

Corso di perfezionamento - I giochi di transizione

Contenuto della lezione pratica

Osservazioni preliminari

- La durata del gioco dipende dall'intensità. L'allenatore deve controllare lo stato fisico dei suoi giocatori. Grande intensità = tempo di lavoro più corto, intensità minore = tempo di lavoro più lungo. Le pause devono permettere la correzione e la messa in pratica di varianti.
- Le dimensioni del campo devono essere adattate al livello dei giocatori.
- A parità di giocatori l'esercizio o la forma di gioco può essere di un livello troppo elevato per i giocatori. L'introduzione di jolly permette di rompere la parità e di facilitare l'esercizio o la forma di gioco.

Se un esercizio o una forma di gioco non funziona, gli elementi sopra citati possono permettere di migliorare la riuscita dell'esercizio o della forma di gioco.

Parte 1 - 30 minuti

L'istruttore presenta **un riscaldamento tecnico** libero con un'introduzione **dei nuovi esercizi SUVA**.

Il riscaldamento deve essere in movimento e deve integrare uno dei gesti tecnici in maniera dinamica.

Parte 2 - 90 minuti

In funzione del livello dei partecipanti, l'istruttore sceglie 3-5 forme di gioco o esercizi.

L'istruttore

- Dimostra gli esercizi o le forme di gioco.
- Presenta gli accenti di coaching.
- Annuncia la durata del lavoro.
- Lascia provare i partecipanti a tenere la durata originale del lavoro.
- Interroga i partecipanti sui diversi modi di variare l'esercizio o la forma di gioco, sull'intensità di gioco, sull'implicazione mentale.
- Così controlla quanto acquisito durante l'ultimo corso di aggiornamento (2009 – 2010).

La ripetizione degli esercizi può essere da 1 a 3 sequenze.

I partecipanti

- Propongono delle varianti e l'istruttore ne sceglie una per l'esercizio o la forma di gioco.
- Danno il loro punto di vista sul coaching, l'evoluzione positiva o negativa dell'esercizio, la riuscita, il quadro proposto in rapporto all'investimento dei partecipanti (giocatori).

Nella sessione finale, l'istruttore interroga i partecipanti

- Cosa ne pensano della sessione ?
- Qualcuno può presentare un gioco mettendo l'accento sulla transizione ?

Accenti di coaching

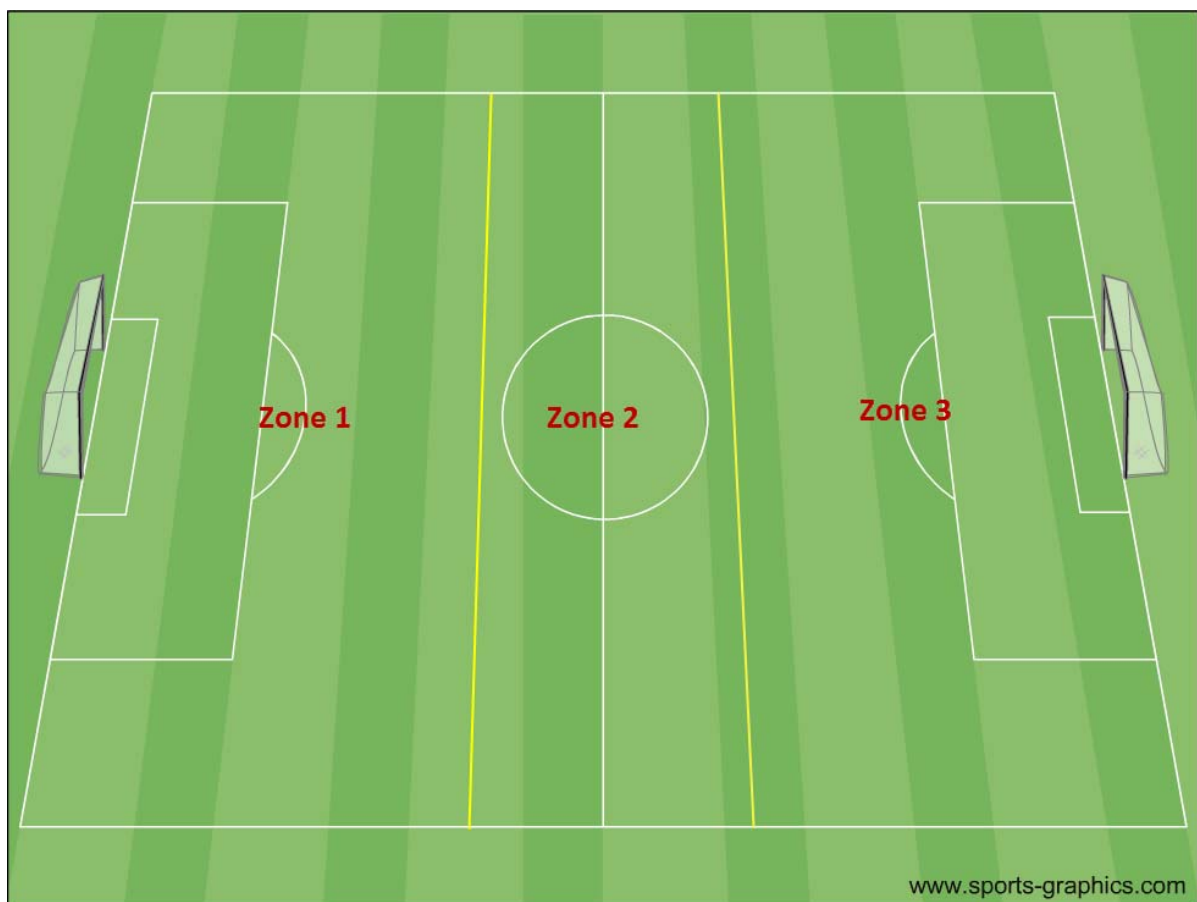
Offensivamente

- Conquistare una zona di gioco al recupero del pallone : Zona1 in Zona 2, Zona 2 in Zona 3
- Ricercare il gioco in avanti
- Giocare sui giocatori d'appoggio (pivot)
- Uscire rapidamente e dare larghezza e profondità al gioco
- Scelte offensive (contropiede, attacco rapido)
- Vincere i duelli

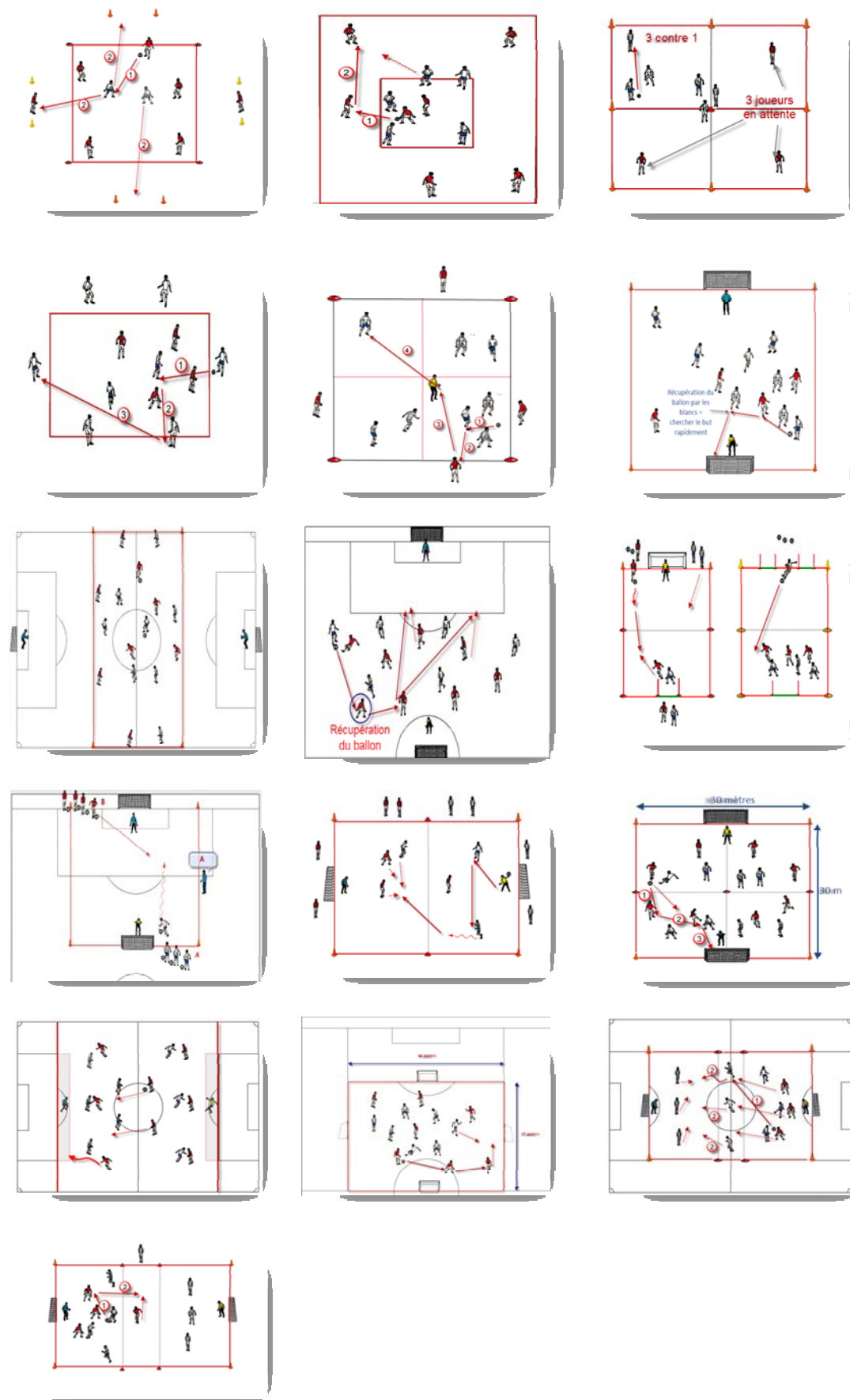
Difensivamente

- Impedire la conquista di una zona da parte dell'avversario
- Attaccare l'avversario e stare uniti
- Temporeggiare per attendere l'avversario
- Alternare forechecking e chiusure delle diagonali di passaggio
- Trovare delle situazioni di pressing
- Vincere i duelli fisici

Le zone di gioco



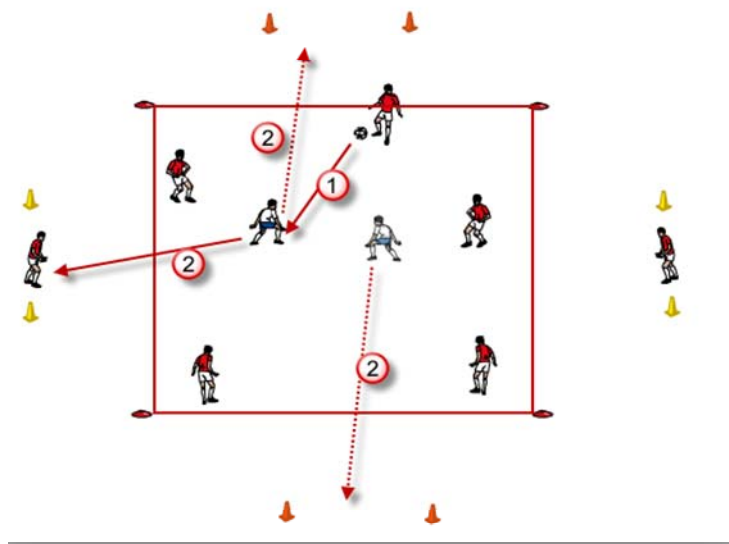
Esercizi e giochi



Corso di perfezionamento - I giochi di transizione

Materia

5 contro 2 + 2 giocatori esterni - Transizione difesa-attacco e attacco-difesa - Grichting



L'esercizio comincia normalmente, 5 contro 2.

Al recupero della palla, i due giocatori difensivi tentano di passare ai 2 giocatori esterni. In caso di riuscita, escono dal campo e prendono posto nelle 2 porte «rosse». Gli ultimi 2 giocatori ad aver giocato il pallone prendono posto al centro come difensori. I 2 giocatori esterni che hanno ricevuto la palla entrano in campo con un passaggio. Questo passaggio é libero in un primo momento, in un secondo momento, quando il gioco verrà ben assorbito o il livello dei giocatori lo permette, potrà essere intercettato per permettere più dinamismo all'esercizio.

Alla perdita della palla, i giocatori in superiorità cercano di impedire ai 2 giocatori difensivi di passare la palla ai 2 giocatori esterni. In caso di riuscita, il gioco prosegue normalmente, 5 contro 2.

Varianti

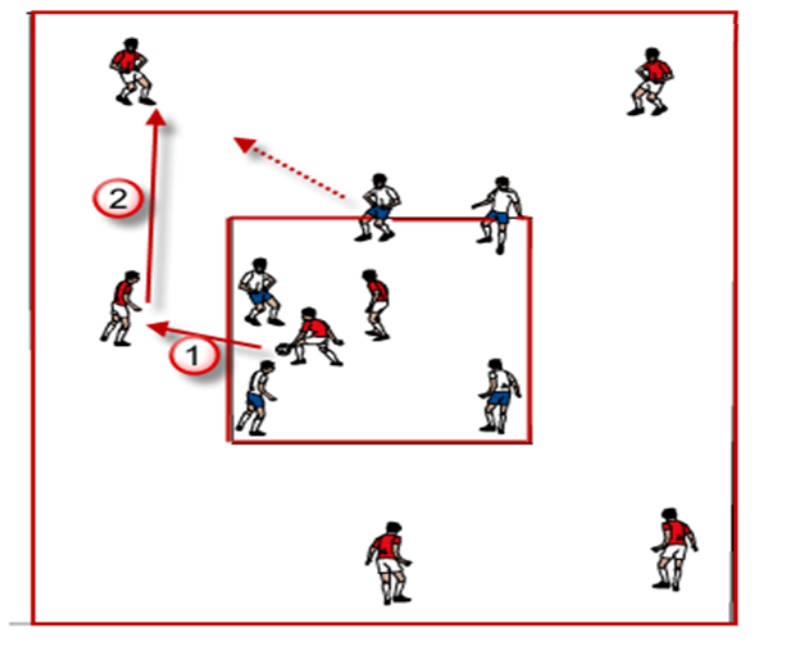
- Dimensione e/o forma del campo
- Numero di tocchi
- Regole di transizione

Livello

- Calcio di base e Calcio d'élite



5 contro 2 o 7 - 8 contro 5 - Transizione difesa-attacco e attacco-difesa - Brasile



L'esercizio comincia normalmente, 5 contro 2.

Al recupero del pallone, i 2 giocatori difensivi tentano di passare a uno dei 5 o 6 giocatori esterni. In caso di riuscita, 1 giocatore resta in campo e l'altro va in appoggio ai compagni all'esterno. La squadra esterna cerca di conservare il pallone attorno al campo appoggiandosi ai giocatori rimasti all'interno del campo. La squadra che ha perso palla lascia 1 o 2 giocatori all'interno del campo, gli altri escono per cercare di recuperare la palla. Se recuperano palla, tentano di rientrare in campo per giocare il 5 contro 2. Gli altri tentano di impedire che riescano a riguadagnare il campo centrale.

Il gioco si svolge in maniera dinamica e può essere intensivo. Attenzione a lasciare i tempi di recupero.

Varianti

- Gioco con le mani per eliminare la difficoltà tecnica e ricercare la comprensione tattica
- Dimensione e/o forma del campo
- Numero di tocchi
- Regole di transizione (numero di giocatori che possono uscire a recuperare palla, ...)

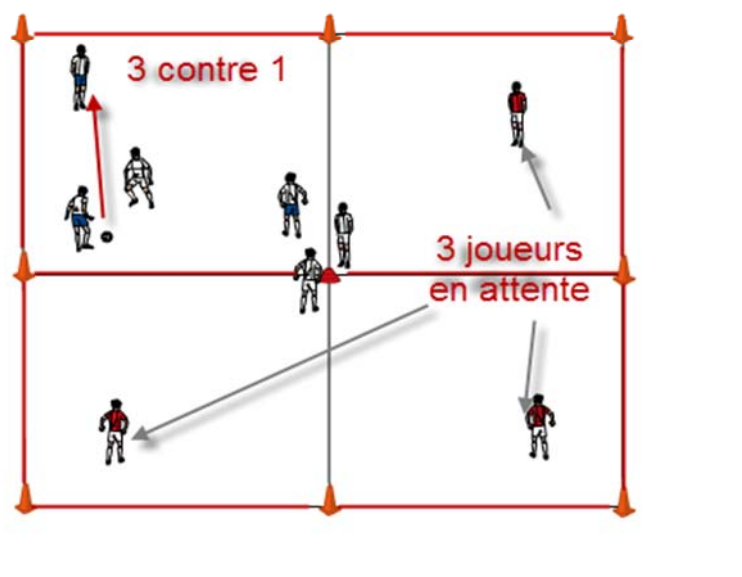
Livello

- Calcio di base e Calcio d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

3 contro 1 + 3 appoggi + 2 difensori passivi - Transizione difesa-attacco e attacco-difesa - River Plate



Ci sono **3 squadre di 3 giocatori**. L'esercizio comincia dentro uno dei 4 campi con un 3 contro 1.

I 3 giocatori in possesso di palla (blu) devono fare minimo 5 passaggi prima di poter giocare con uno dei 3 giocatori (rossi) che attendono nei 3 campi. I 3 giocatori in possesso di palla (blu) devono fare minimo 5 passaggi prima di poter giocare con uno dei 3 giocatori (rossi). Se il passaggio riesce, i 3 giocatori **rossi** cercano di essere il più velocemente possibile nella zona del pallone. I 3 giocatori **blu** si ripartiscono i 3 nuovi campi liberi. Il difensore bianco che non è riuscito a recuperare palla si mette al centro come difensore passivo. Uno dei difensori bianchi in attesa diventa allora attivo dentro il nuovo campo dove i 3 giocatori **rossi** sono in possesso di palla. **Un nuovo 3 contro 1**.

Se il difensore recupera la palla, cerca di giocare con uno dei compagni in attesa in uno dei 3 campi. La squadra che perde il pallone diventa la squadra che difende (un difensore attivo, 2 difensori passivi in attesa al centro). I giocatori della squadra che ha recuperato la palla si piazzano nei 3 campi disponibili. Un nuovo 3 contro 1 avrà luogo secondo le stesse regole.

Il gioco si gioca in maniera dinamica e può essere intensivo. Attenzione a dare le giuste pause di recupero.

Varianti

- Dimensioni e/o forma del campo
- Numero di tocchi
- Regole di transizione (dare il tempo al giocatore di fare un passaggio in avanti senza pressione del difensore, ...)
- Numero di giocatori

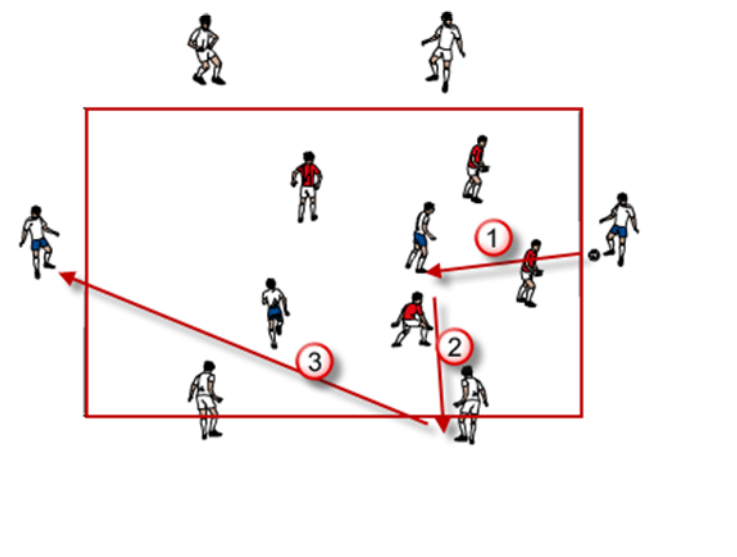
Livello

- Calcio di base e Calcio d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

4 contro 4 + 4 jolly – Transizione difesa-attacco e attacco-difesa - Barcellona



Ci sono **3 squadre da 4 giocatori**

4 giocatori difensivi (**rossi**) si mettono all'interno del rettangolo. 4 giocatori offensivi (**bianchi**) si ripartiscono i 2 lati grandi del rettangolo. I jolly (**blu**) si ripartiscono nella maniera seguente : 2 sui lati corti del rettangolo e 2 all'interno di esso.

Per un gioco rasoterra o un pallone lungo tra i giocatori che si trovano ai lati, **il punto è andare da una parte all'altra** ricercando gli spazi, i giochi sui lati o i passaggi lunghi. I giocatori che si trovano ai lati devono restare **il più vicino possibile alla linea**.

Al recupero della palla, la squadra **rossa** cerca di giocare il più velocemente possibile con i jolly posti a dare spazio alla manovra. I giocatori bianchi che sono sui lati grandi del rettangolo diventano difensori.

Il gioco si gioca in maniera dinamica e può essere intensivo. Attenzione a dare le giuste pause per recuperare.

Varianti

- Dimensioni e/o forma del campo
- Numero di tocchi
- Numero di giocatori, possibilità di giocare con 2 squadre di 2 giocatori e 3 jolly

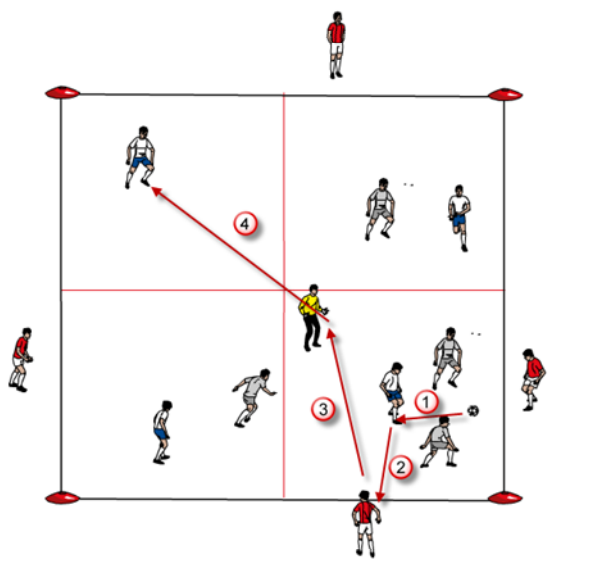
Livello

- Calcio di base e Calcio d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

4 + 4 + 1 jolly contro 4 – Transizione attacco-difesa - Basilea



Ci sono **3 squadre di 4 giocatori e 1 jolly**

4 giocatori **blu**, ripartiti nei 4 piccoli campi, conservano il pallone con l'aiuto di 4 giocatori **rossi** in appoggio attorno al campo grande e dei jolly **gialli**. I 4 giocatori **grigi** tentano di recuperare la palla.

Al recupero della palla da parte dei 4 giocatori **grigi**, questi cercano di conservarla, ma senza l'aiuto degli appoggi **rossi**. I 4 giocatori **blu** e i jolly cercano di recuperare il pallone e trasmetterlo ad uno dei giocatori **rossi** in appoggio fuori dal campo grande. La sequenza di gioco termina in questo momento.

Il gioco si gioca sotto forma di sequenze relativamente corte. I tempi di recupero permettono delle piccole correzioni e la messa in pratica di varianti.

Varianti

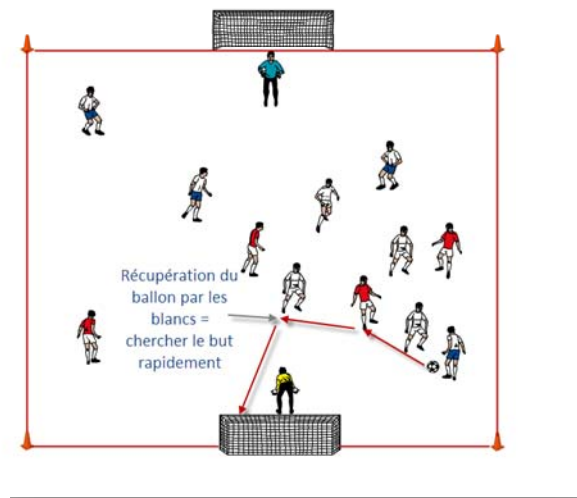
- Dimensioni e/o forma del campo
- Numero di tocchi
- Spostamento libero dei giocatori
- Numero di sequenze

Livello

- Calcio di base e Calcio d'élite



4 + 4 contro 4 + 2 portieri – Transizione difesa-attacco e attacco-difesa - Atletico



Ci sono **3 squadre di 4 giocatori e 2 portieri**

2 squadre giocano insieme contro la terza squadra. Gli 8 giocatori cominciano con il possesso di palla. Ogni volta che riescono a fare **6, 8 o 10 passaggi, fanno 1 punto**. La squadra in inferiorità numerica cerca di recuperare il pallone.

Al recupero del pallone, la squadra in inferiorità tenta di segnare il più velocemente possibile in una delle 2 porte. Le altre 2 squadre cercano di impedirlo. Il gioco si ferma solo quando si segna o quando il pallone esce dal campo. Se il portiere para la palla, rilancia per la squadra in superiorità o in inferiorità, secondo le consegne.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze. **L'intensità é elevata per la squadra in inferiorità**. I tempi di lavoro e quelli di recupero devono essere adattati per mantenere qualità e motivazione.

Varianti

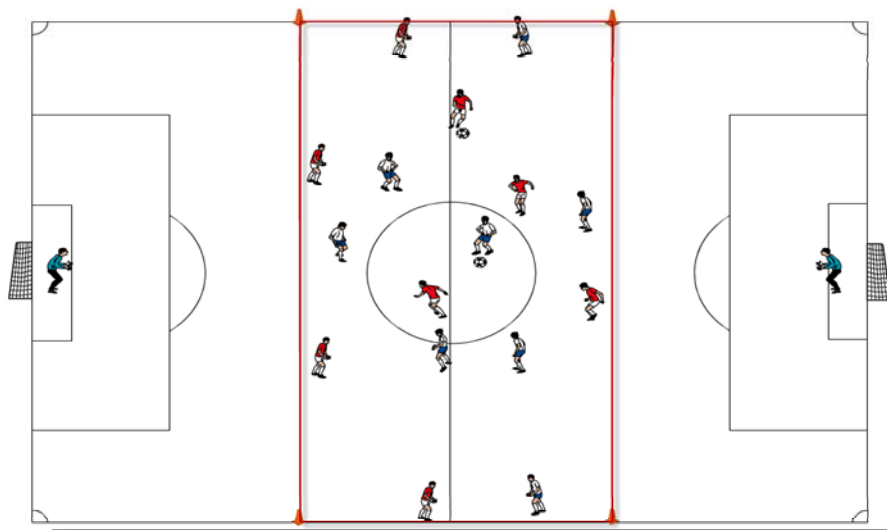
- Dimensioni e/o forma del campo
- Numero di tocchi per la squadra in superiorità
- Possibilità di segnare dopo 6, 8 o 10 passaggi per la squadra in superiorità.

Livello

- Calcio di base e Calcio d'élite



2 squadre da 6 a 8 giocatori + 2 portieri – Transizione attacco-difesa e difesa-attacco - Zurigo



Ci sono **2 squadre da 6 a 8 giocatori posizionati in una zona mediana e 2 portieri**.

Ogni squadra fa circolare il pallone nella zona mediana. Al segnale visivo, le 2 squadre cercano con un **passaggio verticale** di portarsi in avanti e concludere. Attraverso le consegne (numero di tocchi, gioco sulle fasce,...), l'allenatore può guidare i giocatori verso nuove scelte di gioco. É oltretutto importante, all'inizio, lasciare che i giocatori cerchino **delle situazioni di gioco realistiche**.

Una seconda situazione può essere creata : al segnale visivo (maglia rossa o blu), l'allenatore dà un'indicazione complementare: **quale squadra attacca?** L'altra squadra lascia il pallone e difende.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze. **L'allenatore non esita a dare consegne che obbligano i giocatori ad adattarsi continuamente. Iniziare semplicemente e aggiungere difficoltà.**

Varianti

- Dimensioni e/o forma del campo
- Gioco ridotto a un 5 contro 5
- Segnare con un numero di passaggi ridotto o con un limite di tempo
- Regole di gioco

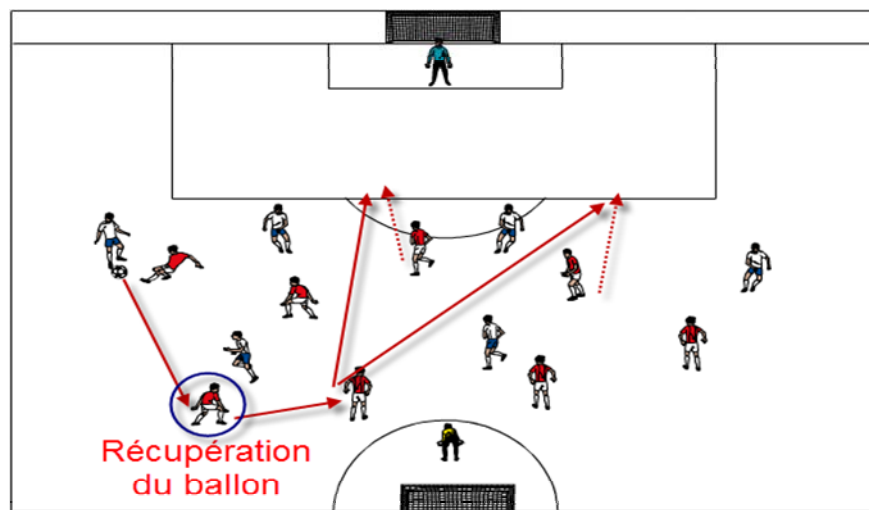
Livello

Calcio di base e calcio d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

2 squadre + 2 portieri – transizione attacco-difesa e difesa-attacco - YB



Ci sono **2 squadre e 2 portieri**. 1 squadra (**rossa**) gioca in superiorità numerica, 8 contro 6.

La squadra in inferiorità (**blu**) comincia a giocare dopo un rilancio del portiere. Questa cerca di segnare nella porta al centro del campo. La squadra **rossa**, in superiorità, cerca di recuperare la palla e segnare il più rapidamente possibile nella porta avversaria.

Se il pallone esce dal campo o se l'azione termina dopo un gol, l'azione ricomincia dalla squadra in inferiorità.

É importante, quando una nuova sequenza inizia, insistere sull'alternanza della squadra in superiorità. Si può anche lasciare il primo passaggio libero.

Con delle regole (meno di 3 passaggi prima di concludere = 2 punti, 1 passaggio e tiro = 3 punti,...), l'allenatore può guidare i giocatori verso le soluzioni adatte.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze. **Non dimenticare di cambiare i ruoli !**

Varianti

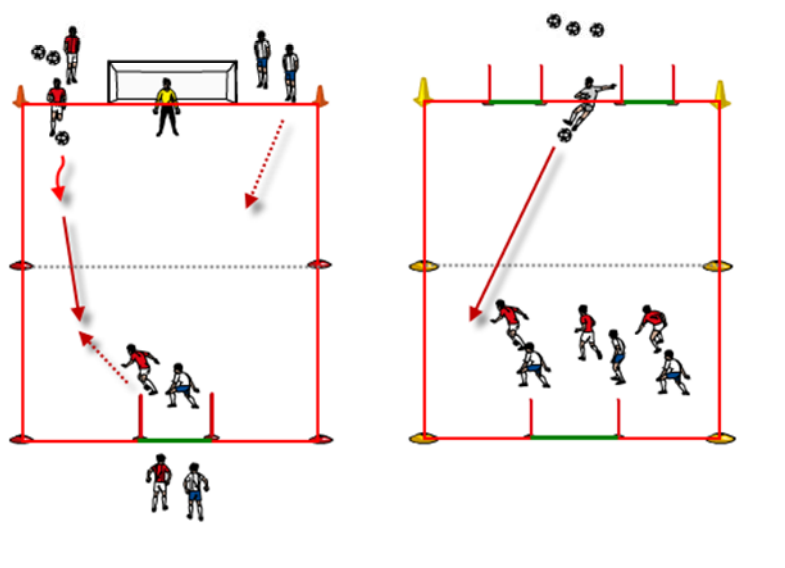
- Dimensioni e/o forma del campo
- Gioco ridotto a un 5 contro 3
- Segnare con un numero di passaggi ridotto
- Regole di gioco

Livello

- Calcio di base e calcio d'élite



Gioco su una superficie ridotta – Transizione difesa-attacco e attacco-difesa - Losanna



I giocatori si posizionano come nel disegno di sinistra.

Il giocatore **rosso** dà il pallone al suo compagno che gioca un 1 contro 1 e tenta di segnare nella porta piccola.

Se il giocatore **blu** recupera la palla, gioca con il suo compagno posto nell'altra zona, vanno a creare un 2 contro 1 verso la porta grande. Il giocatore **rosso** che ha fatto il primo passaggio diventa difensore.

Quando la sequenza é terminata, il gioco ricomincia con un passaggio e un azione 1 contro 1, questa volta con il giocatore **blu**.

Varianti

- Dimensioni e/o forma del campo
- Regole di gioco (numero di passaggi dopo il recupero della palla)

Livello

Calcio di base e calcio d'élite

Il giocatore **grigio** fa un passaggio ai giocatori **rossi**. Un 3 contro 3 avrà luogo e i giocatori **rossi** cercano di segnare nella porta piccola. Possono giocare con gli appoggi neutri.

Se i giocatori **blu** recuperano palla, cercano di indirizzare il primo passaggio al giocatore **grigio** e vanno in avanti. Provano a segnare in una delle 2 piccole porte. Possono anche provare a segnare direttamente in una delle 2 porte piccole. Il giocatore **grigio** non può ritornare e giocare a 1 tocco.

I giocatori **rossi** difendono in avanti per impedire che la palla esca. In un secondo tempo, possono difendere su tutto il campo.



2 squadre + 2 portieri – 1 x 1 da 4 x 4 – Transizione attacco – difesa e difesa – attacco - Arsenal



Ci sono **2 squadre**, una squadra **A** e una squadra **B** (o rossa e blu, o Manchester e Chelsea...) e **2 portieri**. Ogni giocatore è in possesso di un pallone.

L'**allenatore** comunica il nome di una delle 2 squadre. Un giocatore attacca la porta, un giocatore dell'altra squadra viene a difendere. **Questa è la situazione di 1 contro 1.**

Se il difensore recupera il pallone, cerca di segnare, sempre nell'1 contro 1, nell'altra rete.

Se un goal è segnato, un giocatore della squadra che ha subito la rete entra in gioco e si gioca in una **situazione di 2 contro 1**. Se un goal è nuovamente segnato, si passa a una **situazione di 2 contro 2**. I portieri devono essere reattivi al momento del rilancio.

Se il pallone esce, l'azione ha termine, i giocatori riprendono le loro posizioni e il gioco ricomincia con l'annuncio dell'allenatore e una situazione di 1 contro 1.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze. **L'intensità è variabile. L'allenatore dev'essere attento alle pause.**

Variazioni

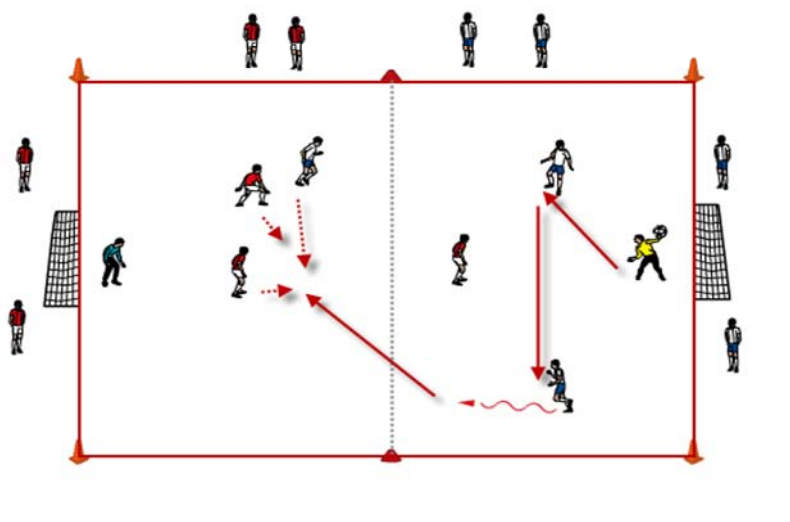
- Dimensioni e/o forma del terreno

Livello

- Calcio di base e calcio d'élite



2 squadre + 2 portieri - 1 x 2 a 3 x 2 – Transizione attacco – difesa e difesa – attacco - Wolfsburg



Ci sono **2 squadre da 6 a 8 giocatori e 2 portieri**. Sul terreno di gioco si piazzano 2 volte 2 difensori contro 1 attaccante.

Il portiere avvia l'azione rilanciando con la mano su uno dei 2 difensori. Questi cercano d'indirizzare un passaggio al loro attaccante. Quest'ultimo, a **1 contro 2**, cerca di segnare.

Quando i difensori recuperano il pallone, per un gioco in avanti e appoggiandosi all'attaccante o penetrando nella zona di conclusione, palla ai piedi, egli crea un **3 contro 2**. Se perde il pallone l'avversario ricerca immediatamente l'attaccante per 1 contro il portiere.

Il gioco riprende sempre dalla doppia situazione di 2 difensori contro 1 attaccante, e un rilancio del portiere.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze. **I tempi di pausa corrispondono alle rotazioni entro i differenti doppi e tripli.**

Variazioni

- Dimensioni e/o forme del terreno
- Numero dei tocchi.
- Consegne diverse per le due zone di gioco
- Regole diverse (segnare in meno di 4 passaggi, 1 passaggio obbligatorio verso l'altra zona...)

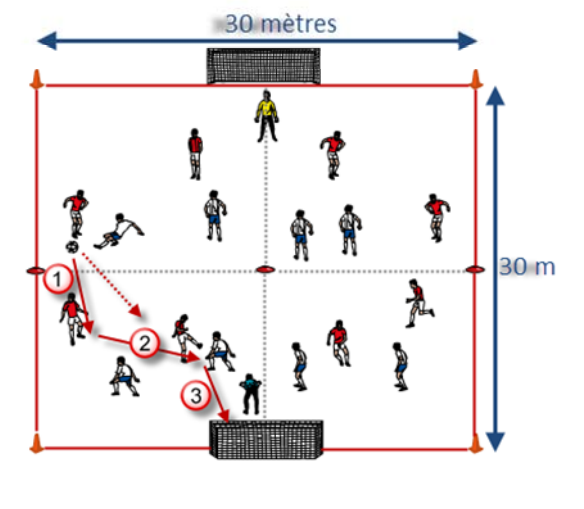
Livello

- Calcio di base e calcio d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

2 squadre + 2 portieri – 8 contro 8 – Transizione d’attacco – difesa e difesa – attacca - Newcastle



Ci sono **2 squadre di 8 giocatori e 2 portieri**. Sul terreno da gioco, i giocatori si collocano nei 4 quadrati sotto forma di 2 contro 2.

Il gioco é libero. La sola consegna é la seguente : **i giocatori difensivi non possono lasciare la loro zona di gioco (sempre 2 difensori in ogni quadrato)**. Gli attaccanti possono creare una superiorità numerica **unicamente nel quadrato dove si trova il pallone**.

Questo crea degli squilibri in uno dei quadrati per il ricupero del pallone, come 2 attaccanti contro 1 difensore. **Lo scopo per il giocatore che ricupera il pallone (portiere o difensore) è di trovare questa zona di superiorità numerica velocemente per sperare in una conclusione rapida**.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze. **Se l’esercizio è ben giocato, l’intensità è molto elevata. I tempi devono essere adattati all’intensità osservata**.

Variazioni

- Dimensioni e/o forma del terreno
- Numero dei tocchi nella zona in superiorità
- Regole diverse (segnare in meno di 4 passaggi, 1 punto se il primo passaggio va verso la zona di superiorità,...)

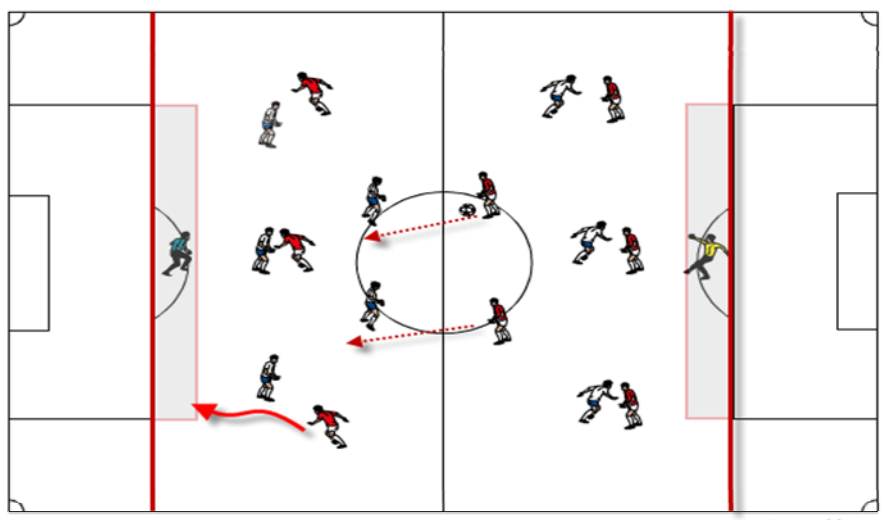
Livello

- Calcio di base e Calcio d’élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

8 contro 8 + 2 portieri – Transizione attacco – difesa e difesa – attacco - Tottenham



Ci sono **2 squadre di 8 giocatori e 2 portieri**. Il terreno comprende due zone di reti dove si trovano i 2 portieri (zone grigie).

La situazione di partenza è rappresentata per 2 volte 5 difensori contro 3 attaccanti. 2 giocatori possono passare la linea mediana per creare una fase offensiva un 5 contro 5. **Il gioco parte con un rilancio del portiere.**

Al recupero del pallone in zona difensiva, i 5 difensori hanno 3 attaccanti pronti nella zona offensiva che sono in una situazione di 3 contro 3. **Un appoggio rapido di 2 giocatori può provocare temporaneamente una situazione di 5 contro 3 prima del ritorno dei 2 giocatori avversari.** La scopo è allora **d'immobilizzare il pallone nella zona della rete difesa dal portiere.**

Se il portiere è in possesso del pallone, ritorno alla situazione di partenza, ossia 2 volte 5 difensori contro 3 attaccanti.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze.

Variazioni

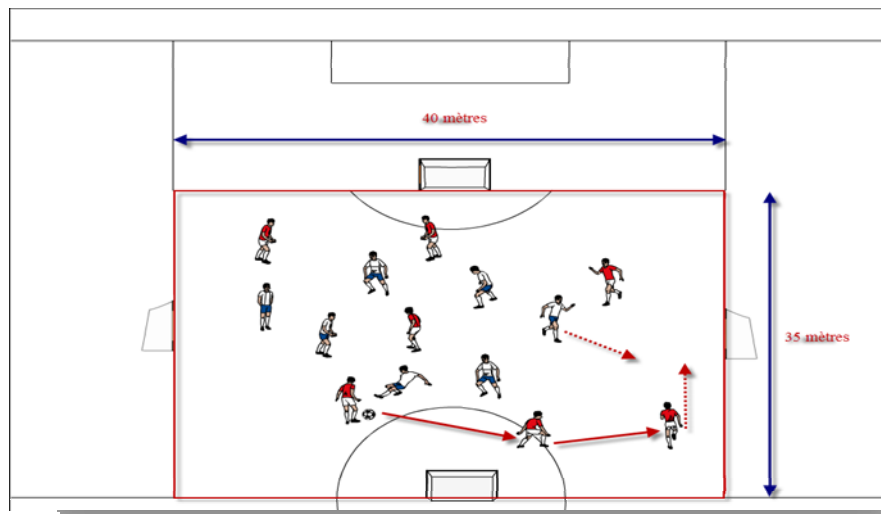
- Dimensioni e/o forma del terreno
- Regole diverse (segnare in meno di 4 passaggi, 1 punto se il 1.mo passaggio va verso la zona offensiva,....)
- Giocare con delle grandi reti al posto della zona

Livello

- Calcio di base e calcio d'élite



7 contro 7 – Transizione attacco – difesa e difesa – attacco - Bilbao



Ci sono **2 squadre di 7 giocatori e 4 porte larghe 3 metri.**

Il gioco é normale e **le squadre cercano di segnare in una delle 4 porte.**

Ricuperato il pallone, il giocatore ha la possibilità di segnare in una delle 4 reti. Un passaggio é obbligatorio prima di segnare.

Quando il pallone esce fuori dalla linea, va rimesso in gioco direttamente con il piede. Quando una squadra segna una rete, conserva il pallone e inizia l'azione dove la rete è stata segnata. Essa deve, da questo momento, marcare in una delle altre tre porte.

Il gioco si svolge sotto forma di sequenze.

Variazioni

- Dimensioni e/o forma del terreno
- Mettere dei jolly
- Limitare il numero dei tocchi.
- Regole diverse (segnare con 1 tocco,...)
- Giocare con due porte di 3 metri e 2 porte con i portieri

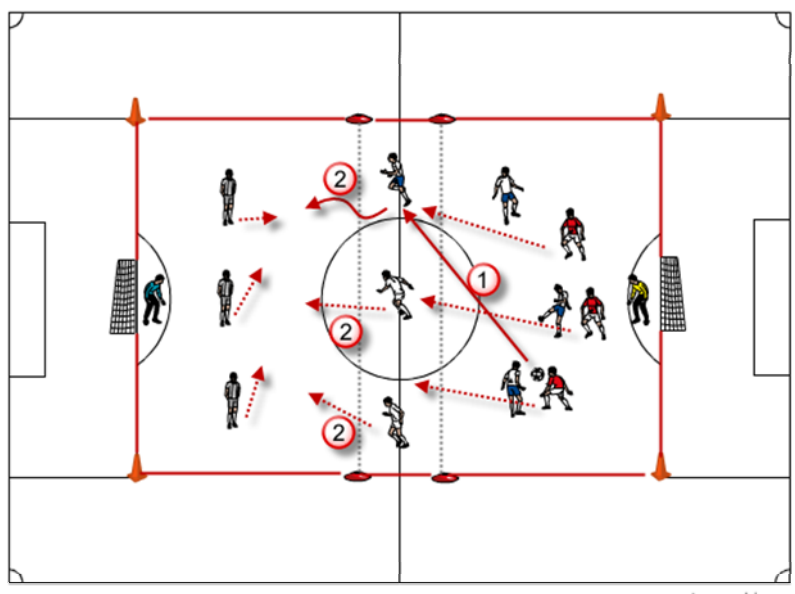
Livello

- Calcio di base e calcio d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

3 contro 3 – Transizione attacco – difesa e difesa – attacco - Alicante



Ci sono **4 squadre di 3 giocatori e 2 portieri**.

In partenza la squadra **blu** attacca nella zona offensiva contro la squadra **rossa**.

Ricuperato il pallone o in caso di rete, il pallone è rilanciato il più rapidamente possibile in zona mediana dalla squadra **bianca**. La squadra **rossa** impedisce il rilancio con una transizione attacco-difesa.

Quando il pallone è in zona mediana, i giocatori **rossi** riguadagnano il terreno per venire in zona mediana. I giocatori **blu** restano in zona difensiva. I giocatori **bianchi** attaccano la zona offensiva opposta difesa dai giocatori **grigi**.

Ricuperato il pallone o in caso di rete, il pallone viene rilanciato il più rapidamente possibile in zona mediana dalla squadra **rossa**. La squadra **bianca** impedisce il rilancio per una transizione attacco-difesa. I giocatori **grigi** risalgono il terreno per venire a fissarsi in zona mediana.

Il gioco si svolge sotto forma di **sequenze dinamiche**. L'intensità può essere elevata e l'allenatore deve essere attento ai tempi di lavoro e ai tempi di pausa. I tempi di pausa permettono di portare delle variazioni o delle correzioni.

Variazioni

- Dimensioni e/o forme del terreno
- Regole diverse (rilancio con due passaggi al massimo dalla zona difensiva alla zona mediana....)
- Numero dei tocchi in fase di rilancio

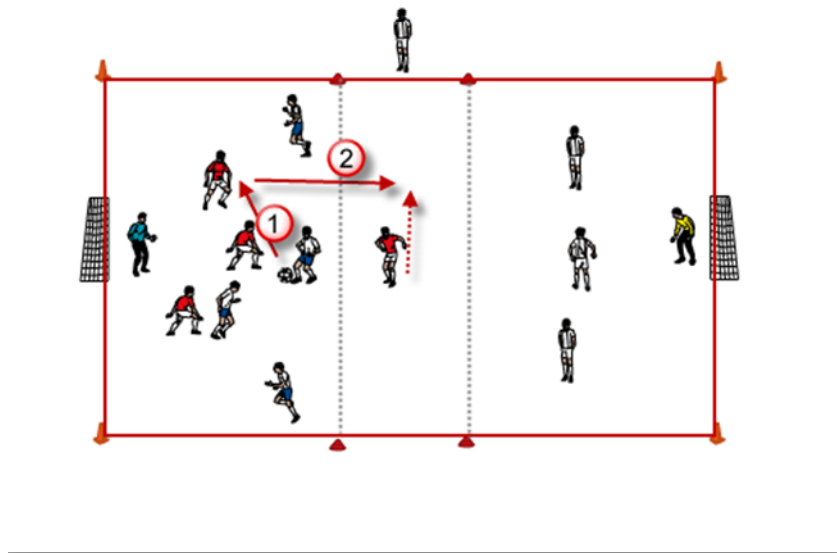
Livello

- Calcio di base e calcio d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peltersen

4 contro 3 – Transizione attacco – difesa e difesa – attacco - Olanda



Ci sono **3 squadre di 4 giocatori e 2 portieri**.

All'avvio, la squadra **blu** attacca i giocatori **rossi** nella zona offensiva.

Ricuperato il pallone o in caso di rete, i giocatori **rossi** cercano il giocatore pivot che si trova in zona mediana. Essi risalgono rapidamente il terreno per venire in appoggio. A loro volta, essi attaccano i giocatori **bianchi** in superiorità numerica (4 **rossi** contro 3 **bianchi**). La squadra che attacca in fase offensiva non può ritornare in zona mediana.

1 giocatore **bianco** resta nella zona mediana per servire da pivot.

Il gioco si svolge sotto forma di **sequenze dinamiche**. L'intensità può essere elevata e l'allenatore dev'essere attento ai tempi di lavoro e ai tempi di pausa. I tempi di pausa permettono di portare delle variazioni o delle correzioni.

Variazioni

- Dimensioni e/o forme del terreno
- Numero dei tocchi in fase di rilancio
- Regole diverse (nella zona mediana, situazione di 1 contro 1 = appoggio rapido per creare una situazione di superiorità numerica, possibilità di calciare il pallone in zona mediana, introdurre dei giocatori e un pivot in zona offensiva
- Avversario in zona mediana



Livello

Calcio di base e Calcio d'élite