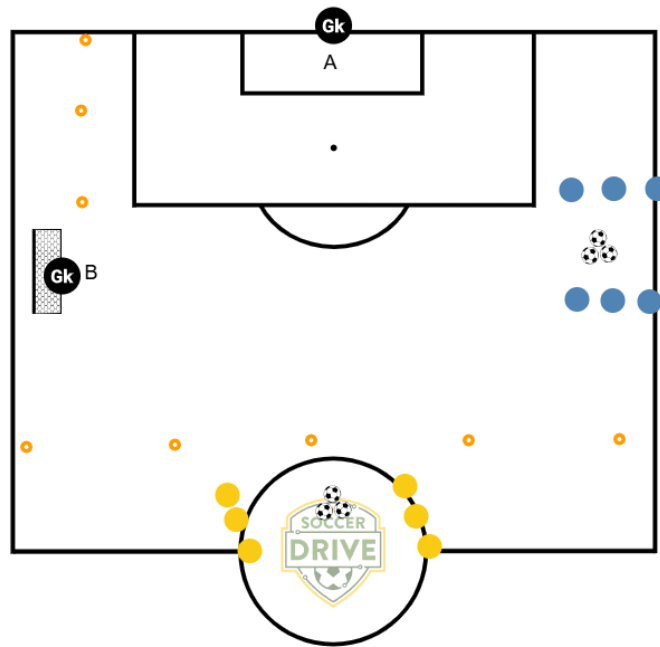


Situazionale – 2v2 con Capovolgimento di fronte



Obiettivo

Sviluppare la capacità di attaccare e difendere rapidamente in situazione di 2 vs 2, stimolando ribaltamento del fronte, transizione difensiva e decisione rapida sul tiro.

Organizzazione

Spazi e Materiali

- Due porte (Porta A e Porta B)
- 2 attaccanti iniziali (pallini gialli) e 2 difensori iniziali (pallini blu)
- Pallone
- Area delimitata per evitare eccessivi allontanamenti
- Rotazione continua dei giocatori

Giocatori

- 2 attaccanti gialli partono con palla verso Porta A
- 2 difensori blu posizionati per proteggere Porta A
- Dopo la conclusione o palla persa, attaccanti (gialli) diventano difensori per Porta B
- Nuovi attaccanti blu entrano a sostituire i blu

Meccanica dell'esercizio

FASE 1 – Attacco e Difesa

- I 2 attaccanti gialli partono con palla verso Porta A
- I difensori blu proteggono la porta
- Obiettivo attaccanti: concludere a rete entro 20 secondi
- L'azione termina se: tiro effettuato, palla persa o tempo scaduto

FASE 2 – Ribaltamento del Fronte

- Al termine dell'azione, i due difensori blu escono dal campo
- I due attaccanti gialli diventano difensori per la Porta B
- Entrano i due nuovi attaccanti blu, che attaccano verso Porta B
- Ripetere il ciclo in modo continuo

FASE 3 – Rotazione e Continuità

- Rotazione costante per mantenere alta intensità e alternanza ruoli
- Ogni coppia attacca e difende in sequenza
- Favorire decisioni rapide e transizioni immediate

Direzione di gioco

- Alternanza porte $A \rightarrow B$
- Stimola lettura del fronte, rapidità di transizione e capacità di adattarsi alla nuova situazione

Varianti progressive

LIVELLO 1 – Difensori passivi

- Difensori limitano i movimenti
- Focus: qualità tecnica del passaggio, dribbling e tiro

LIVELLO 2 – Difensori attivi

- Difensori possono chiudere ma senza tackle aggressivi
- Focus: decisione rapida e protezione della porta

LIVELLO 3 – Situazione reale

- Difensori 100% intensità, intercettano passaggi
- Transizioni veloci: chi attacca diventa subito difensore

LIVELLO 4 – Competizione

- Contare gol segnati da ogni coppia
- Chi difende deve respingere più palloni possibile
- Stimola intensità e concentrazione costante

Gestione dell'esercizio

- Durata: 12-15 minuti, con azioni brevi (20 sec)
- Rotazione costante dei ruoli per mantenere intensità
- Competizione: conteggio dei gol e dei palloni respinti