

Come strutturare un prompt per l'AI

(versione estesa)

Sommario

Come farli correre più veloci in partita	1
Come allenare la rapidità con palla a piccoli gruppi (SSG)	3
Come evitare di prendere gol da calcio piazzato	5
Come motivarli con esercitazioni anche divertenti	6
Come abituarli a rimanere maggiormente concentrati in difesa	9
Come evitare cali nel secondo tempo	10
Uscire dalla pressione di metacampo	12
Attacco contro difesa schierata	13
Finalizzazioni ad alta velocità	15

Come farli correre più veloci in partita

Prompt: Agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **seconda categoria**. Voglio creare **un paio di esercitazioni** per **rendere i giocatori più veloci in un contesto di partita**. Ho a disposizione **un campo intero**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **NON voglio corse a secco**. Dammi **2 esercitazioni** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: per rendere i giocatori **più veloci in partita** in Seconda Categoria, dobbiamo allenare la **Velocità Massima (VMAX)** e la **Velocità di Reazione/Scelta sotto Pressione**.

Nei dilettanti, la velocità cala quando le esercitazioni si svolgono sempre in spazi ridotti: senza uno spazio di almeno **30-40 metri da attaccare**, i giocatori non riescono ad allungare la falcata e a raggiungere la picco di velocità reale. Inoltre, serve garantire **recuperi completi** tra le ripetizioni per ripristinare l'ATP/PCr (fosfocreatina), evitando l'accumulo precoce di acido lattico che imballerebbe le gambe.

Avendo **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **campo intero**, ecco due esercitazioni complementari a intensità massimale.

Esercitazione 1: "Attacco della Profondità a Onde Veloci" (4v3 + Rientro Massimale)

L'obiettivo è stimolare la **velocità pura in accelerazione prolungata (30-40m)** sia per gli attaccanti che sfruttano lo spazio, sia per i difensori che ripiegano a 100% dell'intensità.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** 3/4 di campo (circa 70m x 60m).
- **Organizzazione:** 1 Porta regolamentare con Portiere + 2 Portine piccole di meta posizionate a metà campo.
- **Giocatori:** Dividi i 18 giocatori in **3 Squadre da 6 giocatori** (Squadra Rossa, Blu, Gialla). I 2 portieri si alternano in porta.

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli

- **L'Attacco a Onde (4v3):** La Squadra A invia **4 attaccanti** che partono dalla linea di metà campo. La Squadra B schiera **3 difensori** a protezione dell'area di rigore.
- **Vincolo dei 7 Secondi:** Gli attaccanti hanno massimo **7 secondi** per andare al tiro dal primo tocco di palla. Questo vincolo li costringe a puntare la porta a **VMAX** senza rallentare la corsa.
- **Il Rientro "Inseguimento" (Forzata Accelerazione):** Al fischio dell'allenatore, il **4° difensore** della Squadra B parte con **5 metri di ritardo** dietro gli attaccanti e deve fare un allungo massimale per rincorrere e disturbare l'azione.
- **Transizione:** Se la difesa ruba palla, ha **5 secondi** per segnare in una delle portine a metà campo prima che l'azione termini.

3. Tempi di Lavoro e Recupero

- **Struttura:** 4 serie da **4 minuti** (rotazione continua tra le 3 squadre: chi attacca difende, chi difende riposa attivo).
- **Recupero tra le serie:** 2 minuti (recupero completo per garantire la freschezza neuromuscolare).
- **Rapporto Lavoro/Recupero Individuale:** 1:4 (scatto massimale di 6-8 secondi seguito da circa 30-40 secondi di recupero in fila prima dell'onda successiva).

Esercitazione 2: "Partita a Transizione Flash con Zona di Sblocco" (9v9 + 2P)

L'obiettivo è trasferire la velocità in un contesto tattico reale, stimolando la **velocità di transizione (frenata/ripartenza)** e lo scatto ad alta frequenza nel momento del cambio di possesso.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Campo intero (100m x 60m).
- **Tracciatura:** Crea una "**Zona Neutra di Pressione**" di 20 metri a cavallo della linea di metà campo e due "**Zone di Attacco Rapido**" di 40 metri davanti alle porte.

- **Giocatori:** 2 Squadre da 9 giocatori (schierate 1-4-3-1 o 1-3-4-1) + 2 Portieri nelle porte grandi.

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli

- **Costruzione e Sblocco:** Si gioca un 9v9 ad ampio respiro. Nella zona centrale di metà campo si può giocare a massimo **2 tocchi obbligatori** per velocizzare il pensiero.
- **Lo Scatto in Profondità (Regola del Tiro Rapido):** Appena la palla viene filtrata fuori dalla zona centrale verso la zona di attacco, la squadra offensiva ha **8 secondi di tempo per tirare in porta**.
- **Vincolo di Risalita / Scappa all'indietro:**
 - Gli attaccanti/centrocampisti devono attaccare la linea di fondo a 100% della velocità.
 - I difensori avversari, sulla palla filtrata, DEVONO effettuare una **frenata secca e una corsa di ripiegamento all'indietro di 30-40 metri** per proteggere la porta prima che l'attaccante concluda.

3. Tempi di Lavoro e Recupero

- **Struttura:** 3 serie da **6 minuti**.
- **Recupero tra le serie:** 2 minuti e 30 secondi (idratazione e ripristino neuromuscolare).
- **Gestione della Rosa:** Tutti e 18 i giocatori + 2 portieri sono in campo contemporaneamente a pieno ritmo, allenando la frequenza di corsa sulle distanze reali della partita domenicale.

Come allenare la rapidità con palla a piccoli gruppi (SSG)

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **seconda categoria**. Voglio creare un'esercitazione per **allenare la rapidità con palla a piccoli gruppi (SSG)**. Ho a disposizione **campo intero, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **Gestisci il giocatore dispari e NON voglio** corse a secco. **Dammi 1 esercitazione** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: con **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **campo intero**, dividiamo la rosa in **2 campi paralleli da 4v4 + 1 Jolly (o 5v4)** a specchio. In questo modo sfruttiamo la struttura 4v4 per garantire la massima frequenza di tocchi e gestiamo il "giocatore dispari" integrando **2 Jolly (Spazio/Possesso)** nei due campi.

Esercitazione: "SSG 4v4 + Jolly ad Alta Frequenza: Dribbling d'Evasione e Sblocco" (2 Campi in Parallelo)

L'esercitazione allena la rapidità d'esecuzione e la reattività di piede sotto il pressing feroce dell'avversario in spazi ridotti.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Metà campo (circa 40m x 45m), divisa verticalmente in **2 settori/campi rettangolari speculari di 20m x 40m** ciascuno.
- **Organizzazione:**
 - 1 Porta regolamentare con Portiere titolare per ciascun campo (sulla linea di fondo).
 - 2 Portine piccole di meta sul lato opposto (linea di metà campo) per ciascun settore.
- **Giocatori:**
 - Dividiamo i 18 giocatori in **2 gruppi da 9 giocatori** (1 gruppo per campo).
 - Struttura in ciascun campo: **4 Rossi vs 4 Blu + 1 Jolly Giallo** (il Jolly gioca sempre con la squadra in possesso palla a 1-2 tocchi obbligatori per dare continuità).
 - In questo modo **tutti e 18 i giocatori di movimento + 2 portieri sono attivi contemporaneamente**, senza nessuna corsa a secco per il dispari!

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli di Rapidità

1. Il Vincolo della "Palla Viva" e del Tocchi Rapidi:

- Si gioca un **4v4 + 1 Jolly** ad altissima intensità.
- **Regola del Dribbling/Finta Obbligatoria:** Nessun giocatore può trasmettere la palla da fermo. È obbligatorio effettuare un primo controllo orientato a uscire dal cono d'ombra dell'avversario o una finta/spostamento rapido prima di scaricare o tirare.

2. Il Bonus Rapidità (2 Tocchi in 3 Secondi):

- Se una squadra segna dopo aver effettuato un recupero palla e una combinazione rapida a **massimo 2 tocchi a testa entro 5 secondi**, il gol vale **2 punti**.
- Se un giocatore salta l'avversario diretto nell'1v1 in rapidità d'esecuzione e conclude in porta o serve le portine, la marcatura vale **3 punti**.

3. Palla Sempre in Gioco:

- I portieri hanno una scorta di palloni: appena la palla esce, ne rimettono subito un'altra in campo verso la squadra che deve attaccare, costringendo la difesa a **frenare e riaggredire a 100% di frequenza**.

3. Tempi di Lavoro e Recupero (Alta Densità e Frequenza)

- **Tempo Totale:** 22-24 minuti.
- **Struttura:** 4 serie da **4 minuti** a ritmo indiavolato.
- **Recupero tra le serie:** 1 minuto e 30 secondi (recupero attivo con idratazione e cambio del giocatore che fa il Jolly in ciascun campo, così tutti alternano il ruolo a forte sollecitazione d'1v1 con quello di smarcamento rapido da Jolly).

Come evitare di prendere gol da calcio piazzato

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **prima categoria**. Voglio creare un'**esercitazione** per **evitare di prendere gol da calcio piazzato**. Ho a disposizione **campo intero, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **Gestisci il giocatore dispari e NON voglio** corse a secco. **Dammi 1 esercitazione** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: l'esercitazione allena la difesa della porta sui piazzati contro vari tipi di traiettoria (a rientrare, ad uscire, primo/secondo palo) abbinando la reazione immediata sulla "seconda palla".

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Campo intero (100m x 60m).
- **Organizzazione:**
 - 1 Porta regolamentare difesa dal Portiere titolare (fase di difesa del piazzato).
 - 1 Porta regolamentare sulla linea di fondo opposta difesa dal 2° Portiere.
 - Due **"Portine di Sbocco"** a metà campo per l'uscita rapida della difesa.
- **Giocatori:** Dividiamo i 18 giocatori in **2 Gruppi**:
 - **Squadra Difendente: 8 Giocatori + Portiere** (es. 4 difensori orientati alla marcatura ferrea + 3 centrocampisti + 1 attaccante da scarico).
 - **Squadra Attaccante: 10 Giocatori** (9 saltatori/attaccanti + 1 battitore fisso dei piazzati). *Nota: I 10 attaccanti risolvono il giocatore dispari garantendo una situazione di sovraccarico offensivo realista e ultra-allenante per i difensori!*

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli di Sviluppo

1. Ingresso Continuo e Traiettoria Variabile:

- L'azione parte **SEMPRE** da un calcio piazzato (angolo destro, angolo sinistro, punizione dai 25m).
- L'allenatore chiama il tipo di traiettoria prima della battuta ("*Primo palo!*", "*Forte al centro!*", "*Corta!*").
- **Vincolo per la Difesa:** Obbligo di attacco della palla in anticipo con impatto fisico. Vince il duello aereo chi "impatta" la palla prima del rimbalzo.

2. La Regola della "Seconda Palla" (Reattività Neuromuscolare):

- Se la difesa respinge la palla fuori dall'area di rigore, l'azione NON finisce: l'allenatore calcia immediatamente un **secondo pallone vagante** ai limiti dell'area.
- La difesa deve effettuare una **frenata secca, accorciare in avanti di 10 metri a 100% della velocità** e liberare l'area.

3. Transizione Rapida a Campo Intero (Niente Corsa a Secco!):

- Se i difensori riconquistano la palla o la respingono oltre la metà campo: hanno **10 secondi per scatenare un contropiede a campo aperto** e andare a segnare nella porta opposta difesa dal 2° portiere.
- I 10 attaccanti devono fare una **corsa di ripiegamento massimale (70 metri) all'indietro** per rincorrere i difensori. Se l'attacco segna su piazzato, la difesa deve effettuare un allungo di ripiegamento sulla porta opposta.

3. Tempi di Lavoro e Recupero (Alta Qualità e Concentrazione)

- **Tempo Totale:** 24 minuti.
- **Struttura:** 4 serie da **5 minuti** (cambio ruoli tra attaccanti e difensori ogni serie).
- **Recupero tra le serie:** 1 minuto e 30 secondi (idratazione, ripristino della concentrazione e correzione dei posizionamenti).
- **Frequenza Duelli:** Circa 8-10 calci piazzati ad altissima intensità per ogni serie da 5 minuti.

Come motivarli con esercitazioni anche divertenti

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **eccellenza**. Voglio creare 2 **esercitazioni** per **motivarli con esercitazioni anche divertenti**. Ho a disposizione **metacampo, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. Gestisci

il giocatore dispari e **NON** voglio corse a secco. **Dammi 2 esercitazioni non troppo complesse** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: manteniamo le regole semplici e immediate: poche spiegazioni, massima intensità fisica (forza esplosiva, frenate e ripartenze) e **zero corse a secco**. Con **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **metà campo**, dividiamo lo spazio per azzerare le file.

Esercitazione 1: "King of the Cage" (Torneo 2v2 + Portieri a Scontro Diretto)

Una struttura semplicissima: duelli 2v2 continui ad altissima intensità dove chi segna resta in campo e chi perde esce. L'agonismo della sfida "chi vince resta" garantisce il 100% dell'impegno senza bisogno di rincorrere i giocatori.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Metà campo divisa verticalmente in **2 Campi Paralleli** (circa 25m x 35m ciascuno).
- **Organizzazione:**
 - 1 Porta regolamentare con Portiere titolare per ciascun campo.
 - 2 Portine piccole di meta sulla linea di metà campo.
- **Giocatori:** Dividiamo i 18 giocatori in **2 gruppi da 9 giocatori** (1 gruppo per campo).
 - In ogni campo abbiamo **4 Coppie (2v2) + 1 Spalla/Sponda fissa** che gioca sempre con chi attacca (*gestione perfetta dei 9 per campo*).

2. Regola Chiave & Vincoli

- **10 Secondi per Tirare:** La coppia in attacco ha massimo **10 secondi** per andare al tiro dal primo tocco.
- **Chi Segna Resta:** Se l'attacco segna, resta in campo e riceve subito palla per attaccare la coppia successiva in fila. Se la difesa ruba palla, ha 5 secondi per segnare nelle portine piccole.
- **Sponda d'Appoggio:** Il 9° giocatore sta a bordocampo e fa da sponda a 1 tocco obbligatorio per chi attacca.
- **Penalità Divertente:** La coppia che accumula meno punti a fine tempo paga 10 flessioni o raccoglie i palloni.

3. Carico di Lavoro

- **Struttura:** 4 serie da **4 minuti**.
- **Recupero tra le serie:** 1 minuto e 30 secondi (cambio del giocatore sponda e idratazione).

- **Rapporto Lavoro/Recupero Individuale:** 1:3 (azioni esplosive di 8-10 secondi alternate a brevi pause in fila), ideale per la potenza lattacida e la forza reattiva nei cambi di direzione.

Esercitazione 2: "Partita Sponda-Gol" (8v8 + 2 Jolly Biliardo)

Una partita a temi lineare, senza regole tattiche complesse, ma con un vincolo che forza continui inserimenti ad alta velocità in area e tiri di prima intenzione.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Metà campo completa (50m x 60m).
- **Organizzazione:**
 - 1 Porta grande sulla linea di fondo (Portiere 1).
 - 1 Porta grande sulla linea di metà campo rivolta verso l'interno (Portiere 2).
- **Giocatori:** 2 Squadre da 8 giocatori (8v8) + **2 Jolly Esterni** posizionati sulle corsie laterali (*18 giocatori di movimento + 2 portieri tutti attivi*).

2. Regola Chiave & Vincoli

- **La Sponda Obbligatoria:** Prima di poter segnare, è obbligatorio servire almeno una volta uno dei 2 Jolly sulle corsie laterali.
- **Il Gol Vale Doppio:**
 - Gol normale = **1 Punto**.
 - Gol di prima intenzione o al volo su cross del Jolly = **2 Punti**.
 - Gol di testa = **3 Punti**.
- **Ingresso e Pressione:** I Jolly giocano a massimo **2 tocchi**, costringendo gli attaccanti a fare smarcamenti e allunghi veloci in area prima che la difesa possa riorganizzarsi.

3. Carico di Lavoro

- **Struttura:** 3 serie da **5 minuti**.
- **Recupero tra le serie:** 2 minuti (cambio dei 2 Jolly ad ogni serie e conteggio del punteggio).
- **Impatto Atletico:** Il continuo capovolgimento di fronte e la ricerca del cross generano un carico metabolico elevatissimo (>88% FCmax), mascherato dalla voglia di segnare al volo o di testa.

Come abituarli a rimanere maggiormente concentrati in difesa

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **promozione**. Voglio creare un'**esercitazione** per **abituarli a rimanere maggiormente concentrati in difesa**. Ho a disposizione **il campo intero, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **NON** voglio corse a secco. **Dammi 1 esercitazione** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: con **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **campo intero**, impostiamo una situazione di **Difesa della Linea a Onde e Continuo Cambio di Fronte (10v8 + 2P)**. Il sovraccarico di stimoli e palloni in sequenza forza la difesa a un lavoro di concentrazione nervosa e adattamento continuo, azzerando le corse a secco.

Esercitazione: "La Fortezza Ininterrotta" (10v8 + 2P a Tre Fasi)

L'esercitazione allena la capacità della difesa di rimanere focalizzata attraverso tre attacchi consecutivi a sorpresa sferrati dall'allenatore senza pause.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Campo intero (100m x 60m).
- **Tracciatura:** Traccia una "**Zona di Attesa**" a 35 metri dalla porta difesa e una "**Linea di Sblocco**" a metà campo.
- **Organizzazione:** 2 Porte regolamentari con i 2 Portieri titolari sulle due linee di fondo.
- **Giocatori:**
 - **Squadra Difendente (Blu): 8 Giocatori + Portiere** (es. 4 Difensori + 3 Centrocampisti + 1 Attaccante da scarico).
 - **Squadra Attaccante (Rossi): 10 Giocatori + Portiere** (9 giocatori d'attacco + 1 battitore/regista). *I 10 attaccanti gestiscono il giocatore dispari creando la classica situazione di inferiorità numerica reale in cui serve la massima concentrazione difensiva.*

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli di Concentrazione

1. Fase 1 - L'Attacco Strutturato (Costruzione e Inserimento):

- L'azione parte dai 10 Rossi che muovono palla a 2 tocchi per trovare il varco d'inserimento.
- La difesa (8 Blu) deve mantenere la compattezza (massimo 12-15 metri tra linea difensiva e centrocampo) e scivolare sui passaggi orientati.

2. Fase 2 - La "Seconda Palla a Tradimento" (Zero Calo di Tensione):

- Se i Blu respingono o intercettano l'azione, **L'AZIONE NON FINISCE**.
- L'allenatore a bordocampo calcia immediatamente un **secondo pallone vagante** in una zona casuale del campo (es. al limite dell'area o sulla fascia opposta).
- **Vincolo Difensivo:** Al fischio dell'allenatore, i difensori devono effettuare una **frenata secca, accorciare a 100% della velocità sulla palla e urlare la chiamata ("SALI!" o "COPRI!")**. Se anche un solo difensore tarda ad accorciare o resta "a guardare", si concede un rigore a favore degli attaccanti.

3. Fase 3 - La Transizione Rapida o Risalita:

- Se i Blu consolidano il possesso del secondo pallone, hanno **8 secondi** per servire l'attaccante di scarico e lanciare un contropiede nella porta opposta per punire lo sbilanciamento dei Rossi.
- Se la difesa subisce gol in una qualsiasi delle tre fasi, parte immediatamente un terzo pallone giocato dall'allenatore per testare la tenuta mentale sotto affaticamento.

3. Tempi di Lavoro e Recupero (Alta Densità Nervosa)

- **Tempo Totale:** 24 minuti.
- **Struttura:** 4 serie da **5 minuti**.
- **Recupero tra le serie:** 1 minuto e 30 secondi (tempo per idratarsi, ruotare i ruoli tra difendenti e attaccanti e fare il punto tattico sulla comunicazione).
- **Sollecitazione Atletica e Mentale:** La sequenza di 3 palloni consecutivi impedisce alla mente di tirare il fiato. I continui scivolamenti e i ripiegamenti brevi generano una risposta cardiaca elevata e un forte carico eccentrico sulle gambe, sostituendo qualsiasi allenamento a secco.

Come evitare cali nel secondo tempo

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **prima categoria**. Voglio creare un'**esercitazione** per **evitare cali nel secondo tempo**. Ho a disposizione **il campo intero, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **NON** voglio corse a secco. **Dammi 1 esercitazione** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: con **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **campo intero**, utilizzeremo una **Partita a Onde con Zone di Pressione e Inversione Continua (9v9 + 2P)**, che impone continue transizioni a tutto campo azzerando i tempi morti.

Esercitazione: "La Partita dei 90 Minuti" (9v9 + 2P a Transizione Forzata)

L'esercitazione riproduce il carico metabolico del finale di gara, costringendo i calciatori a mantenere un'elevata frequenza di scatti e ripiegamenti anche in presenza di fatica neuromuscolare.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Campo intero (100m x 60m).
- **Tracciatura:** Dividi il campo in **3 Zone:** due *Zone di Rigore/Attacco* (30 metri ciascuna) e una *Zona Centrale di Transizione* (40 metri).
- **Organizzazione:** 2 Porte regolamentari con i 2 Portieri titolari.
- **Giocatori:** 2 Squadre da 9 giocatori (9v9 reale). Tutti i 18 giocatori + 2 portieri attivi contemporaneamente.

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli Anti-Calo

1. Il Vincolo del "Tutti Oltre la Metà Campo" (Filtro Atletico):

- Quando la squadra A attacca nella zona avversaria, **tutti e 9 i giocatori** devono superare la linea di metà campo entro 8 secondi dal primo passaggio in avanti.
- **Penalità:** Se la squadra segna ma anche un solo giocatore è rimasto pigramente nella propria metà campo, **il gol viene annullato**. Questo forza l'intera squadra ad alzare il baricentro con allunghi continui di 40-50 metri.

2. Il "Cambio Palla Improvviso" dell'Allenatore (Sforzo Lattacido):

- Ogni volta che la palla esce o viene parata, l'allenatore fischia e **calcia immediatamente un nuovo pallone nella zona opposta** del campo verso un giocatore smarcato.
- La squadra che stava attaccando deve effettuare una **frenata secca e una corsa di ripiegamento a 100% dell'intensità per 60 metri**, mentre chi difendeva deve scattare in avanti per ribaltare l'azione.

3. Regola dei 3 Tocchi Massimi:

- In zona centrale si gioca a massimo **3 tocchi** per mantenere il ritmo di palla elevatissimo e costringere i muscoli a lavorare ad alta frequenza cardiaca (>88% FCmax).

3. Tempi di Lavoro e Recupero (Resistenza alla Velocità)

- **Tempo Totale:** 28-30 minuti.
- **Struttura:** 3 serie da **8 minuti** (durata volutamente lunga per simulare l'accumulo di fatica del secondo tempo).

- **Recupero tra le serie:** 2 minuti (recupero incompleto con idratazione, per abituare il corpo a smaltire il lattato continuando a giocare).

Uscire dalla pressione di metacampo

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **promozione**. Voglio creare un'**esercitazione** per **uscire dalla pressione di metacampo**. Ho a disposizione **il campo intero, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **NON** voglio corse a secco. **Dammi 1 esercitazione** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: con **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **campo intero**, impostiamo una **Partita a Settori con Zona di Pressione e Sbocco in Profondità (9v9 + 2P)**. La struttura elimina le corse a secco proponendo continui cambi di ritmo e ripartenze ad alta frequenza.

Esercitazione: "Uscita dalla Gabbia e Verticalizzazione Flash" (9v9 + 2P)

L'esercitazione allena la squadra in possesso ad attirare la pressione avversaria nella zona centrale a massimo 2 tocchi, per poi ribaltare l'azione con un attacco veloce verso gli attaccanti.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Campo intero (100m x 60m).
- **Tracciatura:** Traccia una "**Zona di Pressione Centrale**" di 30m x 50m a cavallo della metà campo. Le due zone rimanenti davanti alle porte formano le "**Zone d'Attacco Rapido**" (35 metri ciascuna).
- **Organizzazione:** 2 Porte regolamentari con i 2 Portieri titolari sulle linee di fondo.
- **Giocatori:** 2 Squadre da 9 giocatori (Rossi vs Blu, schierate ad esempio 1-4-3-1 o 1-3-4-1). Tutti i 18 giocatori + 2 portieri attivi contemporaneamente.

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli

1. La Gabbia Centrale (Pressione e Tocchi Limitati):

- Il gioco parte o si sviluppa sempre all'interno della *Zona di Pressione Centrale*.
- **Vincolo di Possesso:** La squadra in fase di costruzione può giocare a massimo **2 tocchi obbligatori**. La squadra difendente porta un pressing ultra-aggressivo a uomo per impedire l'uscita.

2. La Regola dello Sbocco (Lanciare la Pressione):

- Per poter uscire dalla zona centrale, la squadra in possesso deve completare **almeno 3 passaggi consecutivi** sotto pressione e poi servire con una palla filtrante o una sponda l'attaccante che si smarca nella *Zona d'Attacco Rapido*.

3. Attacco a VMAX (8 Secondi per Tirare):

- Appena la palla viene filtrata fuori dalla zona centrale, **3 centrocampisti/esterni** possono scattare a 100% dell'intensità per accompagnare l'azione in attacco.
- La squadra offensiva ha **8 secondi di tempo** per concludere a rete.
- I difensori avversari, sulla palla filtrata, devono effettuare una **frenata secca e una corsa di ripiegamento a tutta velocità** per proteggere l'area di rigore.

4. **Transizione Negativa:** Se la squadra in pressione ruba palla nella zona centrale, può attaccare direttamente la porta avversaria senza il vincolo dei 3 passaggi.

3. Tempi di Lavoro e Recupero (Alta Frequenza e Potenza Metabolica)

- **Tempo Totale:** 24 minuti.
- **Struttura:** 4 serie da **5 minuti**.
- **Recupero tra le serie:** 1 minuto e 30 secondi (recupero attivo e idratazione).
- **Impatto Atletico:** Il lavoro a 2 tocchi nella zona centrale sollecitata dal pressing genera un carico neuromuscolare elevatissimo (scatti brevi 0-5m, cambi di direzione, contatti fisici). Le uscite in profondità garantiscono invece allunghi di 30-40 metri ad alta velocità (RSA).

Attacco contro difesa schierata

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **prima categoria**. Voglio creare un'**esercitazione** per **attaccare contro difesa schierata**. Ho a disposizione **il campo intero, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **NON** voglio corse a secco. **Dammi 1 esercitazione** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: con **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **campo intero**, impostiamo un **Attacco Posizionale con Sovraccarico e Riapertura Flash (10v8 + 2P)**, gestendo il giocatore dispari con un vantaggio numerico per chi attacca.

Esercitazione: "Assedio e Improvvisazione negli Spazi Ridotti" (10v8 + 2P)

L'esercitazione costringe la squadra in attacco a muovere la palla ad altissima frequenza per muovere il blocco difensivo, prima di sferrare l'allungo decisivo nell'area di rigore.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** 3/4 di campo (circa 65m x 60m).
- **Tracciatura:** Traccia una "**Zona di Attacco Posizionale**" (35 metri dalla porta) e due "**Corsie Lateralì di Sblocco**" ampie 10 metri.
- **Organizzazione:** 1 Porta regolamentare difesa dal Portiere titolare + 1 Porta sulla linea dei 65m difesa dal 2° Portiere per le transizioni.
- **Giocatori:**
 - **Squadra Attaccante (Gialli): 10 Giocatori** (es. 4 difensori/costruttori + 3 centrocampisti + 3 attaccanti/esterni). *Gestisce il giocatore dispari creando la superiorità numerica ideale per allenare l'attacco posizionale.*
 - **Squadra Difendente (Blu): 8 Giocatori + Portiere** schierati in blocco basso e compatto (es. 4 difensori + 4 centrocampisti).

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli d'Attacco

1. Il Vincolo dei Tocchi (Velocità di Circolazione):

- Nella zona centrale fuori dall'area, la squadra in attacco (10 Gialli) gioca a **massimo 2 tocchi obbligatori**. Questo muove rapidamente il blocco difensivo avversario, costringendolo a continui scivolamenti laterali.

2. Il Innesco dello Sblocco (Sovrapposizione o Taglio a VMAX):

- Per poter entrare in area di rigore o calciare in porta, gli attaccanti devono soddisfare una delle due condizioni:
 - Servire una **sovrapposizione a 100% dell'intensità** in una delle due corsie laterali.
 - Servire un **taglio/inserimento senza palla** che rompe la linea difensiva centrale.

3. Il Timer di Conclusione (6 Secondi dall'Ingresso):

- Dal momento in cui la palla entra nell'area di rigore o in corsia laterale, la squadra ha **6 secondi per concludere a rete**. Questo forza tiri di prima intenzione, giocate a parete e attacco feroce del primo e secondo palo.

4. Transizione della Difesa:

- Se la difesa (8 Blu) ruba palla, ha **8 secondi** per scatenare un contropiede a campo aperto e segnare nella porta opposta. La squadra attaccante deve effettuare una **frenata secca e una riaggresione immediata (Gegenpressing)** entro 3 secondi.

3. Tempi di Lavoro e Recupero (Alta Qualità e Forze Esplosive)

- **Tempo Totale:** 24 minuti.
- **Struttura:** 4 serie da **5 minuti** (con cambio ruoli tra attaccanti e difensori a metà lavoro).
- **Recupero tra le serie:** 1 minuto e 30 secondi (recupero attivo, idratazione e correzione delle letture tattiche).
- **Impatto Atletico:** I continui cambi di direzione per smarcarsi, i tagli improvvisi e le accelerazioni brevi contro un blocco chiuso generano un lavoro di forza esplosiva/elastica eccellente, privo di noia e integrato al 100% nel contesto di gara.

Finalizzazioni ad alta velocità

Prompt: agisci come un preparatore atletico di calcio per la categoria **seconda categoria**. Voglio creare un'**esercitazione** per **finalizzazioni ad alta velocità (Large Sided Game)**. Ho a disposizione **il campo intero, per tutto l'allenamento**. Siamo in **18 giocatori di movimento + 2 portieri**. **NON voglio** corse a secco. **Dammi 1 esercitazione** con dimensioni dei campi, tempi di lavoro/recupero e vincoli.

Versione estesa: con **18 giocatori di movimento + 2 portieri** su **campo intero**, facciamo un **9v9 + 2P a tutto campo** dove il 100% della rosa lavora contemporaneamente senza code né corse a secco.

Esercitazione: "LSG Transizione Furia: Finalizzazione in 8 Secondi" (9v9 + 2P)

L'esercitazione trasforma il 9v9 in una sequenza continua di capovolgimenti di fronte ad alta velocità, costringendo gli attaccanti a puntare subito la porta e i difensori a ripiegare a VMAX.

1. Spazio di Gioco e Categoria

- **Campo:** Campo intero (100m x 60m).
- **Tracciatura:** Campo diviso semplicemente dalla linea di metà campo.
- **Organizzazione:** 2 Porte regolamentari con i 2 Portieri titolari sulle linee di fondo.
- **Giocatori:** 2 Squadre da 9 giocatori (9v9 reale, es. 1-3-4-1 o 1-4-3-1). Tutti i 18 giocatori + 2 portieri sempre in campo.

2. Regole d'Ingaggio e Vincoli di Finalizzazione

1. **Il Timer d'Attacco (8 Secondi per Tirare):**

- Dal momento in cui una squadra supera la linea di metà campo palla al piede o con un passaggio filtrante, scatta un **countdown di 8 secondi** entro cui è OBBLIGATORIO effettuare un tiro nello specchio della porta.
- Se la squadra non calcia entro 8 secondi, il gol viene annullato o la palla passa agli avversari.

2. Il Gol Bonus "Attacco dell'Area" (Frequenza e Presenza):

- Un gol normale vale **1 Punto**.
- Se il gol arriva su **cross/traversone calciato a velocità massima** con almeno 3 attaccanti che riempiono l'area di rigore in corsa, il gol vale **3 Punti**.

3. Immissione Immediata "Seconda Chance" (Zero Tempi Morti):

- Appena la palla esce sul fondo o viene parata, il portiere difendente non rinvia dal fondo: l'allenatore calcia immediatamente un **secondo pallone nella metà campo opposta**.
- La squadra che ha appena tirato deve effettuare una **frenata secca e una corsa di ripiegamento di 50 metri a VMAX**, mentre l'altra squadra si lancia in un contropiede lanciato.

3. Tempi di Lavoro e Recupero (RSA e Potenza Metabolica)

- **Tempo Totale:** 24 minuti.
- **Struttura:** 3 serie da **6 minuti**.
- **Recupero tra le serie:** 2 minuti (recupero attivo con idratazione e ripristino delle frequenze cardiache).
- **Impatto Atletico:** Il vincolo degli 8 secondi unito all'immissione del secondo pallone genera allunghi continui sopra i 25 km/h su distanze ampie (40-60m), garantendo una risposta metabolica e neuromuscolare elevatissima (>90% FCmax).