**Es.13**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di gioco 7<6 e guidarlo attraverso la linea centrale (una squadra tira in porta, una squadra cerca di portare palla a meta)**

**Es.14**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di 7<7 nella metà del campo regolamentare**

**Es.15**

**Mantenere il possesso palla nella situazione di 8<8 in tutto il campo regolamentare**

**Es.16**

**Mantenere il possesso palla in situazione di inferiorità numerica (5<4, 6<5,7<6,8<6)**