

Esercitazioni per l'uno contro uno senza porte e portieri
www.cluballenatoriitaliani.com

ClubAllenatoriItaliani.com

*Formazione tecnica approfondita per allenatori di calcio online?
Francamente è inutile cercare da qualunque parte..*

Presenta:

**Esercitazioni pratiche per migliorare la fase di non
possesso**

Raccolta n.1

**“L'uno contro uno per tutti i
frutti”**



ClubAllenatoriItaliani.com è la risorsa principale, una membership mensile per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio

Ciao e Benvenuto.

In omaggio questo mese per te iscritto al Club Allenatori Italiani la **raccolta n.1** di esercitazioni pratiche per migliorare la tua difesa. La raccolta numero uno comprende esercitazioni di uno contro uno senza porte e portieri. In uscita il prossimo numero (2) su una serie di esercitazioni uno contro uno con le porte e i portieri.



Se ci pensi in ogni partita di calcio si effettuano moltissimi piccoli incontri di: 1 contro 1.

Mentre l'obiettivo del possessore di palla è quello di mantenere il possesso per andare a fare il goal, per chi lo contrasta invece è quello di impossessarsene per evitare di prendere il goal e successivamente quello di costruire un'azione che lo porti alla realizzazione di una rete.

Ogni sfida tra attaccante e difensore può determinare il risultato di una partita.

“Vinci nell'1v1 e vincerai l'incontro” è più che un modo di dire, è la regola base del gioco. Il gioco difensivo individuale è la base per la tattica difensiva di squadra. Il normale addestramento dell'1v1 è cruciale sia per il successo individuale che per quello di squadra.

Eccoti una carrellata di esercitazioni da archiviare e tirare fuori quando lo ritieni opportuno

Esercitazione 1: possesso palla con le mani e marcatura a uomo

Partitella con le mani con l'obiettivo di effettuare 20 passaggi con le mani consecutivi. La squadra che raggiunge 20 passaggi ottiene un punto e passa la palla all'avversario. Per allenare l'uno contro uno a ciascun giocatore è assegnato un avversario fisso.

Le dimensioni del campo dipende dal numero dei giocatori e dal loro livello tecnico. Più piccolo è il campo maggiori devono essere le capacità tecniche dei giocatori.

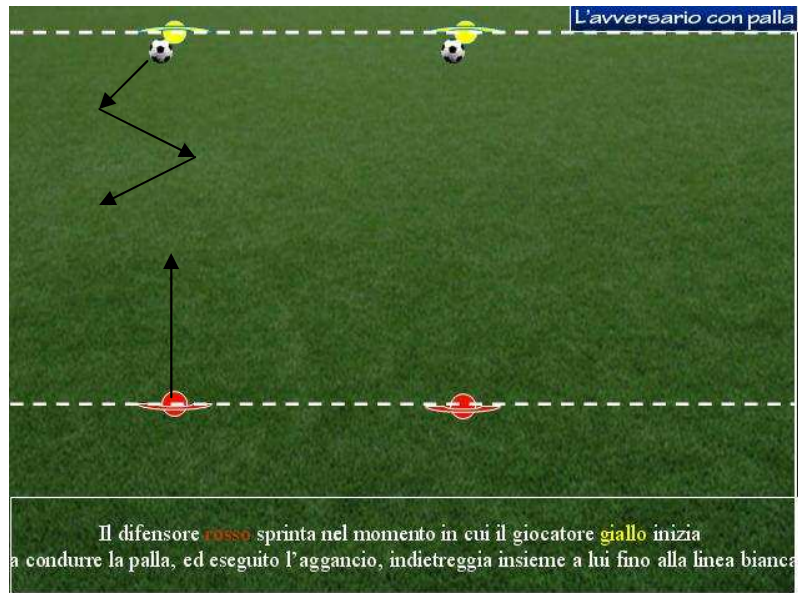
Esercitazione 2: partitella con le mani con meta e marcatura a uomo

Partitella con le mani con l'obiettivo di conquistare la meta avversaria. La. Per allenare l'uno contro uno a ciascun giocatore è assegnato un avversario fisso.

Le dimensioni del campo dipende dal numero dei giocatori e dal loro livello tecnico. Più piccolo è il campo maggiori devono essere le capacità tecniche dei giocatori.

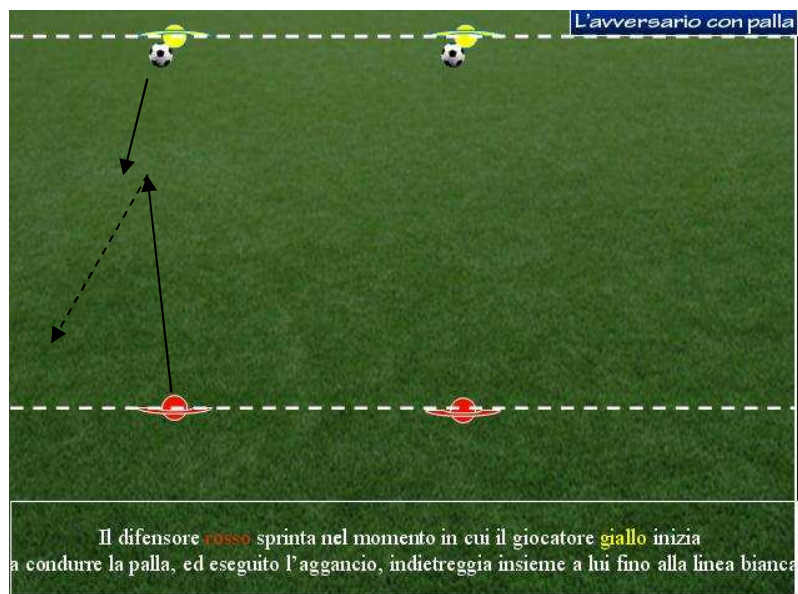
Esercitazione 3: scivolamento difensivo e adattamento

L'esercitazione inizia quando il giallo parte col pallone. Appena il giallo inizia la conduzione sposta la palla a zig e zag, il rosso fa una presa di posizione e con scivolamenti difensivi si adatta agli spostamenti dell'attaccante fino alla linea bianca.



Esercitazione 4: scivolamento difensivo e indirizzamento

L'esercitazione inizia quando il giallo parte col pallone. Appena il giallo inizia la conduzione spostando la palla a zig e zag, il rosso fa una presa di posizione in 4 mosse e con scivolamenti difensivi lo accompagna cercando di costringerlo ad andare nella direzione (fascia) voluta fino alla linea bianca.

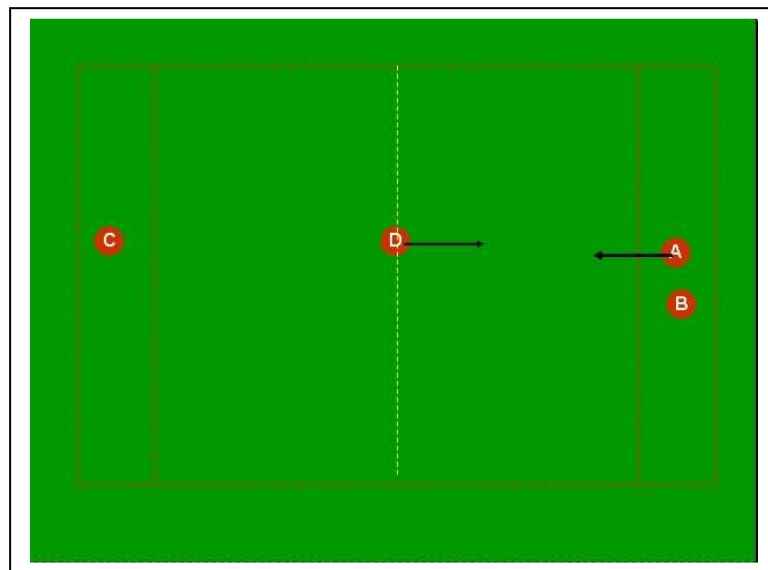


Esercizio 5: 1>1 presa di posizione

In campo 20 x 10 mt, il giocatore A in conduzione di palla, (dritto o a zig-zag, non deve dribblare il difensore) porta il pallone verso C, mentre D (difensore) fa una presa di posizione e con scivolamenti difensivi si adatta agli spostamenti dell'attaccante.

Quando A entrerà dentro la zona di C (lunga 5 metri), gli passerà il pallone => immediatamente D tornerà indietro per toccare linea centrale (tratteggiata) per poi riprendere la pressione sul nuovo portatore di palla (C) e la corretta presa di posizione nei suoi confronti.

Appena anche B avrà svolto la sua azione si cambierà difensore.



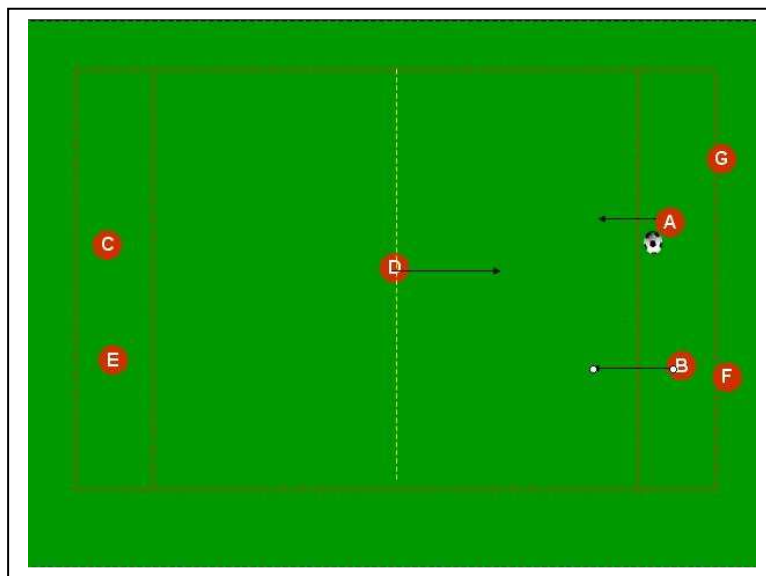
Esercitazione 6 : 1>2 passivi - presa di posizione

In campo 20 x 10 mt , A e B avanzano verso C ed E passandosi il pallone mentre B si deve posizionare in maniera tale da poter intercettare il passaggio.

Quando A e B arriveranno all'interno della zona E e F dalla linea di fondo (rettangolo tratteggiato) passeranno il pallone a C o E che ricominceranno l'azione, con D che tornerà indietro per toccare linea centrale (tratteggiata) per poi riprendere la pressione sulla nuova coppia portatore di palla (C e E) e la corretta presa di posizione nei loro confronti.

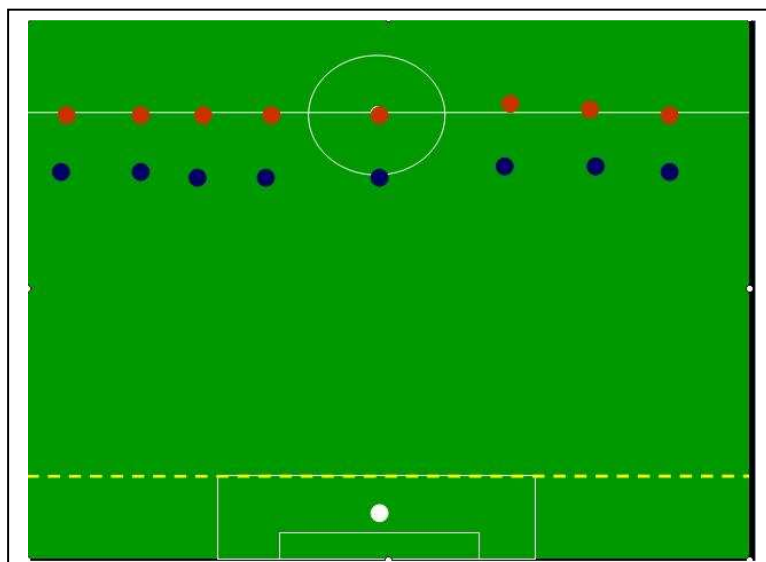
Se invece il difensore intercetterà il pallone, l'azione di A e B verrà interrotta e una nuova azione ricomincerà immediatamente dagli altri 2 giocatori (E e C).

Il difensore D, cambierà con uno degli altri giocatori dopo che le tre coppie avranno effettuato un'azione di possesso



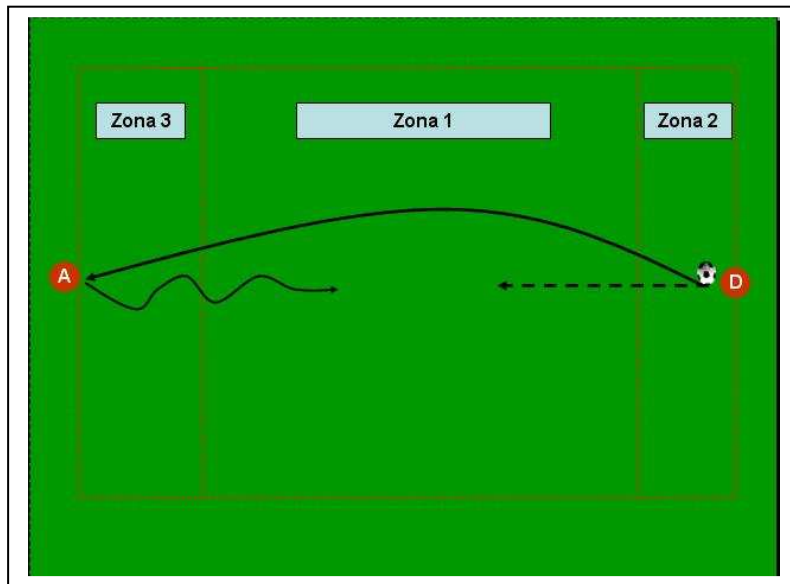
Esercitazione 7 : partita uno contro uno con meta

Molte coppie di giocatori in una metà campo, ad esclusione della zona dell'area di rigore e adiacente, si affronta un 1>1 a tempo. Nella partita senza soluzione di continuità, i giocatori che sono in possesso di palla devono fare meta (1 punto). La sfida si conclude quando il tempo (tra 20'' e 1') si esaurisce.



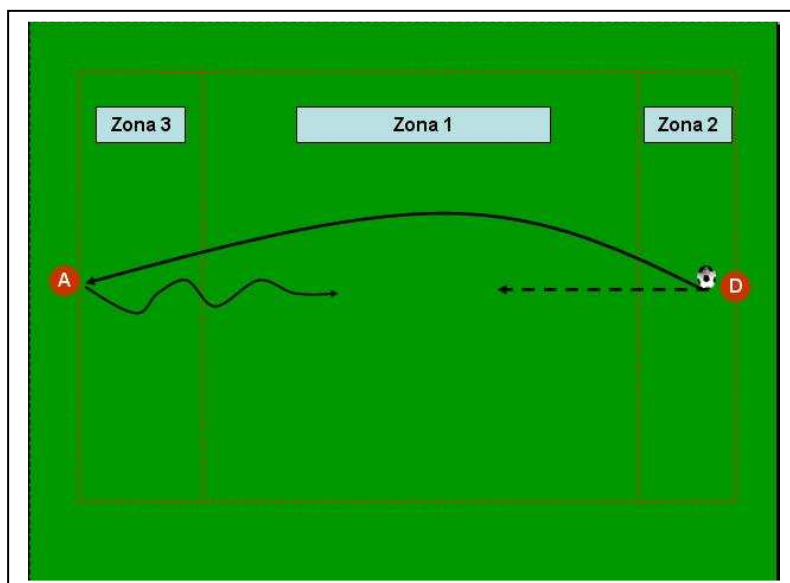
Esercitazione 8 :Uno contro uno e difesa della zona

In un rettangolo 25x 10 mt il giocatore D fa un lancio verso il giocatore A che addomestica la palla e parte al piede verso D. Il difensore D parte per fronteggiare il giocatore A nel momento in cui A entra nella zona 1. L'obiettivo per A è quello di portare la palla dentro la zona 2, mentre il difensore D glielo deve impedire



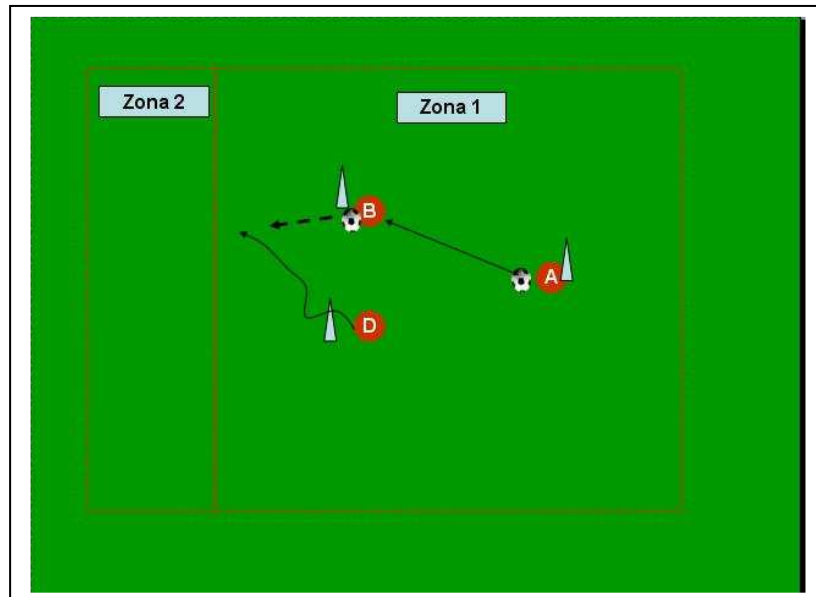
Esercitazione 9 :Uno contro uno, difesa della zona e contrattacco

In un rettangolo 25x 10 mt il giocatore D fa un lancio verso il giocatore A che addomestica la palla e parte al piede verso D. Il difensore D parte per fronteggiare il giocatore A nel momento in cui A entra nella zona 1. L'obiettivo per A è quello di portare la palla dentro la zona 2, mentre il difensore D glielo deve impedire e quando riconquista la palla deve portare la palla dentro a zona 3, mentre A deve impedirglielo.



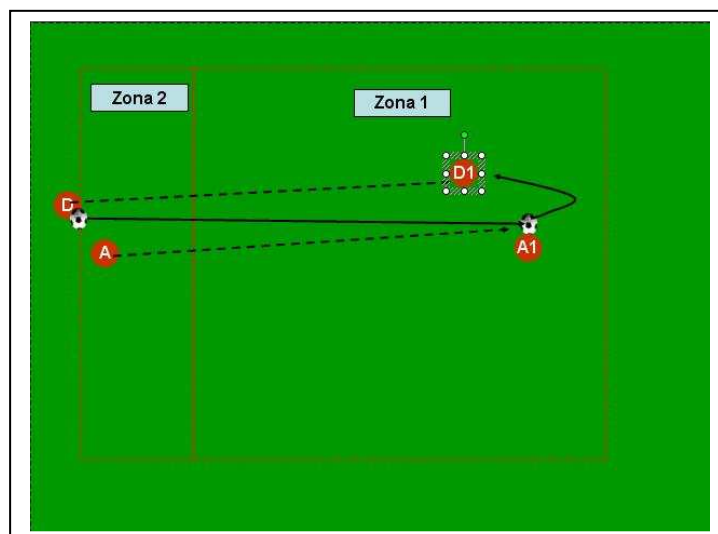
Esercitazione 10 :Uno contro uno a sorpresa

A gioca palla su uno dei due giocatori (B o D) chi entra in possesso di palla diventa attaccante e l'altro difensore. L'obiettivo di chi entra in possesso palla è quello di portare la palla dentro la zona 2 mentre il difensore deve impedirglielo. All'interno di un quadrato si affronta un 1>1.



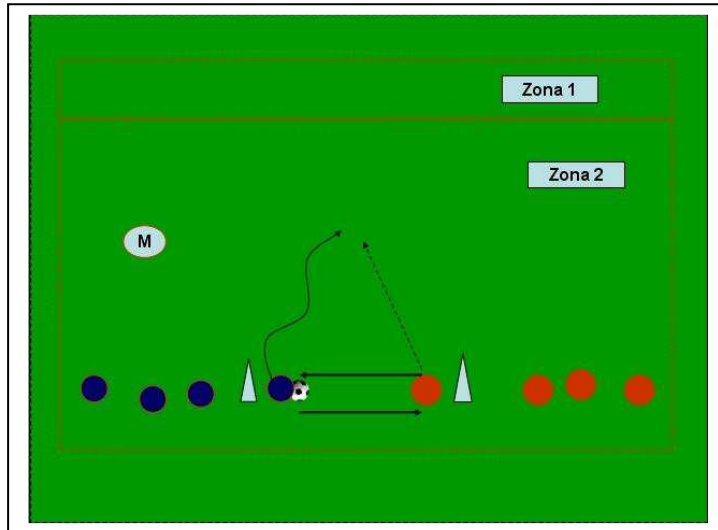
Esercitazione 11 :Uno contro uno veloce

Il giocatore D che è posizionato dietro al giocatore A calcia la palla dentro la zona 1. Il giocatore A quando vede la palla passare, scatta per impossessarsene. Anche D scatta in avanti verso la palla. A quando la conquista si gira e affronta D in un 1>1 cercando di portare la palla dentro la zona 2. D naturalmente glielo deve impedire.



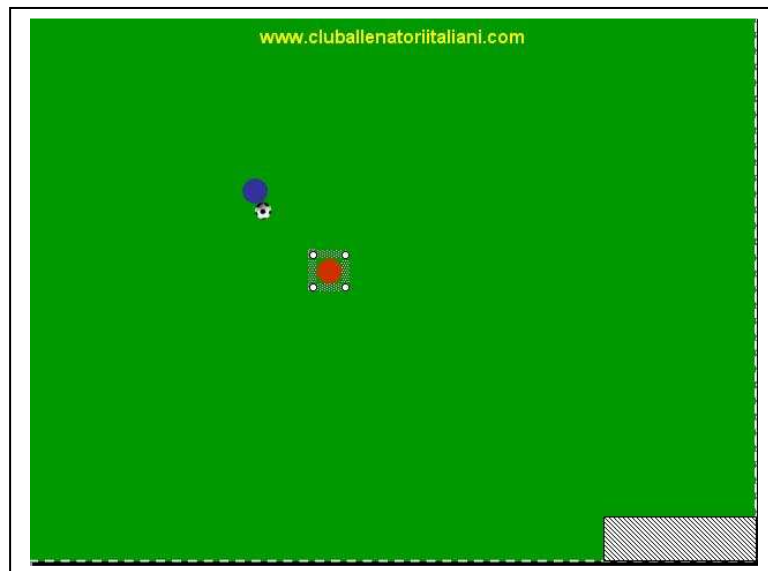
Esercitazione 12: Uno contro uno con la psicocinetica

I giocatori blu e rosso si passano la palla in orizzontale. Dopo qualche secondo il mister chiama un colore e il colore chiamato deve condurre la palla dentro la zona 1 con l'altro giocatore che immediatamente si deve trasformare in difensore per evitare la meta da parte dell'attaccante.



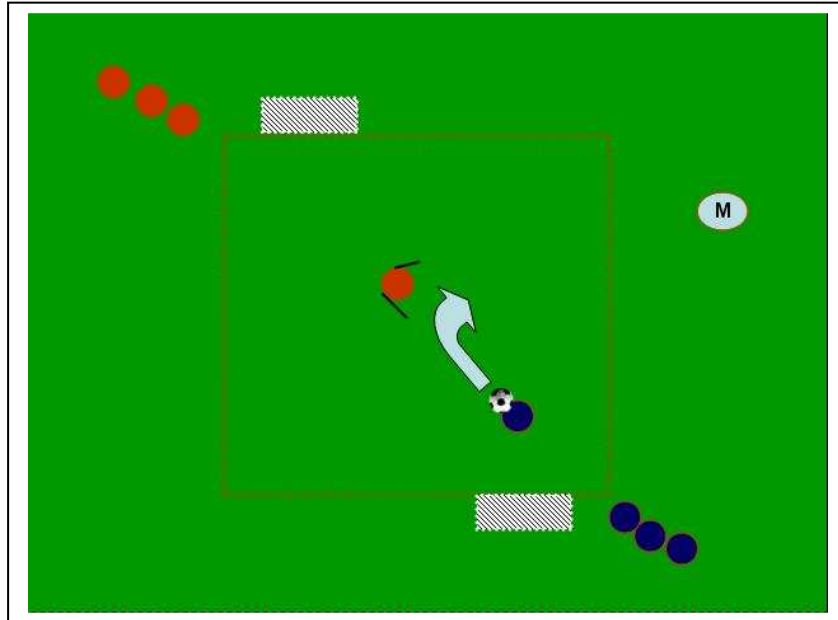
Esercitazione 13: Uno contro uno con a difesa di una porticina in angolo

In un quadrato di 10 metri di lato, uno contro uno, con l'obiettivo del rosso di difendere la porticina larga 1 metro



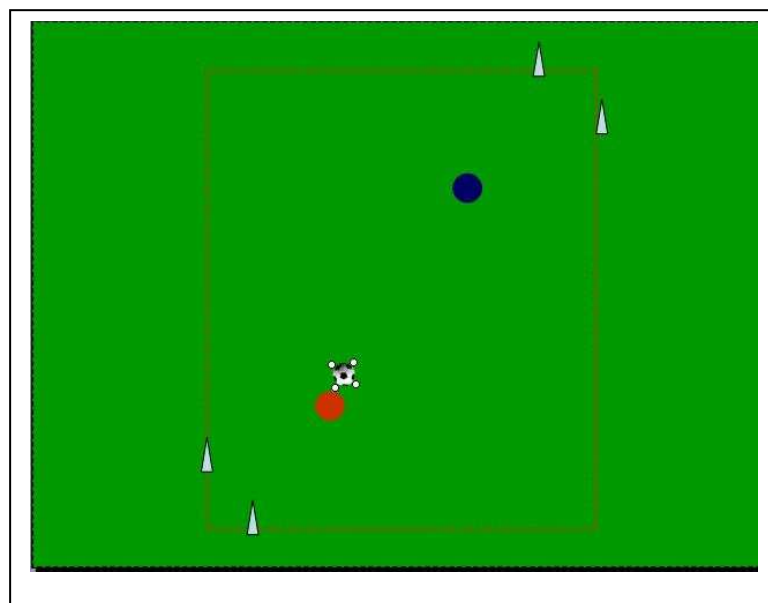
Esercitazione 14: uno contro uno su due porticine sfalsate

Due giocatori si affrontano in un rettangolo di 15x15m con due piccole porte sfalsate, dove ciascun giocatore difende la propria porta. Il giocatore in possesso di palla cerca di superare in dribbling e calciare nella porta difesa dal difensore. L'obiettivo del difensore è quello di portare l'avversario nella zona laterale esterna rispetto alla porta che difende. (lato forte)



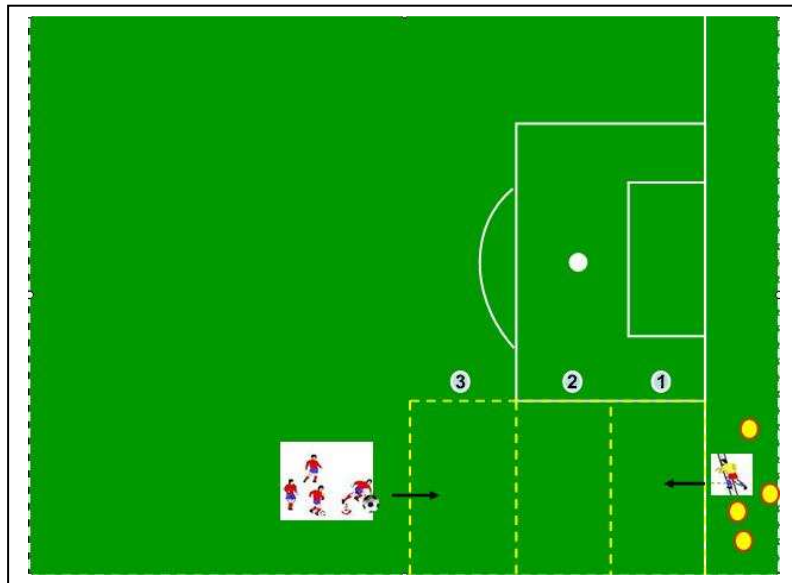
Esercitazione 15: uno contro uno su due porte agli angoli di un quadrato

In un quadrato 10 x 10 di lato, uno contro uno con l'obiettivo di difendere e segnare nelle porticine larghe 1 metro. Obiettivi dell'attaccante: concludere a rete dopo la difesa della palla e il dribbling. Del difensore: non far tirare l'attaccante e portarlo in zone esterne.



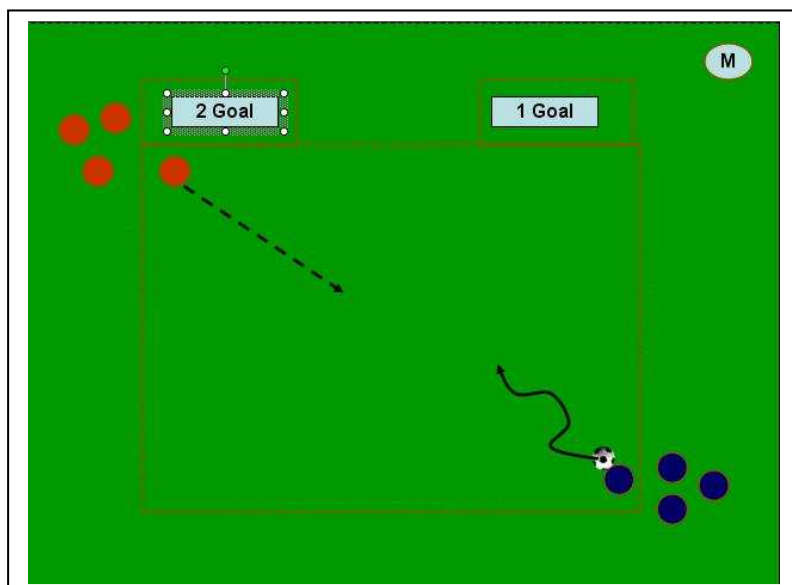
Esercitazione 16: Difesa della zona

Due gruppi di giocatori si dispongono in un campo che è diviso in 3 zone e che separano gli attaccanti (rossi) dai difensori (gialli). Al fischio, l'attaccante deve provare a superare più zone possibile senza perdere la palla, il difensore dinanzi a lui deve cercare di recuperare la palla non appena possibile attaccando il portatore molto rapidamente. Il difensore segna 4 punti se recupera il pallone nella zona 3, 2 punti nella zona 2 ed un punto nella zona 1.



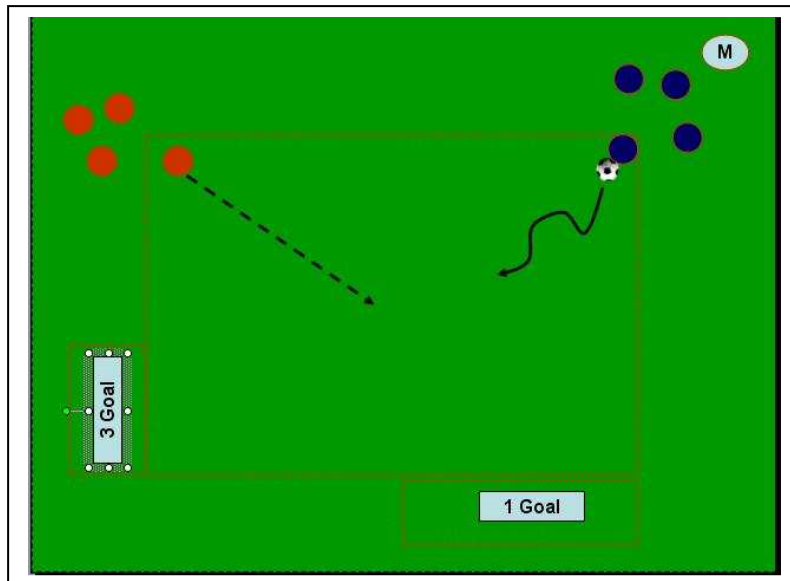
Esercitazione 17 : Difesa delle due zone

L'attaccante fa un punto se porta palla nella zona di meta indicata con Goal 1, mentre conquista 2 punti se ferma il pallone all'interno della zona Goal 2. Ciò significa che il difensore dovrà fare delle piccole scelte e dovrà scendere a piccoli compromessi pur di non subire un'azione da 2 punti. Queste esercitazioni consentono di proporre problematiche più vicine a quanto avviene in partita, e di avviare in maniera analitica la didattica della presa di posizione del difensore.



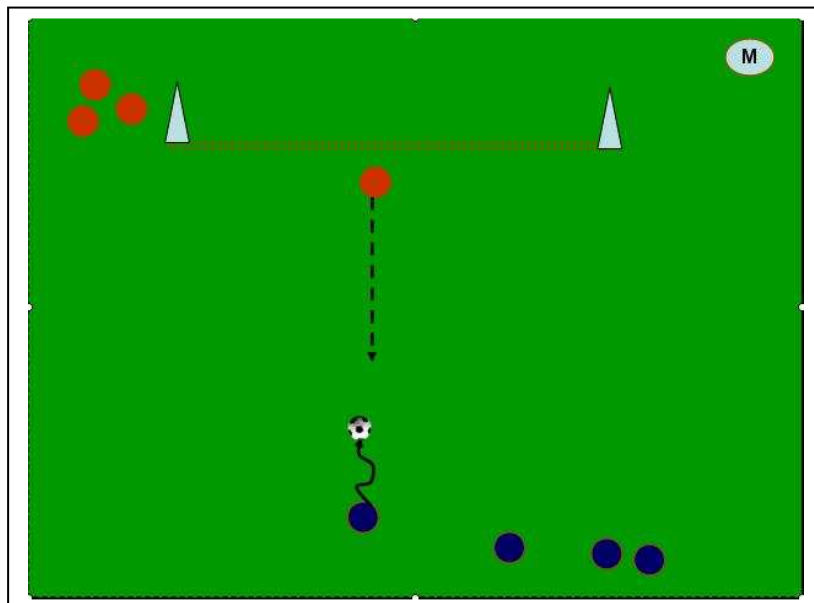
Esercitazione 18 : Difesa delle due zone bis

Stessa esercitazione della precedente ma con i difensori che partono da un'altra posizione



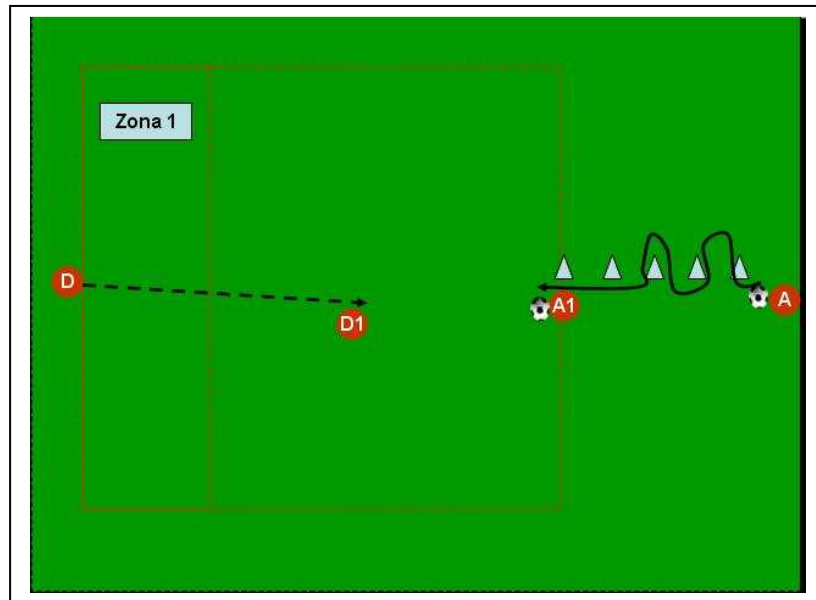
Esercitazione 19: Difesa della linea

Il difensore deve impedire il superamento di una linea, ma può intervenire solo dopo che l'attaccante ha toccato la palla. Variante: il difensore deve intervenire prima che l'attaccante tocchi più di 2 volte la palla



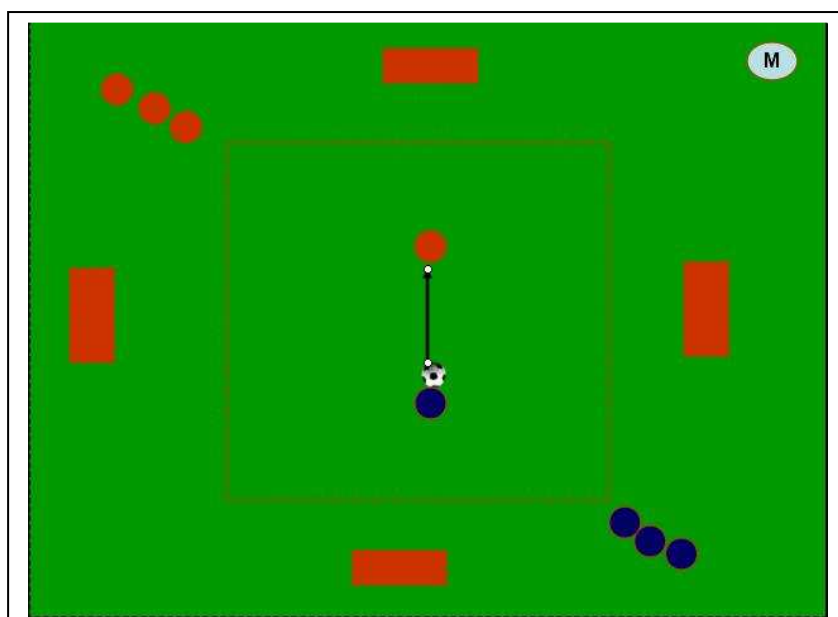
Esercitazione 20: Difesa della zona dopo slalom

All'interno di rettangolo predisposto, il difensore (B) dovrà affrontare l'attaccante (A) togliendogli tempo e spazio non appena questi avrà superato l'ultimo conetto. Seguendo le regole dell'1>1 dovrà impedirgli di entrare nella zona 1. L'esercitazione potrà essere effettuata sotto forma ludica al meglio dei tre round



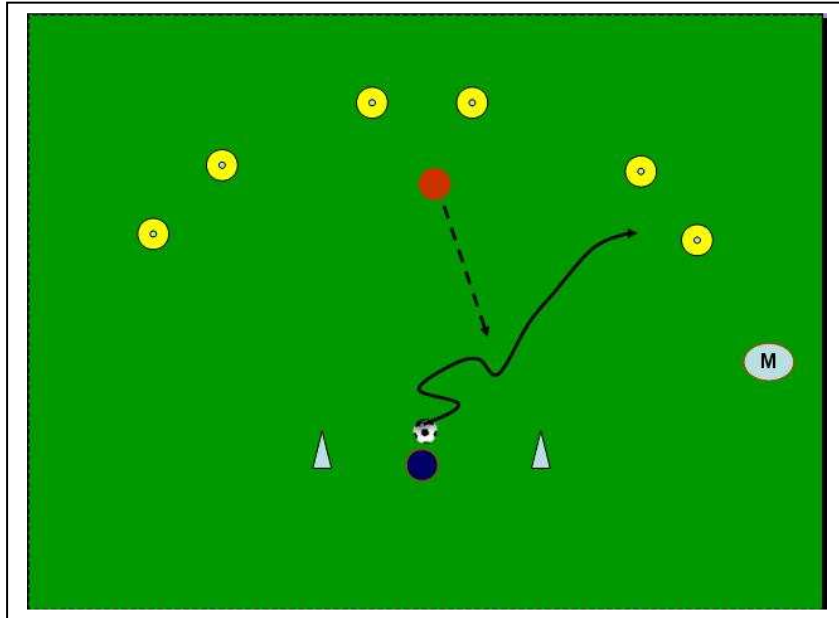
Esercitazione 21: Difesa delle 4 zone

Sui lati di un quadrato di 20x20m, sono posizionate 4 porticine, delimitate da conetti, che costituiranno l'obiettivo da superare del possessore di palla. Al centro del quadrato inseriamo 2 giocatori: il giocatore blu con palla in mano, mentre l'avversario rosso, posto davanti a lui a una distanza di circa 1.5m, è girato di spalle. Il giocatore blu lancia la palla contro la schiena del rosso, che non appena avviene l'impatto si gira prontamente e tenta di rubare la palla al blu che, di rimbalzo dalla schiena del rosso, ne è rientrato in possesso. Nasce un'azione di "1 contro 1" con l'obiettivo di portare la palla oltre una delle quattro porticine.



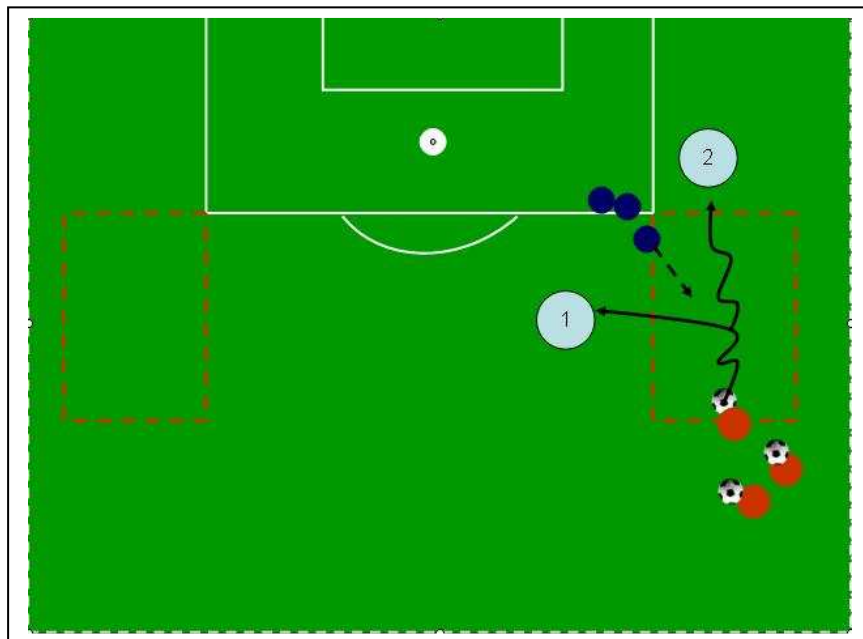
Esercizio 21: Difesa delle 3 porticine

L'attaccante blu con la palla deve superare il difensore rosso e segnare in una delle 3 porticine



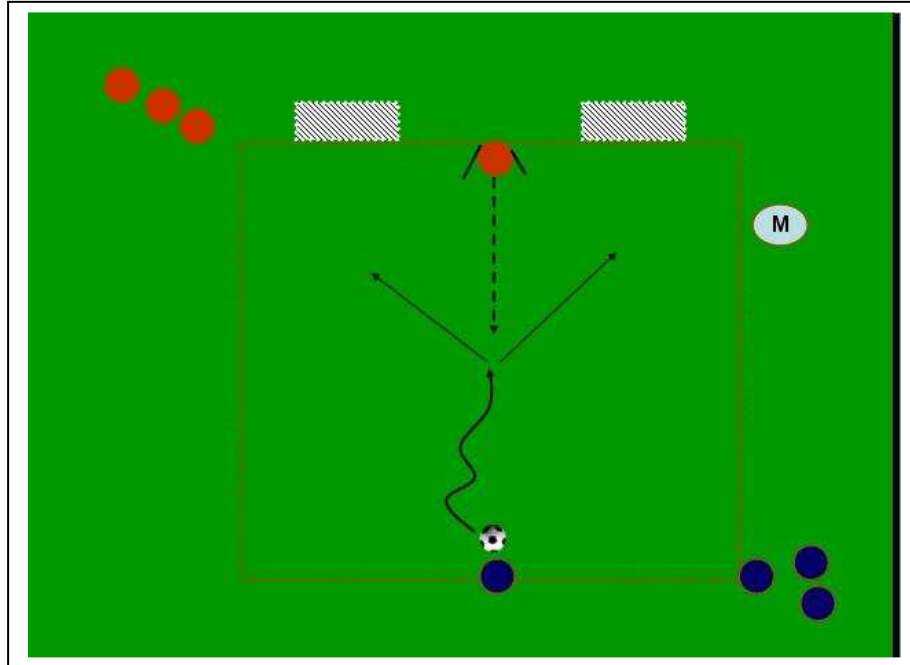
Esercizio 22: Difesa a punteggio

In due rettangoli di 15x10m, preparati sulle zone esterne del campo, in prossimità del vertice dell'area di rigore, si affrontano il blu (difensore) e il rosso in un 1>1: il blu ottiene 1 punto se il rosso supera il lato corto e 2 se oltrepassa quello lungo.



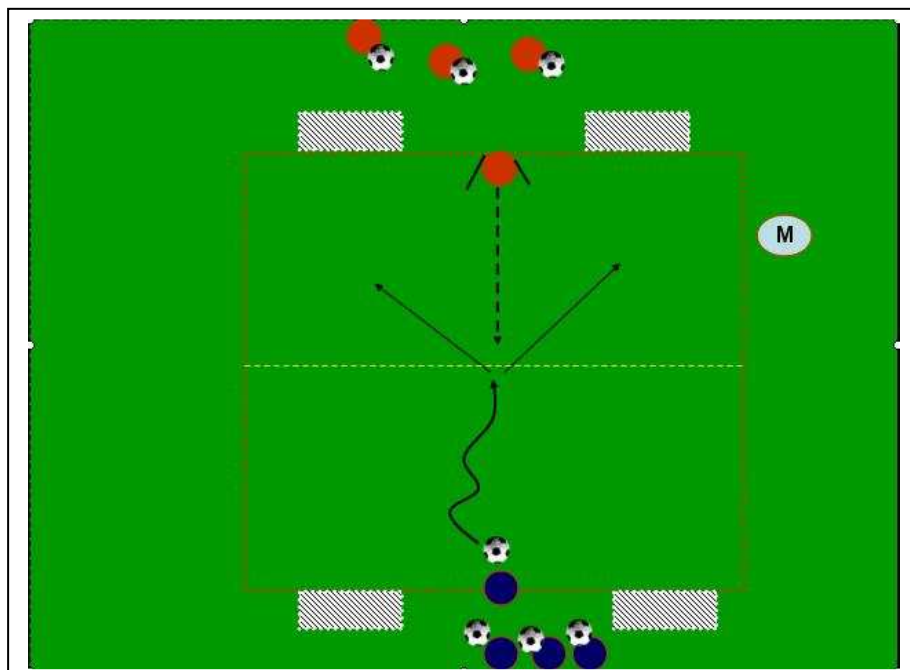
Esercitazione 23: 1>1 frontale su due porte

Il difensore rosso difende due porte poste alle sue spalle dall'azione dell'attaccante blu su di un rettangolo di m25x25m



Esercitazione 24: 1>1 frontale a protezione di due porticine

due giocatori si affrontano in un duello, in un rettangolo 20x15m dove devono difendere le due porte dietro alle loro spalle. L'obiettivo del difensore è, oltre che temporeggiare e prendere tempo, fare in modo che nel caso venga superato costringere l'avversario a calciare con il piede più debole, e saper passare dalla fase difensiva a quella offensiva. (transizione). La rete è valida solo se si supera la metà campo.



Esercizio 25 : 1>1 con attaccanti di spalle

Su di un rettangolo 20x15m, diviso in tre parti si affrontano un difensore blu e attaccante rosso a spalle girate, con un supporto di 2 sponde laterali (gialli). L'esercizio inizia con un passaggio all'attaccante da parte di una delle due sponde, questi ha il compito di girarsi e consegnare la palla alla sponda opposta, senza essere intercettato dal difensore che, se conquista la palla, sarà lui a condurre il gioco.

