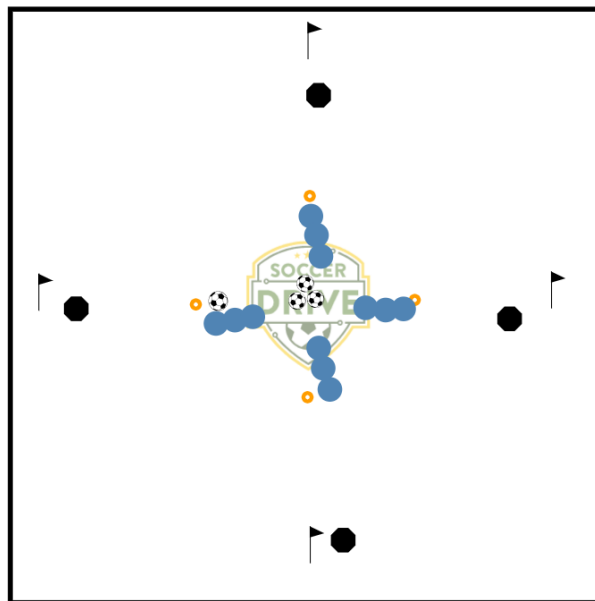


Analitico – Rombo di passaggi con avversario passivo



Obiettivo

Sviluppare la capacità di leggere il movimento difensivo, scegliere la soluzione migliore (passaggio immediato o conduzione + passaggio), e migliorare lo smarcamento con stop orientato.

Organizzazione

Spazi e Materiali

- **Quadrato centrale** con 4 difensori posizionati sui lati (pallini neri)
- **4 file di attaccanti** (pallini blu) posizionate agli angoli, a circa 5-8 metri dal quadrato
- **4 porticine/aste** (bandierine arancioni) posizionate esternamente come riferimento per lo smarcamento
- **2 palloni** per mantenere alta l'intensità (giocatori opposti partono in contemporanea)

Giocatori

- **4 difensori fissi** nel quadrato (rotazione ogni 2-3 minuti)
- **Attaccanti in fila** agli angoli con pallone

Meccanica dell'esercizio

FASE 1 - Conduzione e Lettura del Difensore

Partenza:

- Il giocatore **1** (con palla) parte in conduzione verso il difensore più vicino
- Obiettivo: **aggirare il difensore** con dribbling o finta

Lettura della situazione:

- **Se il difensore chiude aggressivamente:** passaggio immediato al compagno che si smarca
- **Se il difensore resta statico/arretra:** conduzione verso l'interno, poi passaggio

FASE 2 - Smarcamento e Ricezione Orientata

Il ricevente (giocatore 2 o 4):

- Parte **in direzione dell'asta/bandierina**
- Si smarca **fuori dal quadrato** per ricevere
- Esegue **stop orientato** verso la direzione di gioco
- Prosegue la conduzione verso il prossimo difensore

FASE 3 - Rotazione

- Chi passa palla **sostituisce il difensore** che ha affrontato
- Il difensore sostituito **va in coda** alla fila da cui è partito l'attaccante
- Rotazione continua per mantenere intensità

Direzione di gioco

Versione Base - Direzione Prestabilita

- L'allenatore decide il senso di rotazione: **orario o antiorario**
- Tutti i giocatori seguono la stessa direzione
- Esempio: chi parte da Nord va verso Est, chi parte da Est va verso Sud, ecc.

Vantaggio: semplicità organizzativa, focus sulla tecnica individuale

Versione Evoluta - Scelta Libera

- Ogni attaccante **decide autonomamente** se andare a destra o sinistra
- Deve leggere:
 - Posizionamento del difensore
 - Movimento del compagno che si smarca
 - Spazi disponibili

Vantaggio: stimola decisione tattica, situazione più realistica

Varianti progressive

LIVELLO 1 - Tecnica Base

- Difensori **passivi** (si muovono lentamente)

- Attaccanti hanno tempo per scegliere
- Focus: qualità tecnica del dribbling e dello stop orientato

LIVELLO 2 - Pressione Media

- Difensori **attivi ma contenuti** (70% intensità)
- Possono chiudere ma non tackle aggressivo
- Focus: velocità di decisione

LIVELLO 3 - Situazione Reale

- Difensori **100% intensità**
- Possono intercettare passaggi
- Se il difensore recupera palla, cambia ruolo con l'attaccante

LIVELLO 4 - Con Finalizzazione

- Aggiungere **4 mini-porte** esterne (una per lato)
- Dopo il giro completo, l'ultimo giocatore tira in porta
- Goal vale 1 punto per la squadra

Coaching points

Per l'Attaccante con Palla:

- «Testa alta! Guarda il difensore e il compagno!»
- «Se chiude forte, passa subito!»
- «Se arretra, portala dentro e crea l'angolo di passaggio!»
- «Qualità del passaggio: forte e preciso sul piede lontano dal difensore!»

Per il Ricevente:

- «Smarcarti FUORI dal quadrato, non dentro!»
- «Timing dello smarcamento: parti quando il compagno supera il difensore!»
- «Stop orientato verso la prossima azione!»
- «Chiamalo! Comunicazione costante!»

Per i Difensori:

- «Posizione a protezione del centro!»
- «Costringi l'attaccante a scegliere una direzione!»
- «Chiudi la linea di passaggio più pericolosa!»

Principi tattici allenati

Individuali:

- ✓ **1v1 offensivo:** dribbling, finta, cambio direzione
- ✓ **Visione di gioco:** lettura simultanea difensore-compagno
- ✓ **Tecnica:** stop orientato, passaggio rasoterra preciso
- ✓ **Timing:** quando condurre, quando passare

Di Gruppo:

- ✓ **Smarcamento:** movimento per ricevere in spazio libero
- ✓ **Comunicazione:** chiamate verbali e gestuali
- ✓ **Sostegno:** posizionamento del ricevente come appoggio sicuro
- ✓ **Continuità:** mantenimento del possesso in pressione

Correzioni tecniche frequenti

Errore	Correzione
Testa bassa durante conduzione	«Palla più vicina, uno sguardo e decidi!»
Passaggio telefonato	«Camuffa l'intenzione, usa il corpo!»
Stop non orientato	«Primo tocco già verso l'azione successiva!»
Smarcamento statico	«Movimento continuo, non fermarti!»
Dribbling prevedibile	«Varia: finta corpo, cambio ritmo, tocco laterale!»

Gestione dell'esercizio

Durata e Intensità

- **Fase tecnica:** 8-10 minuti (difensori passivi/medi)
- **Fase situazionale:** 10-12 minuti (difensori attivi)
- **Recupero:** ogni giocatore ha circa 20-30" tra una ripetizione e l'altra

Rotazione Difensori

- Ogni **2-3 minuti** cambiare i 4 difensori
- Evita affaticamento e mantiene qualità dell'opposizione

Competizione

- Conta i giri completati senza perdere palla (squadra vs squadra)
- Difensore che recupera 3 palloni esce prima dalla rotazione