

### 1 Esercitazione: *Partitina 5:3*

#### *Obiettivi e finalità*

1. Allena i **DIFENSORI** alla "marcatura fissa"
2. All'anticipo
3. Alla ricerca del fuorigioco
4. Allena il **LIBERO** a comandare i tempi difensivi, a chiudere le diagonali ed a chiamare il fuorigioco
5. I **CENTROCAMPISTI** si esercitano ad un rapido possesso palla e all'effettuazione di passaggi filtranti rispettando i dovuti tempi di gioco
6. Le due **PUNTE** con movimenti sincroni comandati dall'allenatore, effettuano tagli orizzontali, verticali, incroci, aggressione degli spazi, protezione della palla, dribbling e tiri in porta

L'esercizio dovrà essere eseguito alla massima intensità, l'allenatore avrà cura di ruotare tutti i giocatori a disposizione

#### *Didattica dell'esercitazione*

Il gioco inizia da un passaggio dell'allenatore ad uno dei centrocampisti che, dopo aver intercettato la palla, inizia a farla girare velocemente assieme ai compagni di linea. Le due punte intanto, sfruttando tutto il fronte d'attacco, cercano di trovare lo spazio ed il tempo giusto per ricevere il passaggio filtrante e concludere a rete.

Le marcature sono fisse, ogni difensore segue come un'ombra l'attaccante a lui assegnato in ogni parte del campo cercando di impedirgli di ricevere palla, di anticiparlo, di metterlo in fuorigioco o di accompagnarlo verso l'esterno qualora questi sia riuscito ad impossessarsi della palla.

I centrocampisti non possono oltrepassare la linea Z. Ogni azione d'attacco deve essere conclusa entro 60" e dopo un certo numero di esercitazioni si cambiano i giocatori.

In questa esercitazione sono sempre impiegati: 1 portiere e 8 giocatori, per cui, mentre un gruppo lavora, gli altri eseguiranno esercitazioni a secco oppure si formeranno due sottogruppi e, aiutati da un collaboratore, si farà eseguire la partitina in due zone diverse del campo.

**Varianti.** 1. La conclusione obbligatoria in porta di un centrocampista. 2. Una volta intercetta palla, i difensori ogni cinque passaggi consecutivi guadagnano un punto (non saranno conteggiati i tocchi effettuati dal portiere).



### Giocatori, spazi, materiali



Tutto il gruppo a girare



Campo di 50x50 metri. Si traccia inoltre una linea orizzontale (Z) a 30 metri dalla linea di porta



Palloni: tutti quelli a disposizione; casache di due colori diversi; un pacco di cinesini

