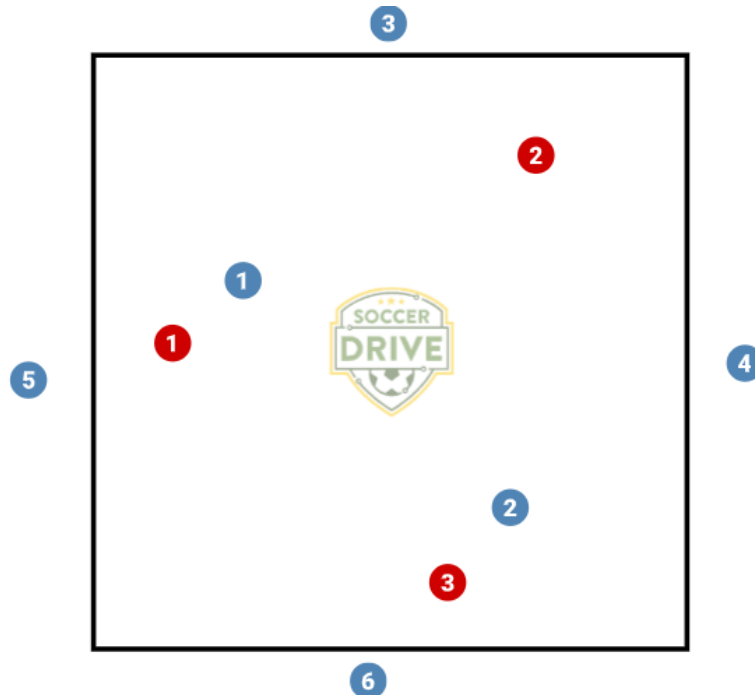


Situazionale 6v3 con recupero attivo



Obiettivo

Allenare il mantenimento del possesso palla in superiorità numerica e la reazione immediata alla perdita del pallone.

Stimolare la pressione coordinata dei difensori e la gestione intelligente dello spazio e delle sponde.

Organizzazione

Spazio e Materiali

- Quadrato di **12x12 m** (aumentare le dimensioni per ridurre l'intensità)
- **6 giocatori in possesso** (blu)
 - 2 all'interno del quadrato
 - 4 come **sponde esterne** (una per lato)
- **3 giocatori in non possesso** (rossi) all'interno del quadrato
- 1 pallone in gioco + palloni di riserva ai lati

Meccanica dell'esercizio

1. I **blu** mantengono il possesso collaborando con le sponde esterne.
2. I **rossi** cercano di **recuperare il pallone** con pressione coordinata.

3. Al **recupero**, i rossi devono **uscire dal quadrato in conduzione** per convalidare il punto.
4. Se i blu recuperano rapidamente il pallone, il gioco prosegue senza interruzione.
5. Dopo un certo numero di recuperi (es. 3 o 4), ruotare i ruoli: chi difende passa al possesso e viceversa.

Varianti progressive

LIVELLO 1 – Base

- 3 difensori passivi o a intensità ridotta.
- Focus sulla qualità tecnica del passaggio e controllo orientato.

LIVELLO 2 – Pressione Reale

- Difensori attivi al 100%, libertà di recupero totale.
- Aumentare ritmo e velocità di circolazione palla.

LIVELLO 3 – Transizione Rapida

- Dopo il recupero, i rossi devono uscire in **meno di 3 secondi**.
- Stimola reazione immediata e decisione veloce.

LIVELLO 4 – Possesso con punti

- Ogni 10 passaggi consecutivi: **1 punto ai blu**.
- Ogni recupero + uscita: **1 punto ai rossi**.