

## STRUTTURA DI BASE

6c6 con 2 sponde (nella metacampo offensiva) per squadra. Possibili vincoli o varianti indicate sotto.



Dimensioni per uno **Small Sided Games (SSG)** per provare la prima volta, oppure da fare il primo o l'ultimo allenamento settimanale (visto che sarebbe meno faticoso su dimensioni ridotte):

- 30x45m in un 6c6 (vedi immagine sopra)
- 32x49m in un 7c7
- 35x52m in un 8c8

Dimensioni per un **Large Sided Games** (LSG) nell'allenamento centrale della settimana (più faticoso):

- 35x53m in un 6c6
- 38x58m in un 7c7

- 42x61m in un 8c8

**Durata:** 5-6 serie di 3-4'.

**Regole:** le sponde giocano al massimo a 2 tocchi, mentre gli altri giocatori liberi. Se la palla esce e la prende subito la sponda la consideriamo giocabile; se la palla esce e non la prende immediatamente la sponda, viene rimesso in gioco un altro pallone dall'allenatore. Variare le sponde, mettendoci comunque giocatori abituati a giocare da esterni o che si trovano a crossare in partita.

#### **Varianti opzionali:**

- Anche i giocatori fuori a 3 tocchi.
- Gol dopo cross/passaggio della sponda vale doppio; possibilità anche di vincolare il gol valido solo dopo cross/passaggio della sponda.
- Tutti i giocatori devono essere nella metacampo offensiva affinché il gol sia valido (questa variante incrementa il carico fisico).
- La sponda dell'altro lato può entrare in campo temporaneamente al cross della sponda opposta; deve comunque tornare fuori dopo l'eventuale rimpallo.
- Almeno 3-4 giocatori devono essere in area affinché il gol sia valido

**Verbalizzazione sponda:** cross (o controcross) in caso di area affollata dai propri compagni, mentre passaggio teso (a rimorchio) in caso di compagno libero. Passaggio a sostegno se la maggior parte dei compagni è rimasta nella propria metacampo.

Preferibile stare sempre a qualche metro dalla riga, per poter effettuare il primo stop a seguire (per guadagnare campo) nel caso in cui si voglia fare il cross.

**Verbalizzazione altri giocatori:** andare il pressione sul portatore di palla (pressing in tutte le zone del campo) in fase di "non possesso". In fase di "possessione" affollare l'area avversaria nel caso in cui la palla arrivi alla sponda.

#### **Alternativa**

Nello stesso esercizio inserire 2 jolly; prima di poter fare gol sono da fare almeno 5-7 passaggi.