

# Allenamento dei principi tattici

## LE PARTITE A TEMA

### PARTE PRIMA

#### **DARIO MODENA**

Tecnico Giovanissimi Regionali 1994 Parma Calcio Lombardia  
Responsabile Tecnico Scuola Calcio "E. Riva"

Nei settori giovanili ci si trova a dover insegnare i principi di tattica offensiva alle proprie squadre e molte volte ci si sofferma su esercitazioni troppo statiche, che non rappresentano le reali situazioni che la squadra deve risolvere durante la gara.

Per esempio, l'utilizzo della partita ombra 10>0 può rappresentare un valido modo per insegnare alcuni movimenti collettivi predefiniti ma, troppo spesso, si scade nella banalità senza trovare l'intensità giusta con il rischio di essere troppo scontati.

I mezzi allenanti devono ricercare tutte le caratteristiche da riprodurre in gara: **intensità di gioco, presenza di avversari, velocità nel muovere la palla ...**

Indispensabile risulta saper leggere le situazioni di gioco specialmente lo SPAZIO da attaccare in un determinato TEMPO, per concretizzare la realizzazione del sincronismo di squadra.

Per poter allenare i principi generali del possesso palla ( scaglionamenti, profondità, ampiezza, mobilità e imprevedibilità) si possono utilizzare le partite a tema e in questo articolo ne voglio proporre alcune da somministrare alle vostre squadre, specialmente di Esordienti a 11, Giovanissimi e Allievi.

### **Esercitazione 1**

In un rettangolo 15 x 20 m si gioca un 3>3 con 4 porticine di 3 m di larghezza, due su ogni fondo campo. Si riceve un punto se si oltrepassa la porticina in guida.

Durata ideale: 10-15 minuti

Variante A

Stesso campo. Si segna soltanto calciando di prima intenzione

Variante B

Stesso campo. Si segna soltanto di testa.

### **Esercitazione 2**

In un rettangolo 15 x 20 m si aggiungono 2 fasce laterali di 7m ciascuna. Si disputa un 4>4 all'interno del campo e il giocatore che riceve palla nello spazio esterno (senza opposizione) va sul fondo a crossare.

Durata ideale: 10-15 minuti

Variante A

Stesso campo. Il giocatore prima di crossare deve aspettare almeno una sovrapposizione-

Variante B

Stesso campo. Un giocatore dei 4 staziona sulla zona esterna e se riceve palla gioca 1>1 prima di crossare.

Variante C

Stesso campo. Si gioca 2>2 nella zona centrale e gli altri due giocatori stazionano sulla fascia. Se il giocatore esterno riceve palla entra in mezzo a giocare la superiorità numerica 3>2.

### **Esercitazione 3**

In un campo di 35 x 20 m , diviso in due parti uguali, con 2 porticine, si gioca un 4>4 a 2 tocchi. Se si conquista palla nella metà campo avversaria e si realizza una rete, senza l'intervento avversario, questa vale doppio.

Durata: 15 min

Variante A

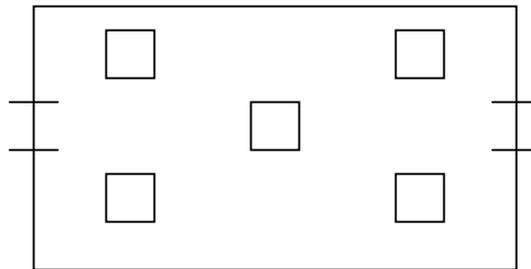
Stesso campo. Se la squadra perde palla nella metà campo offensiva è obbligatorio ripiegare immediatamente prima di contrastare l'avversario.

Variante B

Stesso campo. In ogni settore si gioca 2>2. In fase offensiva si gioca a 3 tocchi mentre in quella difensiva a 2. Chi conquista palla in fase offensiva può creare una superiorità numerica 3>2.

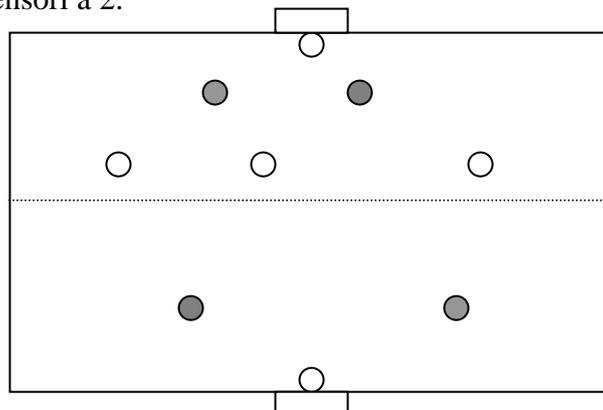
#### Esercitazione 4

In un rettangolo di 25 x 20 m si segnalano cinque quadrati di 1 m come in figura. Si disputa un 4>4 nel quale prima di segnare occorre passare per almeno 3 quadrati. Si può giocare a 2 tocchi e a tocchi liberi.



#### Esercitazione 5

In un campo di 40 x 30 m diviso in due parti uguali, con porte regolari e portieri, 3 attaccanti cercano la conclusione in entrambe le porte giocando sempre 3>2. Le coppie due coppie di difensori, giocando in inferiorità numerica, dovranno impedire la realizzazione e, se recuperata la palla, devono gestirne il possesso con l'altra coppia mantenendosi nella propria zona. Gli attaccanti giocano a 3 tocchi e i difensori a 2.



Variante

Stesso campo. Si crea un 3>3 permettendo a un difensore di cambiare zona.

## **Esercitazione 6**

In un rettangolo 20 x 15 stazionano 3 giocatori per squadra e uno all'esterno dal lato offensivo. La squadra riceve un punto ogni volta che il possessore riesce ad eseguire un 1-2 con la sponda esterna. Si gioca a 3 tocchi e la sponda solo di prima intenzione.

Durata: 4 minuti x 4 volte cambiando il giocatore di sponda

## **Esercitazione 7**

In un campo di 30 x 20 m 6 coppie di giocatori si affrontano in situazioni di 1>1 contemporaneamente cercando la conclusione a rete ed evitando di entrare in contatto con le altre coppie.

Vince la squadra che ha realizzato più reti.

Durata: 2 tempi da 5 minuti

Variante A

Stesso campo. Divisi in due squadre i giocatori possono passarsi la palla tra di loro e 1>1 si forma con le marcature fisse.

## **Esercitazione 8**

In un campo di 30 x 20 m con due corsie laterali delimitate si affrontano due squadre di 8 giocatori. L'esercizio consiste nell'andare a crossare dalle zone esterne dopo aver eseguito il maggior numero di sovrapposizioni possibili.

Nelle zone esterne si gioca a 2 tocchi mentre in quella centrale 3 tocchi.

Durata: 2 x 8 min

Variante A

Per essere valido il gol la squadra deve trovarsi completamente all'interno dell'area di rigore.

Variante B

Stesso campo. Si gioca a un tocco in zona centrale.

## **Esercitazione 9**

Stesso campo dell'esercitazione precedente ma si gioca per la larghezza. La squadra in possesso di palla deve fare meta in zona neutra facendo smarcare un proprio giocatore. Si gioca a 2 tocchi, non è valido entrare in zona meta in conduzione.

## **Esercitazione 10**

In un quadrato 20 x 20 due squadre BLU e ROSSI si affrontano senza porte all'interno mentre una terza GIALLI fungono da sponda esterna. Partono i BLU che devono mantenere il possesso della palla aiutati con le sponde esterne ( situazione di 8>4) per 1'30'', poi si cambia la squadra in pressing.

Vince la squadra che riesce a recuperare più palloni.

Variante

Si tiene il conteggio di quanti passaggi corretti si riesce ad eseguire (soluzione consigliata poiché il nostro obiettivo di partenza è dare importanza al possesso della palla e non alla fare di recupero)

### Esercitazione 11

Si gioca una partitella con il campo diviso in settori uguali. In zona difensiva si gioca a 2 tocchi per essere essenziali, in zona centrale si gioca a un tocco per velocizzare la manovra e nella zona d'attacco i tocchi sono liberi per non limitare l'iniziativa degli attaccanti.

Nei settori stazionano 3 giocatori con la regola che un solo giocatore si può inserire nella zona più avanzata per creare superiorità numerica. Nessuno si può abbassare nel settore inferiore.

Variante

Si può utilizzare un giocatore Jolly che può entrare in qualsiasi zona e giocare con chi è in possesso della palla.

### Esercitazione 12

In un quadrato di 40 x 40 m, diviso verticalmente, con 2 porte regolari difese dai portieri e con 4 porticine, si gioca un 7>7 a 2 tocchi. In pratica però, si creano sue situazioni di 3>3 con l'aiuto di 2 jolly che possono muoversi liberamente.

