

## Proposta Tecnico Tattica progressiva per la costruzione dal basso, il pressing ultra offensivo e le transizioni attraverso rondos funzionale ed esercitazione a campo intero con comodini



**Allenatore: Armando Pezzella**

Allenamento Prima Squadra			
Categoria	Età Media	Numero di Sedute settimanali	
Serie D	25	4+rifinitura+partita	
Obiettivi della Seduta di Allenamento			
Cap. Fisiche	Aerobico-anaerobico misto		
Obiettivo Tattico	Costruzione dal basso, pressing ultra offensivo, transizioni		
Esercitazione Tecnico Tattica			
N° Giocatori 20 +portieri	Spazio Tutto il campo	Durata Rondos 3x2' Esercitazione tattica 2x8' (variando le squadre e cambiando i comodini)	Recupero Rondos 1' Esercitazione tattica 3' (il tempo di consentire di variare le squadre e cambiare i comodini)
Materiale cinesini, casacche, palloni			
Descrizione e dove e' collocata nella seduta	<p>La seduta è collocata il mercoledì, nella seconda seduta settimanale. Il giorno precedente abbiamo lavorato su obiettivi fisici propriamente aerobici e tatticamente abbiamo diviso i gruppi per reparti lavorando su principi difensivi (scalate, coperture, chiusure di linee di passaggio) e di possesso (costruzione dal basso, rotazioni dei centrocampisti, lavori a 3 per le punte). Ora "leghiamo" insieme i reparti e dopo una messa in azione che può essere ad esempio un attacco ai colori con squadra schierata unita ad esercizi di mobilità, stretching dinamico, skipping e sprint, passiamo a lavori di forza funzionale e specifica.</p> <p>Successivamente inseriamo la nostra esercitazione che prevede l'utilizzo di tutto il campo è che è preceduta da rondos (3x2') due gruppo 5&gt;3 + 2 che chiamo "rondos funzionale", in quanto ripercorre situazioni di gara funzionali ad un obiettivo, in questo caso costruzione dal basso e pressing ultra offensivo. Infine propongo l'esercitazione 4+1&gt;3 + 2 comodini a squadre contrapposte e partita finale.</p>		
Preparazione del campo	Utilizzo l'intero campo, dividendolo in 3 settori tracciando una linea di cinesini ad ogni ¼ (Fig.1)		



**Rondos funzionale 5+portiere>3 + 2 con conclusione**

**Obiettivo: costruzione dal basso, pressing ultra offensivo, transizioni**

Utilizzo il settore 1 e 3, nei quali si dispongono rispettivamente 1 portiere, 4 difensori e un vertice basso di centrocampo contro 3 attaccanti, oltre le linee dei cinesini sono disposti 2 centrocampisti (Fig. 2).



Partendo dal portiere si gioca con l'obbligo della giocata corta un possesso-rondos tra i 4 difensori più il

vertice basso che devono, giocando anche con il portiere, mantenere il possesso e cercare di liberare linee di passaggio verso i centrocampisti rossi, mentre gli attaccanti gialli cercheranno la riconquista chiudendo le linee di passaggio.

Alla riconquista degli attaccanti consolidano il possesso giocando sui centrocampisti rossi per poi cercare la finalizzazione verso la porta giocando 5>4+1+portiere (Fig. 3).



Durata 3x2' con la ricerca della massima intensità attraverso l'inserimento di un nuovo pallone prima che si verifichino tempi morti

**4+1>3 + 2 comodini a squadre contrapposte**

L'esercitazione si svolge in maniera simile ai rondos funzionali, ma a squadre contrapposte. Nei settori 1-3 si schierano infatti il portiere + 4 difensori + 1 centrocampista contro 3 attaccanti, mentre nel settore centrale 2 comodini in rosso che giocano con entrambe le squadre (Fig.4).



Fig. 4

Si inizia dal portiere che, con l'obbligo della giocata sul corto, fa iniziare l'azione dal basso. Quindi nel settore 1 avremo portiere+4+1>3 attaccanti che chiudono le linee di passaggio verso i comodini che, a loro volta, occupano il settore 2 e cercano di smarcarsi in zona luce per ricevere (Fig.5).

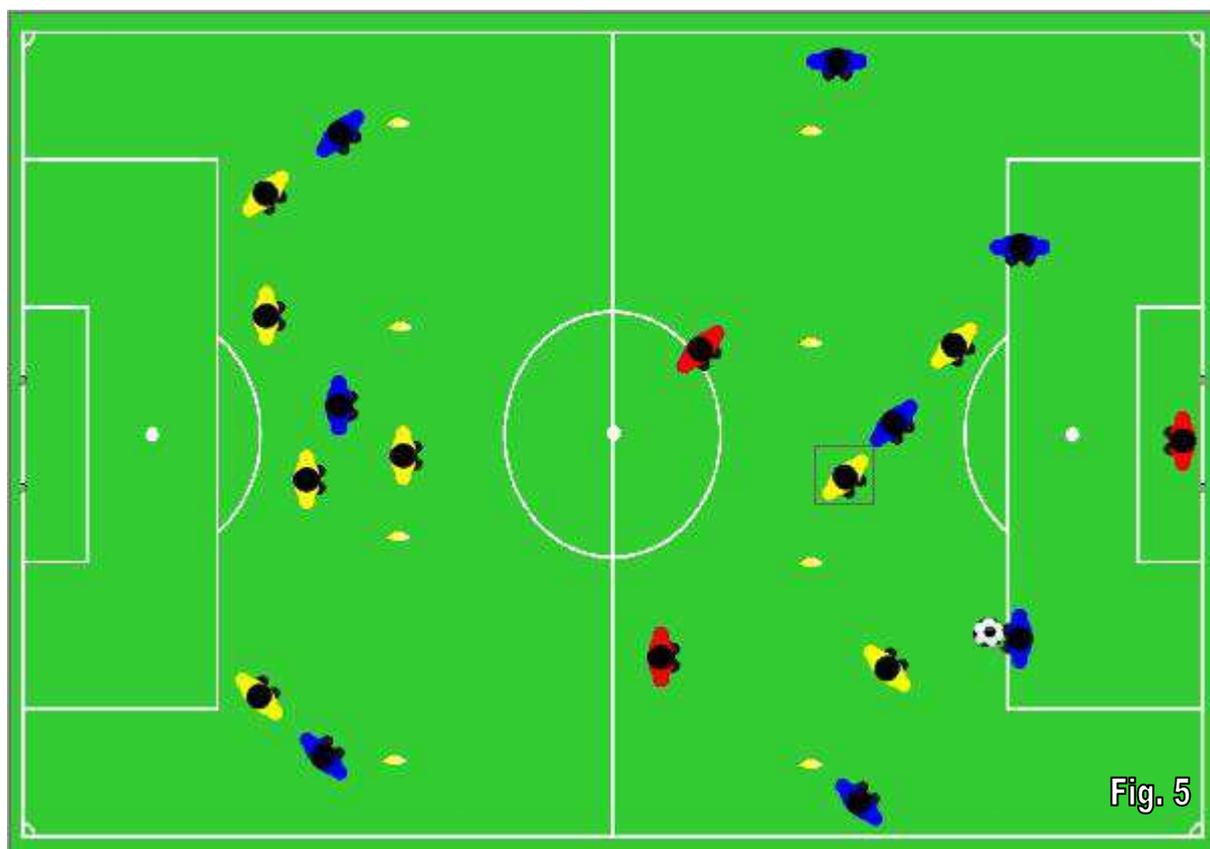
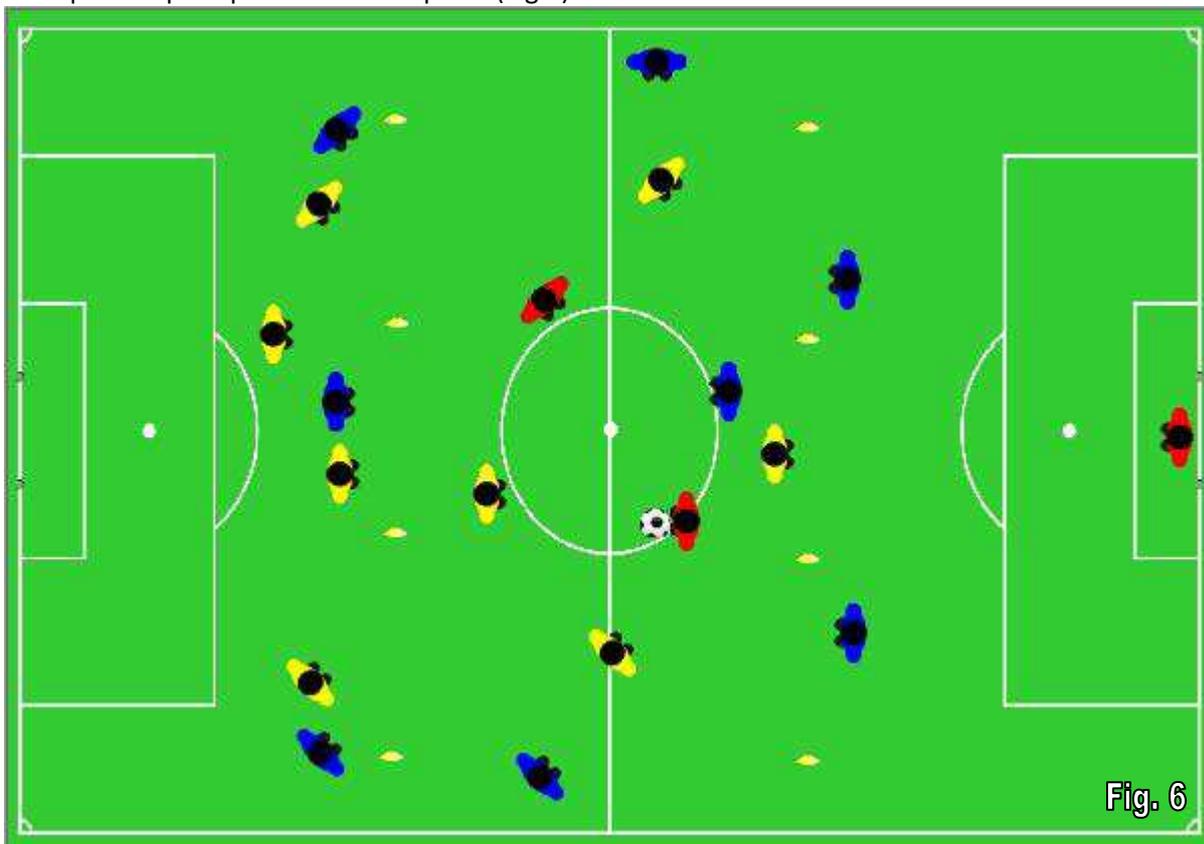


Fig. 5

Quando i comodini ricevono, la linea difensiva seguendo l'azione si alza velocemente, mentre ora si gioca in zona centrale ; in tal modo se le punte sono veloci a ripiegare si gioca 2 centrocampisti + esterni bassi + vertice basso, contro le 3 punte più il vertice avversario che tentano di chiudere le linee di passaggio e riconquistare palla per attaccare la porta (Fig.6).



La stessa situazione può verificarsi se i comodini erano stati veloci nella trasmissione al terzo settore, ma le punte non avendo soluzioni avevano scaricato nel secondo settore per mantenere il possesso.

Se le punte invece riescono ad intercettare, scaricano all'indietro verso i comodini per consolidare il possesso, si gioca 5>4+1+portiere per cercare la conclusione cercando di ridurre al minor tempo possibile la transizione, perché la transizione più efficace è quella prossima allo zero! (Fig.7)

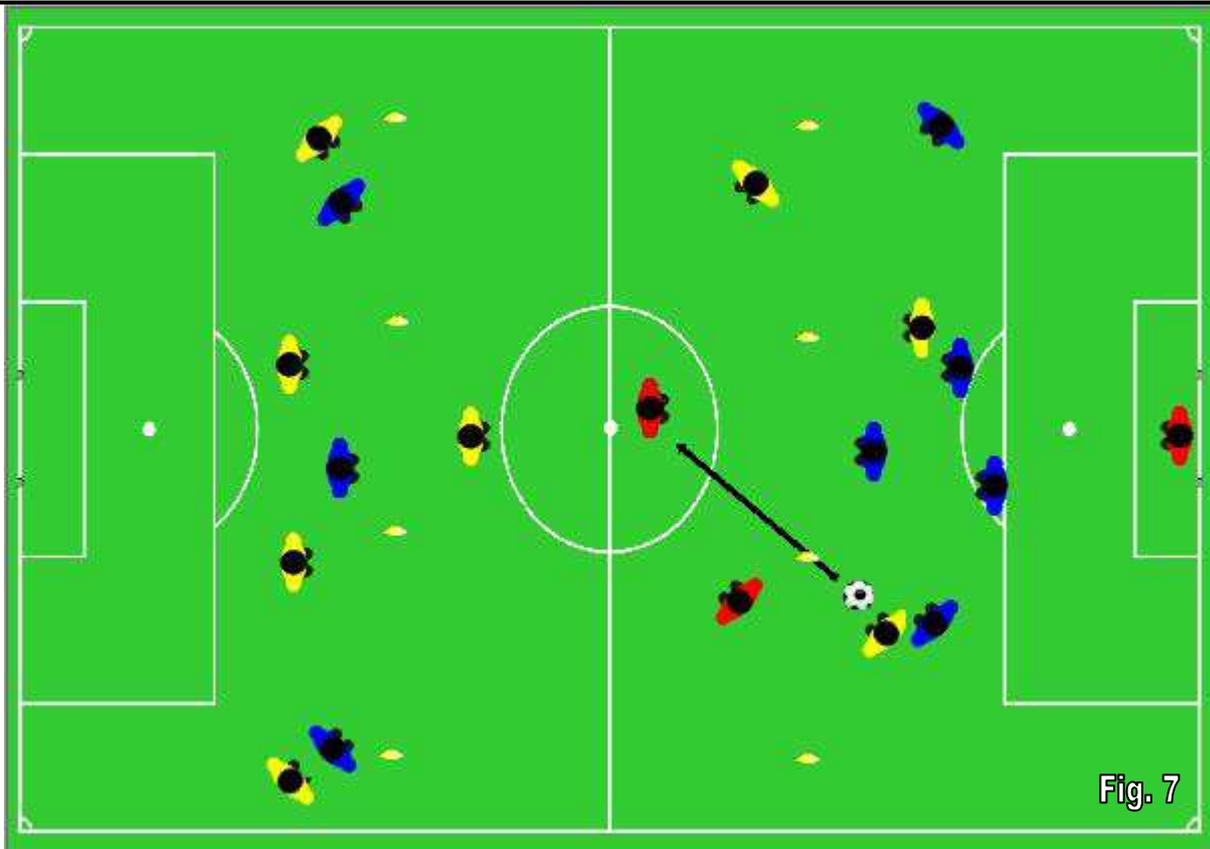


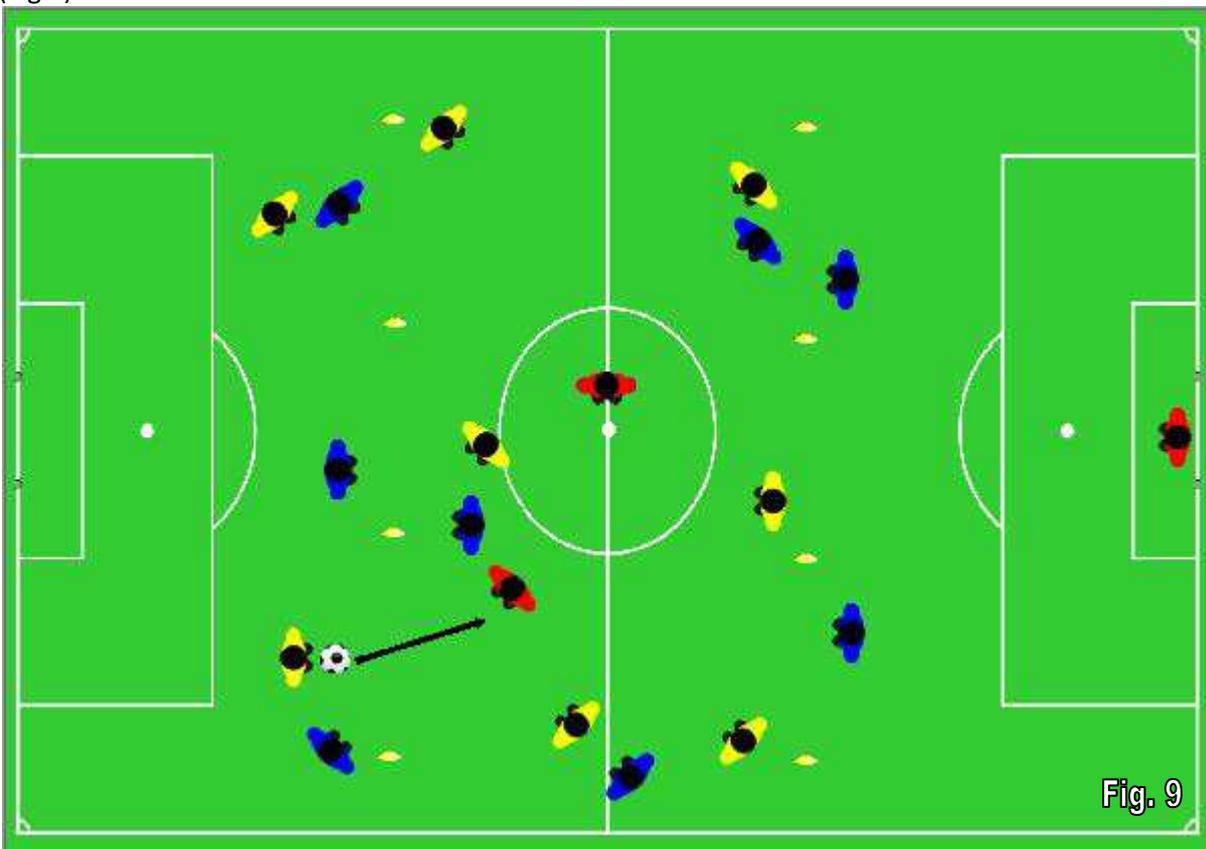
Fig. 7

Nel caso invece in cui i comodini riescono nella trasmissione veloce al terzo settore si gioca con l'aiuto degli esterni bassi (uno in zona palla e l'altro intermedio) più il vertice basso che nelle rotazioni può trovarsi ad attaccare nel terzo settore, oppure restare da equilibrio nel secondo, contro i 4 difensori più il centrocampista centrale. Si ricerca quindi la conclusione in porta (Fig.8).



Fig. 8

Quando termina l'azione si ricomincia dal terzo settore con le stesse regole dell'inizio esercitazione. Se i gialli invece riconquistano palla quando i blu sono in attacco, i comodini rossi si aprono nel secondo settore e comincia una transizione positiva, a cui corrisponde, naturalmente, una transizione negativa dei blu (Fig.9).



Durata 2 blocchi da 8' nei quali cambiare i comodini (che possono essere alternati anche nel corso dell'esercitazione con cambi volanti) e modificare le squadre in modo da provare più soluzioni di formazione.