

# UNA PROPOSTA DI SEDUTA D'ALLENAMENTO CON POSSESSI PALLA E PARTITELLE A TEMA

di Simone Benecchi

Quella che andrò a dettagliare non è nulla da me inventato, ma solo una progressione di esercitazioni conosciute che con il tempo ho fatto mie e quindi adattate con alcune varianti; che se fatte nella stessa seduta potranno essere molto utili e con il tempo porteranno i loro frutti. Sarà una seduta d'allenamento che può risultare parecchio utile all'organizzazione generale di squadra. Andrò a mettere in progressione esercizi che dal semplice arrivano sino alla partitella vera e propria, andrò ad aumentare gli spazi di lavoro progressivamente tra un esercizio e l'altro. Oltre ad allenare le capacità tecniche individuali e le situazioni di gioco di ogni nostro singolo giocatore andremo a sviluppare anche la tattica del nostro collettivo; sollecitando soprattutto la fase di **possesso palla**, la fase di **non possesso palla** e la fase di **transizione**. Sviluppando così inconsciamente anche l'idea di pressione, pressing e ripartenza. Senza dimenticare di avere con queste esercitazioni dal punto di vista organico un incremento della **potenza aerobica** notevole. Una seduta di questo genere inoltre deve essere svolta con un ritmo sempre medio-alto, prediligendo la palla a terra e i tocchi limitati (2/3 tocchi a discrezione) e con i tempi morti tra un'esercitazione e l'altra ridotti all'osso (per questo nel campo sarebbe meglio predisporre prima dell'inizio della seduta già i campetti dove andremo a lavorare). Questo tipo di seduta la prediligo per la categoria esordienti; in questo modo i piccoli calciatori possono lavorare anche sulla loro autostima toccando svariate volte il pallone in un solo allenamento.

## FASE DI RISCALDAMENTO (circa 30 minuti)

Riscaldamento tecnico con pallone da svolgere in una metà campo: palleggio, conduzione palla, conduzione palla con scambio palla con il compagno, esercizi a coppie. Breve recupero con stretching e mobilizzazione articolare dell'anca. Possesso palla con le mani a due squadre con portieri, gol valido di testa o al volo. Breve recupero con stretching e alcune andature.

## FASE CENTRALE DI POSSESSI PALLA E PARTITELLE A TEMA (circa 80 minuti)

1° esercizio: possesso palla (possesso tradizionale di inizio lavori):

In un campo delimitato 30x30, dividiamo due squadre, lo scopo di ogni squadra è quello di far girare palla a terra con due tocchi all'interno del quadrato e di conquistare palla quando l'altra squadra è in possesso, la squadra che fa dieci passaggi consecutivi conquista un punto.



2° esercizio: possesso palla (cercare di segnare nelle svariate porticine del campo):

Allarghiamo leggermente il campo facendolo diventare un 40x40, all'interno del quadrato inseriamo diverse porticine fatte con i cinesini (dalle 6 alle 10), teniamo sempre le due squadre già predisposte, lo scopo di ogni squadra è quello di segnare più gol all'interno delle diverse porticine, il gol è valido solo se dietro la porticina un compagno arriva a ricevere il pallone passato dall'altro compagno, si possono inserire varianti; come quelle di segnare un gol almeno in tutte le porticine.



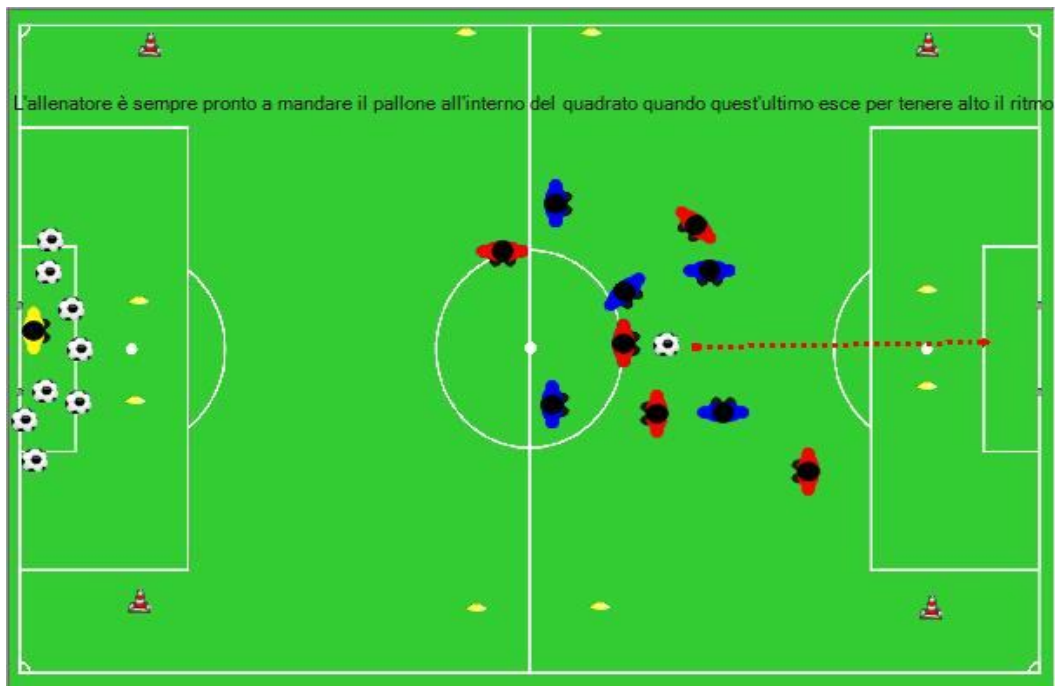
### 3° esercizio: possesso palla (uscita dal traffico):

Nello stesso campetto 40x40, aggiungiamo al quadrato quattro strisce ai lati, di 10 metri ciascuna, facendo diventare il campetto 50x50. In questa zona franca le due squadre andranno a portare il loro possesso palla fuori dal traffico, mi spiego meglio: le squadre fanno un possesso palla normale all'interno del quadrato, al quarto o quinto passaggio un compagno della squadra in possesso deve fare movimento nella zona franca e ricevere palla, ad ogni ricezione avvenuta positivamente la squadra guadagna un punto. Nella zona franca il giocatore della squadra in possesso che fa movimento non può essere seguito dall'avversario.



### 4° esercizio: possesso palla (gol in 4 porticine):

In un campo 50x50 andremo a mettere quattro porticine nei lati del campetto, la squadra in possesso palla deve segnare all'interno di una delle quattro porticine, la squadra in non possesso palla deve evitare che l'altra segni. La squadra che segna più gol vince. La variante può essere quella che non si può segnare due volte consecutive nella stessa porticina.



5° esercizio: partitella a tema (gol nelle due porte difese dai portieri con 2vs2 nelle fasce):

Lasciamo i possessi palla per arrivare alle partitelle a tema, dividiamo le due squadre a difendere il rispettivo portiere e di conseguenza ad attaccare quello avversario. In un campo 50x60, delimitato da una zona centrale (20x60) e due zone laterali (15x60), andiamo a fare una partitella dove nelle fasce avremo un 2vs2 e nella zona centrale i restanti giocatori delle due squadre che si affrontano, chi gioca in una zona non può entrare nell'altra, lo scopo è quello di segnare gol nella porta avversaria, i giocatori nella zona laterale non possono tirare in porta. Bisogna fare ruotare tutti i giocatori nelle diverse zone.



6° esercizio: partitella a tema (partitella finale, libera senza nessun tipo di restrizione):

In base a quanti giocatori abbiamo a disposizione, decidiamo la grandezza del campo da utilizzare. Dopo un intenso allenamento la fine più bella è la partitella libera, dove ognuno può dare libero sfogo alle proprie capacità.

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**SIMONE BENECCI**

- Allenatore UEFA B, Dottore in scienze delle attività motorie e sportive.
- Allenatore dell'ACD SALA BAGANZA di terza categoria e esordienti 2002.