



DATA:

OBBIETTIVO: COSTRUZIONE DIFESA A ZONA NELLE GIOVANILI

0004

| MIN | DESCRIZIONE |
|-----|---|
| 5' | #1 - MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITA' DIFENSIVA: (Diag. 1) I giocatori si dividono a coppie, ognuna con un pallone; il giocatore senza palla inizia a muovere i piedi avanti ed indietro (diagr. 2), il giocatore con palla la passa circa 1 metro o due a dx o a sx del difensore, il quale la recupera scivolando e la ripassa. Poi invertire i ruoli. |
| 5' | #2 - Esercizio è uguale al precedente, ma il difensore corre indietro di qualche metro, poi sprints avanti verso la posizione dalla quale è partito, muove i piedi, scivola a prendere la palla e la ripassa al compagno. |
| 5' | #3 - (Diag. 3) come ex. Precedente, il difensore si allontana di un metro, passa la palla all'attaccante, sprints verso di lui e si mette in posizione difensiva, l'attaccante fa due palleggi, il difensore scivola cercando di eseguire un buon primo passo di scivolamento. |
| 5' | #4 - (Diag. 4) A coppie, uno dietro l'altro, il primo palleggia in avanti due o tre metri, posa il pallone per terra, si gira e cerca di impedire al compagno di prendere la palla (facendo bodycheck); l'attaccante può partire solo quando il difensore si gira. |
| 5' | #6 - Esercizio è uguale al precedente, ma l'attaccante può partire quando il difensore posa la palla. |
| 5' | #7 - (Diagr. 5) giocatori sono disposti come in figura, il coach passa la palla ad 1 o 2, X1 muove i piedi e cerca di intercettare il passaggio. |
| 5' | #8 - (Diag. 6) Aggiungiamo un difensore, X1 cerca sempre di intercettare (il coach passa la palla un po' più forte rispetto all'esercizio precedente), X2 è in difesa, si gioca 2 vs 2. |
| 5' | #9 - (Diag. 7) giocatori disposti come in figura, i difensori formano un triangolo difensivo ed iniziano a muovere i piedi; gli attaccanti muovono la palla. Appliciamo i nostri concetti fondamentali: un difensore sempre sulla palla a mettere pressione, mai due difensori contemporaneamente sulla palla, un difensore non deve mai essere due volte consecutive sulla palla. VARIANTE: attacco può tagliare e palleggiare. |
| 10' | #10 - (Diag. 8) coach passa ad uno degli attaccanti, il difensore più vicino alla palla sprints e prende il giocatore con palla, gli altri si dispongono in difesa in guardia aperta, senza mai perdere di vista la palla, se c'è un taglio lo chiamo, lo accompagno e lo lascio andare via (senza seguirlo). |
| 10' | #11 - (Diag. 9-10) 4c4 con diverse posizioni iniziali per l'attacco. |
| 15' | #12 - 5c5 a metacampo, difesa uomo. Se coach urla "L" si passa a zona, se urla "pugno" si torna a difendere a uomo. VARIANTE: tutto campo (diagr. 11). |

