

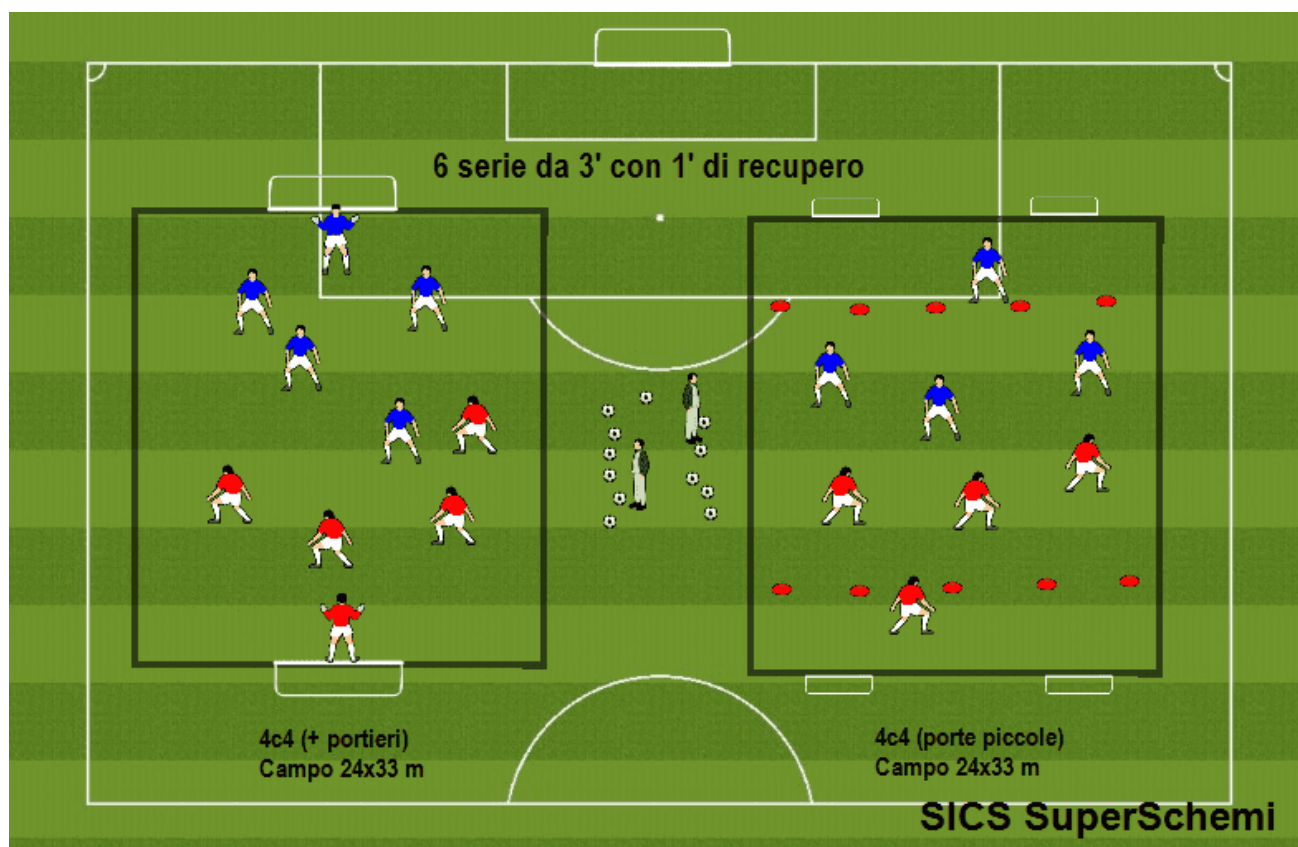
SSG DI RECUPERO

Il volume totale (fasi attive, escluse le pause) dovrebbe essere di 15-20', a seconda del momento della stagione e dello stimolo allenante che si vuole dare.

Alcuni vengono fatti su spazi stretti, quindi è opportuno abbinarli ad uno dei brevi lavori in ultima pagina per fare anche dell'alta velocità. Di conseguenza, il volume totale deve essere tale da considerare entrambi i lavori...***cercando il giusto compromesso tra divertimento, principi allenanti e tempo a disposizione.***

Quelle indicate sotto sono sempre regole generali; tutte le esercitazioni vanno comunque adattate alle caratteristiche dei giocatori.

SSG SEMPLICI CON POCHI GIOCATORI



Nella parte a sinistra dell'immagine un **4c4 con portieri**, con campo di dimensioni 24x33m. Ovviamente sarà da valutare la dimensione della porta...utilizzando una porta di 4-5 metri

verrà allenata maggiormente la capacità realizzativa (perché sarà più difficile fare gol), mentre con una porta di 7m sarà più allenato il portiere.

A destra (stesse dimensioni) un 4c4 con porte piccole con linea di tiro di 5m (si può tirare solo dentro l'area dell'area di tiro).

Si possono inserire altre regole (gol di prima, "tutti devono fare gol", limitazione numero di tocchi, gol valido se tutti oltre la metacampo, ecc.).

Condizione essenziale affinché il ritmo sia elevato è che la palla sia sempre disponibile (servono tanti palloni) e rimessa in campo dall'allenatore.

Con dei 4c4 si fanno 6 serie da 3' con rec. 1'; **con dei 3c3 si mantengono le stesse dimensioni, ma con 6 serie di 2', rec. 1'.**

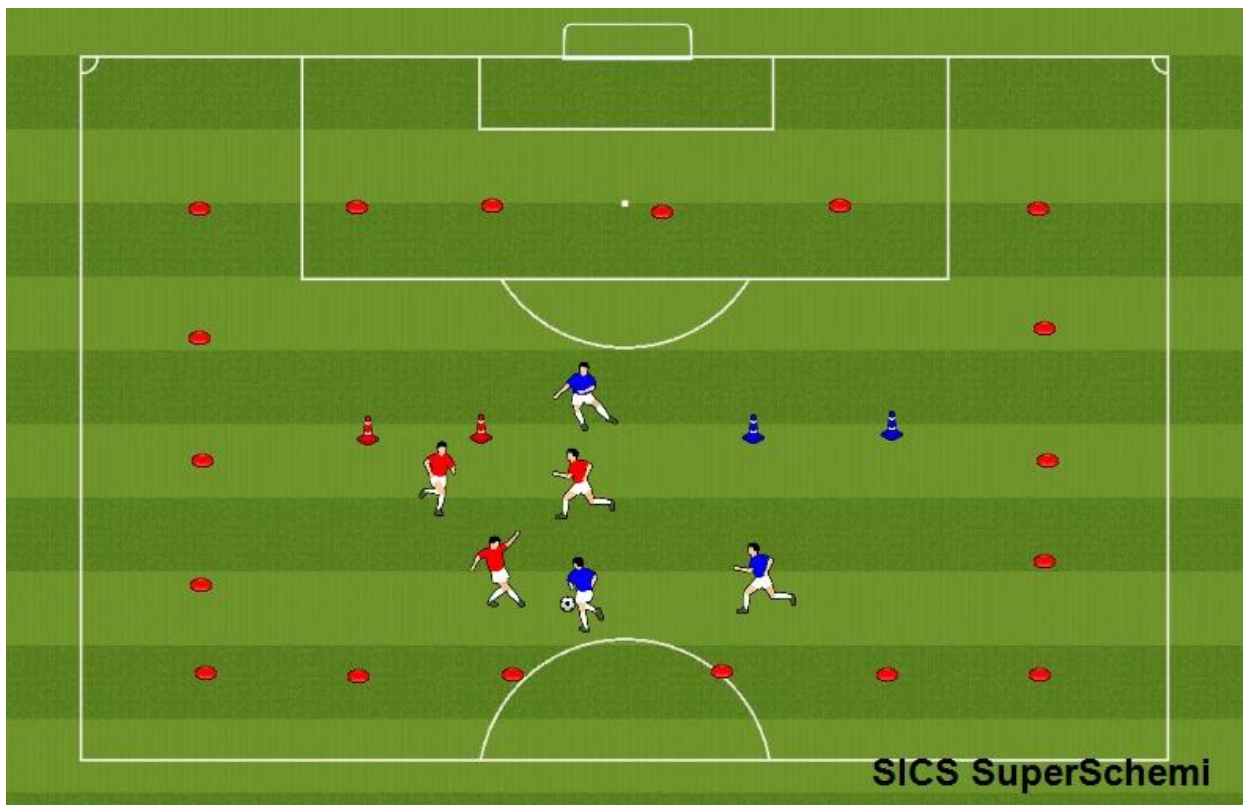
Da abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina

Partita a tema con porte piccole centrali

Con le stesse dimensioni del campo sopra (o anche superiori) si gioca una partita in cui è necessario fare gol *rasoterra* nella porta di coni (2-3m) centrale difesa dagli avversari. Si può fare gol da entrambi i lati e non c'è il portiere.

Valutare se fare con rimessa "normale" (con i piedi) o con palla data dall'allenatore.

Il gioco non si interrompe in caso di gol (se la palla rimane in campo).



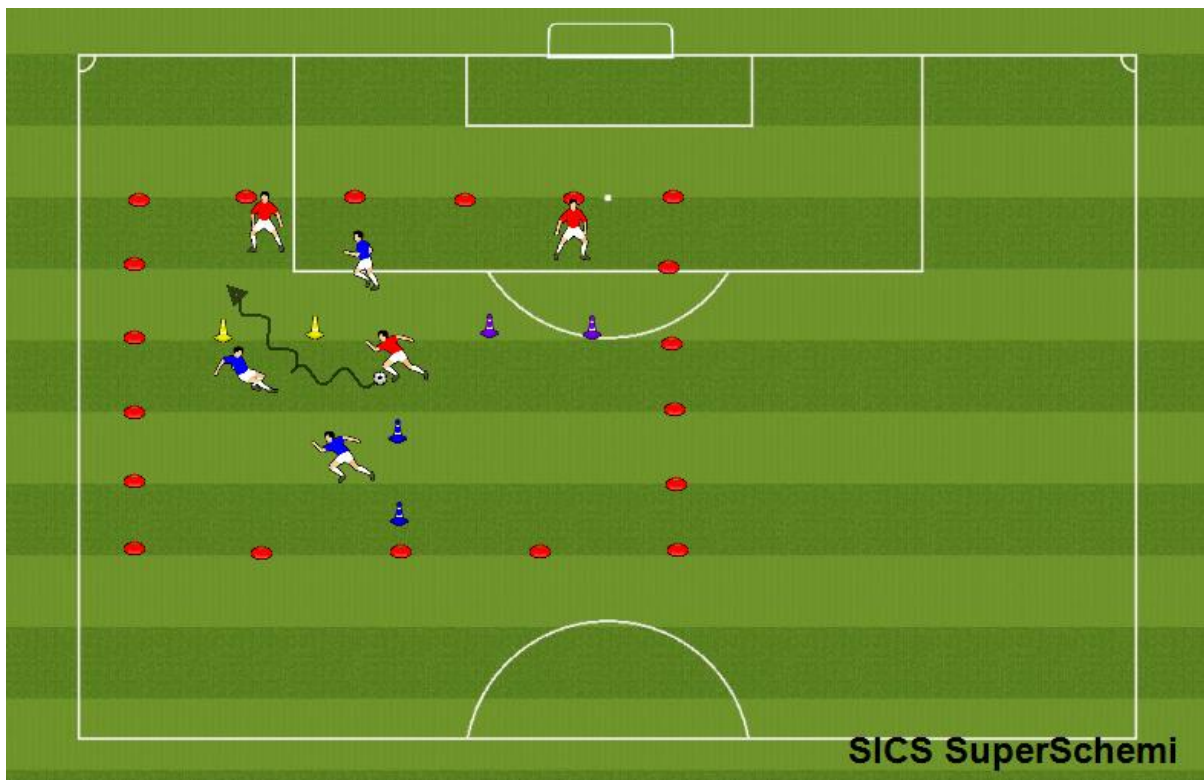
Da abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina

Partita a tema con porte "in guida"

Nelle solite dimensioni (o leggermente più piccole) si gioca un 3c3 (o 4c4); entrambe le squadre possono fare gol in tutte le porte, ma la rete vale solo se avviene in guida della palla; in altre parole, il tocco che precede e quello che succede l'ingresso nella porta deve essere fatto dallo stesso giocatore.

Fare serie di 1'30"-2' con recupero di 30/60"

N.B.: se si vede che è molto faticoso, si possono avvicinare tra di loro le porte.



Variante: stessa cosa dell'esercizio sopra, ma il gol è valido solamente se c'è un passaggio tra 2 giocatori della stessa squadra attraverso una delle porte. Non si può fare 2 gol consecutivi nella stessa porta.

Valutare se abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina (se viene fatto con impegno ed intensità non è necessario)

3c3 o 4c4 Large sided games

Si gioca su dimensioni molto maggiori; un 3c3 si gioca in un campo 35x45m, mentre un 4c4 in 50x40.

Le fasi di gioco sono di 45-60" e i recuperi della stessa durata.

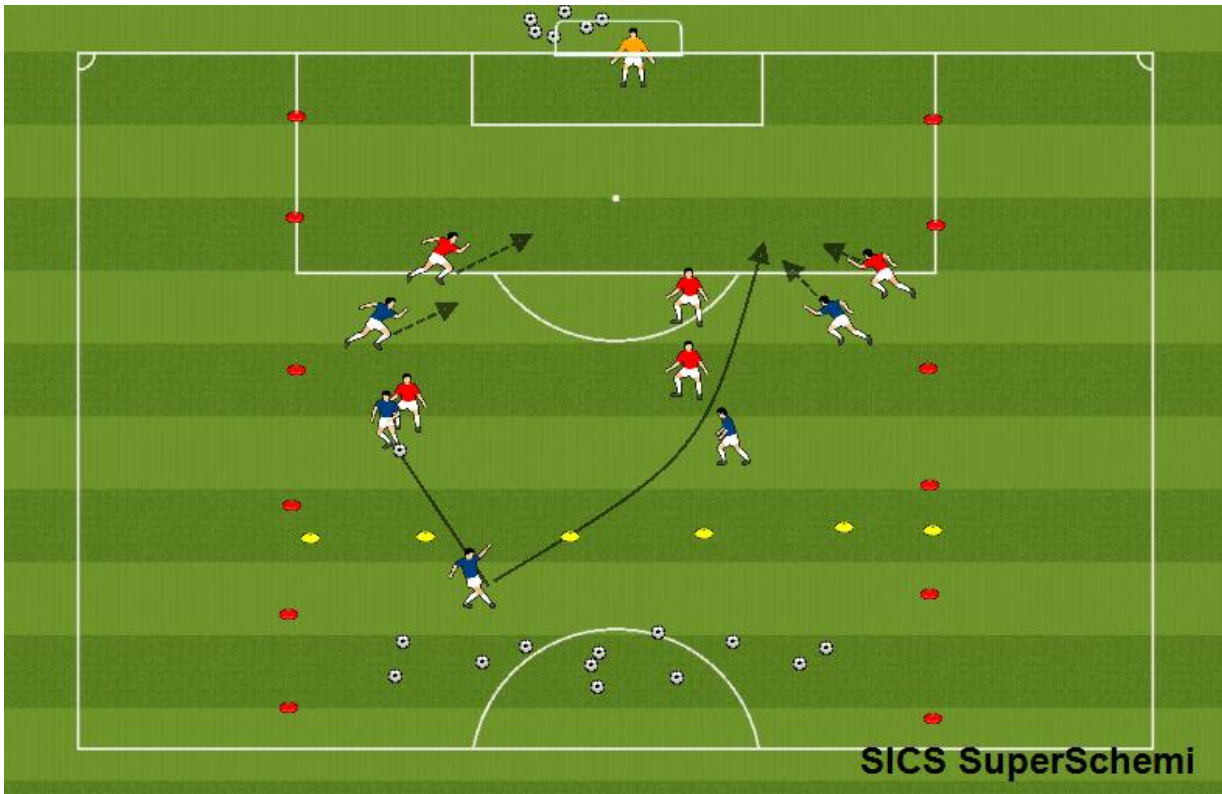
È importante che i giocatori non "passeggino" e capiscano che si devono fare azioni molto intense con tutti i giocatori coinvolti (tanto ci sono pause adeguate); **non è un'esercitazione facile, ma è molto allenante.**

La palla deve essere sempre messa a disposizione dell'allenatore.

Non è necessario abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina perché si fanno molte azioni ad alta velocità (se fatto con impegno)

PARTITA A TEMA CON CARICO MODULATO

Si organizza una struttura come sotto (va bene anche per un 4c4). I blu devono fare gol e i rossi devono portare in meta la palla sotto la linea gialla. Se i rossi riescono a fare meta, si invertono immediatamente i compiti (oppure si danno 3-5" alle squadre per riposizionarsi).



Se i blu giocano la palla sotto la linea gialla (vedi figura sopra), i rossi non possono entrare in quella zona. *In questi casi far capire che è come se fosse "palla scoperta", quindi è necessario fare degli inserimenti da parte dei compagni.*

Quando la palla esce lateralmente, riprende direttamente il portiere (se la palla è dei rossi) o da sotto la linea gialla (se è dei blu)...oppure con palla data dall'allenatore.

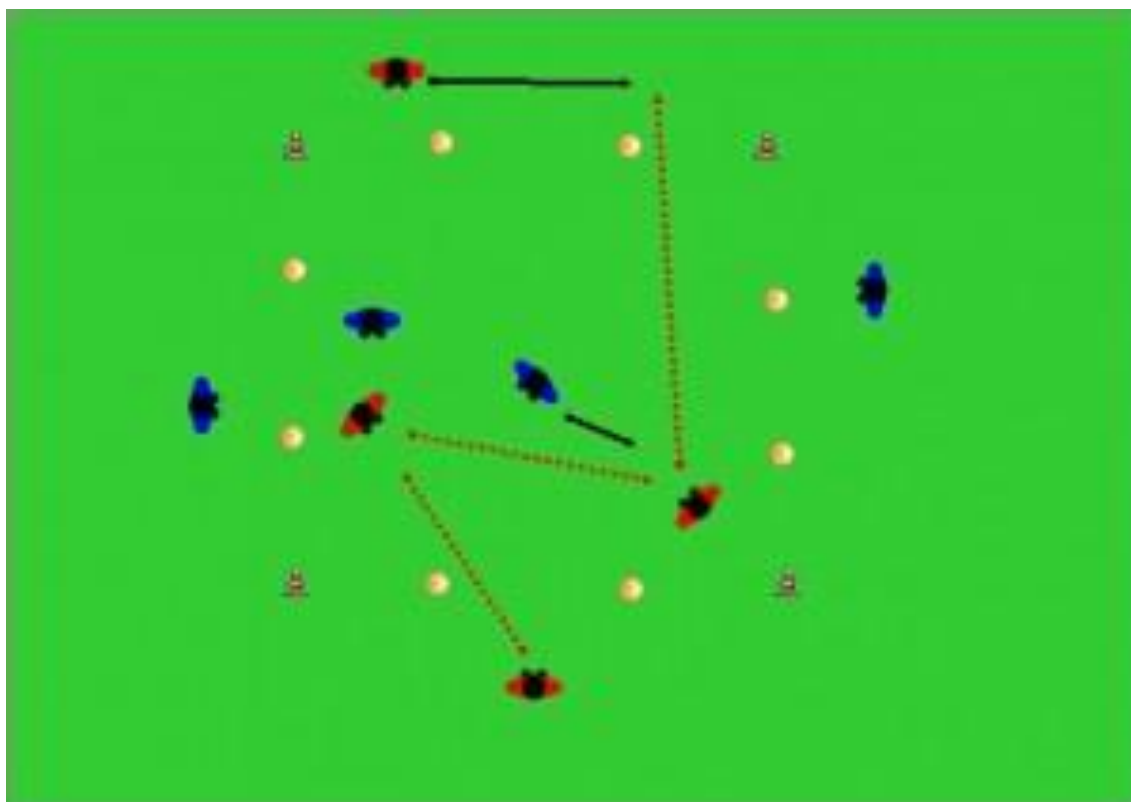
Si può fare una serie unica di 18-20', oppure dividerla in più serie se si vede che i giocatori vanno in difficoltà.

Importante: *allontanando o avvicinando la linea gialla alla porta si modula il carico di lavoro.*

N.B.: usando una metacampo intera (e modulando la distanza dalla porta dalla linea gialla) si può fare anche 11c11.

Da abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina

2c2 CON LE SPONDE (possesso palla)



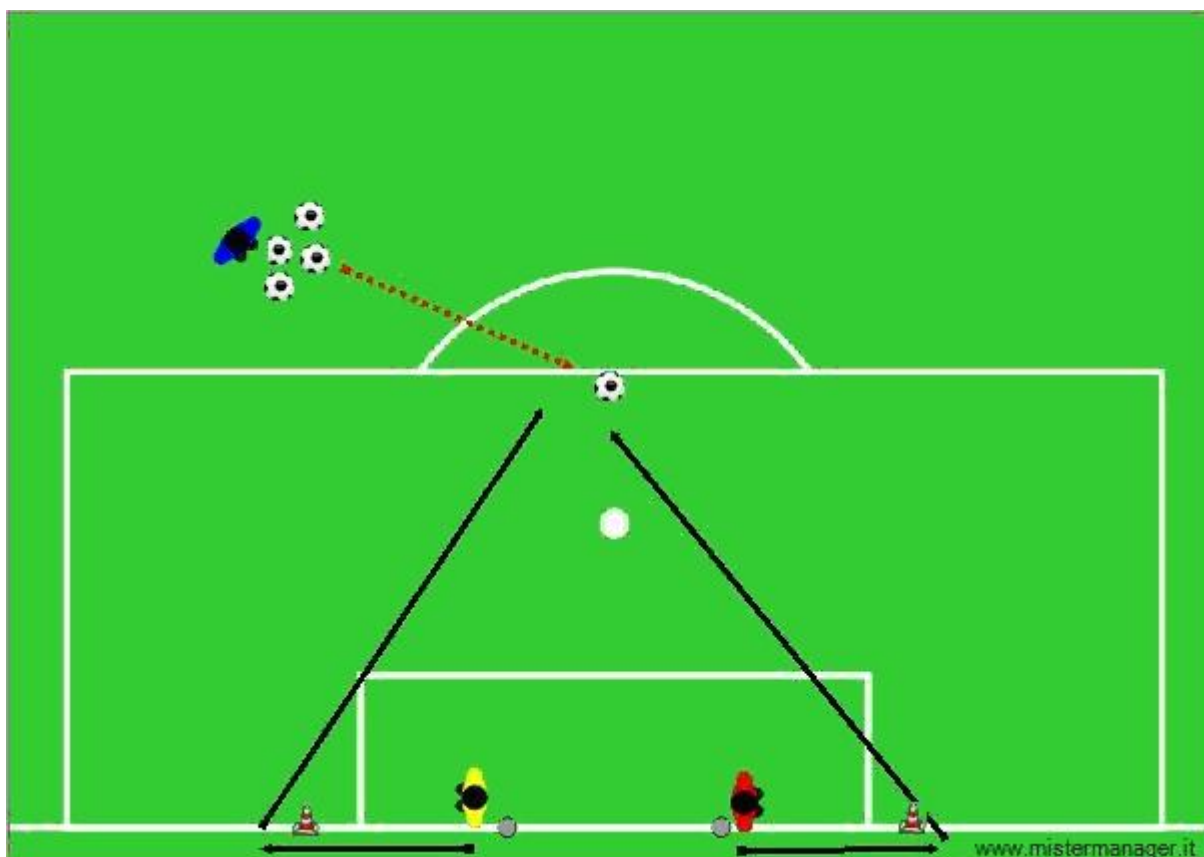
Com'è possibile vedere dalla figura sopra, la struttura di base è formata da un quadrato di dimensioni di 15x15m; all'interno si gioca un 2c2 (questi giocatori non possono uscire dal quadrato) e ad ogni lato si trova una "sponda" (deve rimanere all'esterno del quadrato lungo il suo lato). 2 sponde (situati sui lati opposti) giocano con una squadra e 2 sponde con gli altri. Tutti giocano a "3 tocchi-massimo"; una squadra ottiene un **punto quando riesce a far arrivare la palla** (non tramite passaggio diretto tra sponde) **da una sponda all'altra senza che gli avversari la toccano** (o ne prendano possesso). È ammesso il passaggio diretto tra le sponde, ma non permette di conseguire il "punto".

È un'esercitazione molto intensa, quindi si fanno serie di 1'-1'30" e poi si cambiano le sponde e si riprende immediatamente; non devono arrivare esausti alla fine di ogni ripetizione; in tal caso, è necessario ridurre il tempo delle serie. Il lavoro totale dovrebbe essere di almeno 20'. Fare le squadre il più equilibrate possibili.

Con 7 giocatori si inserisce un jolly, con 8 giocatori il campo diventa 18x18m (o 20x20m)

Da abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina

ESERCITAZIONI DI 1c1



I giocatori effettuano una navetta da un cono e si contendono la palla per fare gol nella porta. La distanza tra cono e partenza può essere di 5-7m. Si può mettere un limite di 10-15" per la finalizzazione.

Ricordarsi di invertire le file, altrimenti ogni giocatore farà sempre lo stesso cambio di direzione.

Si può fare anche sotto forma di 2c2; in tal caso si può far durare di più l'esercitazione.

Importante: è difficile dare un volume di riferimento; è però importante sapere che i 2c2 sono meno impegnativi degli 1c1.

Valutare se abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina (se viene fatto con impegno ed intensità non è necessario)

1c1 distanziati

Si preparano 2 rettangoli come nella figura sotto; l'importante è che siano molto stretti (anche solo 2-3 metri), ma larghi.



Si effettua un 1c1 nel quale ogni giocatore deve rimanere nel suo rettangolo; nei primi 7" il giocatore con palla non può tirare, ma fare movimenti e finte per crearsi lo spazio per il tiro. Dal 7° al 14° secondo il giocatore con palla può tirare.

N.B.: validare il gol solo se il giocatore con palla ha effettivamente ricercato lo spazio per il tiro. Non vale allontanarsi dall'avversario per alzare la palla.

Variante: dopo 10" entrambi i giocatori possono uscire dai loro rettangoli ed entrare in quello dell'avversario.

Importante: anche in questo caso è difficile dare indicazioni sul volume di riferimento. Comunque un lavoro di 23-28' abbinato a quelli di compensazione (vedi ultima pagina) potrebbe essere appropriato.

Da abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina

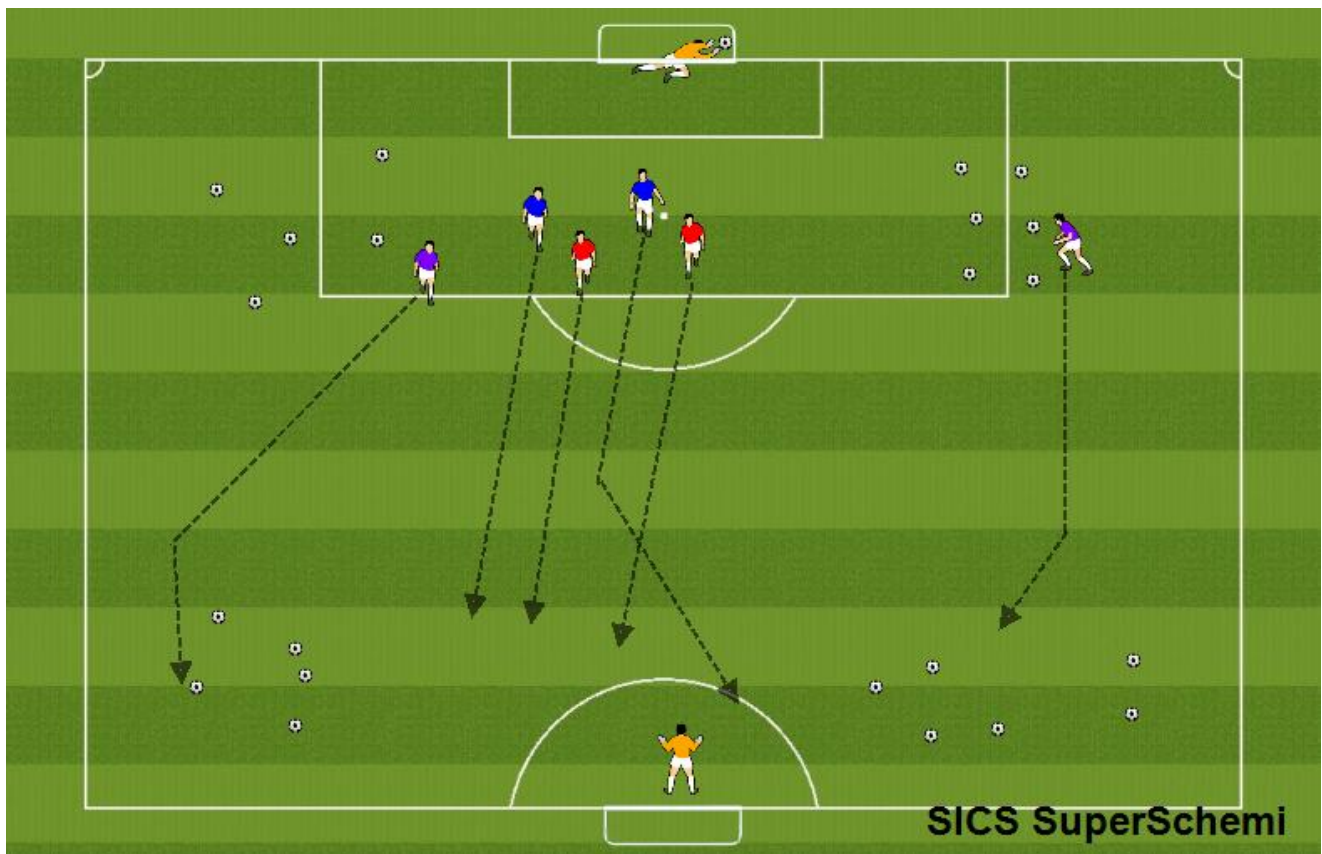
ESERCITAZIONE TECNICA PER L'ALTA VELOCITA'



Si disegna una struttura come sopra, con 2 porte/portieri e dei palloni sparsi, ma posizionati per fare dei cross da fuori area. Al via dell'allenatore 6 giocatori partono dalla linea di metacampo; il giocatore viola di destra dovrà correre il più velocemente possibile verso uno dei palloni vicino alla bandierina e crossare immediatamente al centro dove gli attaccanti blu dovranno cercare di segnare disturbati dai difensori rossi. L'altro giocatore viola (di sinistra) avrà lo stesso compito degli attaccanti, ma dovrà entrare nell'area lateralmente. L'azione si interrompe quando la palla esce dall'area o quando la prende il portiere.

Appena finita questa prima azione, il giocatore viola di sinistra correrà immediatamente verso uno dei palloni in basso (vedi figura sotto) per crossare per gli stessi giocatori (blu attaccanti e rossi difensori) che attaccheranno la porta di metacampo.

Il giocatore che precedentemente aveva fatto il cross (il viola di destra) correrà anche lui per andare a fare gol.



Fare 5-8 ripetizioni totali (l'importante è ottimizzare lo spazio ed i tempi a disposizione) . Ovviamente possono essere fatte anche delle varianti per intensificare o diversificare gli stimoli allenanti; riporto sotto solamente alcune idee:

- *Si alterna chi attacca e chi difende; ad esempio, i blu attaccano la porta a fondocampo (come in figura) ed i rossi quella a metacampo.*
- *Si dà un tempo limite per effettuare il cross; in questo caso si evita che il giocatore viola perda troppo tempo per crossare la palla.*
- *Si invertono i ruoli tra una ripetizione e l'altra.*
- *Il giocatore (viola) che deve fare il cross *guida la palla in velocità o la palla gli viene lanciata da un compagno.**
- **Si alternano (in ripetizioni successive) attacchi con cross con il piede destro ed attacchi con cross del piede sinistro; questa variante è abbastanza ovvia.**

Si organizza un tempo di recupero tale da permettere ai giocatori di recuperare adeguatamente.

È fondamentale che venga fatto con elevato impegno; alla fine si può abbinare ad uno SSG tranquillo.

Non è necessario abbinare ai lavori di compensazione dell'ultima pagina perché si fanno molte azioni ad alta velocità (se fatto con impegno)

ESERCIZI DI COMPENSAZIONE PER L'ALTA VELOCITA' **(quando necessari)**

Scegliere una delle opzioni sotto da abbinare agli SSG (quando necessario). La prima opzione è la meno faticosa, mentre l'ultima è più impegnativa.

Si richiede di stare sotto i tempi indicati. 4-6' di lavoro totale.

- 60m in 12", rec. 18"
- 58m in 11", rec 19"
- 50m in 9", rec. 21"