

Alternanza Corto-Lungo e Ricerca dello Spazio



Obiettivo primario	Decision making
Obiettivi secondari	Attirare, Lancio, Profondità
Fasi di gioco	Costruzione dal basso Mantenimento e sviluppo
Principi	A3 Attrarre con il possesso in una zona di campo per attaccarne un'altra A5 Attaccare lo spazio se la palla è libera, giocare corto e veloce o a sostegno se la palla è coperta A6 Giocare in avanti dietro le linee di pressione avversaria T/A2 Smarcamento preventivo
Parole chiave	cambio di gioco
Descrizione	L'esercitazione si svolge in 3 settori verticali. L'obiettivo in fase di possesso (sia dopo transizione che da gioco fermo) è quello di effettuare da 4 a 6 passaggi in 2 zone del campo (quella centrale e una delle 2 laterali); una volta fatti i 4-6 passaggi si deve cambiare gioco sulla zona

ancora non utilizzata. Se nell'azione del cambio di gioco segna, la squadra otterrà **3 punti**; se invece segna senza cambio di gioco (indipendentemente dai passaggi fatti, cioè in tutti gli altri casi) otterrà un punto.

L'obiettivo dell'esercitazione è quella di attrarre la squadra avversaria in un lato del campo (con i 4-6 passaggi) e poi cambiare gioco verso una zona meno presidiata.

Vedi sotto per le varianti e le semplificazioni.

Materiale	Cinesini e palloni
Preparazione	Dividere il campo in tre settori verticali di dimensioni approssimative 20x60 metri ciascuno. Il campo sarà 60x60m (18 giocatori di movimento) che equivale a 200 metri quadri per giocatore.
Regole	Vedi sopra in Descrizione . Vedi sotto Varianti e semplificazioni . Curare bene la parte che precede l'esercitazione, ad esempio con un riscaldamento mirato al calcio lungo della palla con entrambi i piedi.
Varianti	Variante principale: inserendo dei Jolly, è più facile Varianti per aumentare l'intensità • Palla sempre disponibile (no rimesse e calci d'angolo) • Aumento delle dimensioni (Se vedi che i giocatori camminano, il campo è troppo grande. Se non riescono a fare tre passaggi di fila, è troppo piccolo) • Riduzione tocchi palla • Gol valido solo se tutti oltre la metacampo: Vale doppio se la squadra che lo subisce non è tutta nella propria metacampo • Cambiamento ruoli • Campo più stretto e più lungo • Gol entro 6-7" dalla riconquista vale doppio Semplificazione (le prime volte che si effettua questa struttura o per le categorie che fanno più fatica): si gioca sempre con i 3 settori (stesse dimensioni) ma per avere un gol da 3 punti è sufficiente un cambio di gioco (da una zona laterale all'altra, senza passare da quella centrale) nella stessa azione del gol, indipendentemente dal numero di passaggi. In tutte le altre situazioni il gole vale 1. Ulteriori semplificazioni:

- Diminuire lo spessore della zona centrale ed aumentare quelle laterali (ad esempio 14 metri quella centrale e 23 metri quelle laterali)
- Aumentare il numero di jolly
- Possibilità di passare anche attraverso la fascia centra nel cambio di gioco (esempio giropalla); in questo caso è meglio accorciare il campo per garantire un aumento della pressione sui portatori
- Stringere il campo: ad esempio per i Giovanissimi

Altre varianti Quando la palla esce si riparte sempre da rimessa con le mani dal portiere che sceglie un lato: possibilità di accorciare il campo per aumentare la pressione sulla difesa.

Temi per l'allenatore

SQUADRA IN POSSESSO

L'obiettivo principale è quello di creare un possesso per attirare i giocatori della squadra avversaria, creando la situazione (se si verifica) per un cambio di gioco in una zona meno presidiata. È importante quindi che i giocatori amplino e stringano continuamente il focus per ricercare la giocata più opportuna (non è necessario il cambio di gioco se c'è spazio per la verticalizzazione).

SQUADRA IN NON POSSESSO

Recupero immediato della palla da parte dei giocatori più vicini all'azione, e coperture intelligenti da parte di quelli più lontano

TEMA GENERALE

Considerare le versioni semplificate le prime volte che viene fatta questa struttura esercitativa, in particolar modo per Giovanissimi ed Allievi.

Capire anche com'è possibile modulare l'intensità secondo il giorno della settimana in cui questo esercizio viene eseguito.

Modulando le progressioni esecutive e le intensità è possibile ripetere più volte questo lavoro (senza esagerare) dando stimoli non sempre uguali, favorendo il processo di apprendimento ("*ripetere senza ripetere*") e rendere l'allenamento maggiormente *integrato* dal punto di vista tattico ed atletico.

Immagini e schemi aggiuntivi



Cambio di gioco

Giocatori

20

Durata

30 minutes

Difficoltà

3

Porte regolamentari

Questo esercizio richiede porte regolamentari

Tipologia	Tattica
Categorie	Prima squadra Giovanissimi Juniores-Primavera Allievi
Mezzo operativo	Partita a tema
Dimensioni dell'area di gioco	60x60 m