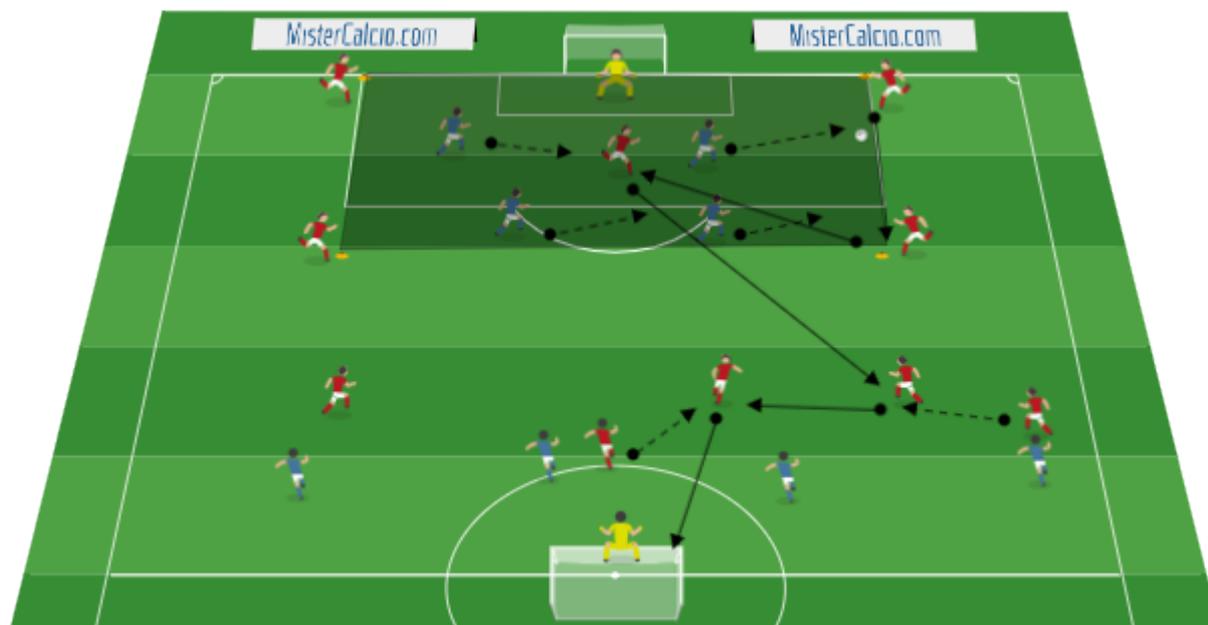


Esercitazione Under 15: La Salita della Palla - Strategie e Tecniche



Mi piace:	0
Copie:	0
Obbiettivo primario:	Scaglionamento
Obbiettivo secondario:	-
Categorie consigliate:	Prima Squadra, Juniores, Allievi, Giovanissimi
Giocatori:	18
Minuti esercitazione:	-
Numero di serie:	-
Minuti di recupero:	-
Numero recuperi:	-
Tempo totale:	0 minuti

Descrizione

In questa esercitazione, utilizziamo un rondo strutturato con un 4vs4+j+Pt. Sì, il portiere è incluso perché l'azione parte proprio da lui.

All'esterno del rondo troviamo altri 4 giocatori che sono i difensori, il portiere e 3 attaccanti. La disposizione è quella di un 1-4-3-3, con i centrali difensivi e le mezze ai sui vertici del rondo, il play e il portiere nella zona centrale spalle alla porta.

Il Ruolo del Portiere

L'azione inizia con il portiere che imposta il possesso palla, finalizzato a far uscire il jolly (il play) che cercherà il dai e vai con uno dei due vertici esterni del rondo, ovvero le mezze ali 8 e 10. Una volta effettuato questo movimento, la palla viene indirizzata verso uno dei tre esterni del rondo, aprendo diverse opzioni come il taglio degli esterni o l'attaccante che viene incontro e gira verso l'esterno.

Evoluzione dell'Esercitazione

Durante questa esercitazione, i 4 difensori sono attivi e l'obbiettivo di segnare è reale. L'evoluzione prevede un 8vs8 di 6 minuti con l'uscita palla come tempo effettivo di 2 minuti. Essendo una categoria U15, lavoriamo sui primi 2 minuti per aiutare i ragazzi a gestire i tempi. I 4 giocatori interni sono attivi e possono segnare, il che aiuta il portiere a gestire la situazione con una visione di gioco adeguata, evitando errori di passaggio.

Materiale occorrente

casacche, cinesini, palloni