



Controllo di palla: stop orientato e primo controllo

Scheda di osservazione, quadri di errore e 3 tappe fino alla pressione avversaria

Questo documento è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

CATEGORIA D'ETÀ

ALLENATORE/TRICE

Scheda di osservazione: primo controllo

Per ogni giocatore segna quello che vedi in allenamento.

Giocatore	schizza via	sopra il piede	stop a morire	all'avversario	occhi sul pallone

I 5 quadri di errore e la correzione

A sinistra quello che vedi, a destra quello che dici.

- ☐ Il pallone schizza via dal piede: cedere nel contatto, sollevare leggermente la punta
- ☐ Il pallone rotola sopra il piede: sollevare la punta, fissare il piede
- ☐ Il pallone resta immobile sotto il piede: vietare i tiri di prima, pretendere il controllo in una direzione
- ☐ Il pallone viene elaborato verso l'avversario: guardarsi intorno prima del pallone, portarlo lontano dall'avversario
- ☐ Lo sguardo resta incollato al pallone: dopo il contatto staccare lo sguardo e cercare la strada successiva

Tappa 1: quadrato del controllo, 3 x 3 m

Senza avversario. Imparare il movimento pulito.

- ☐ Due coni di partenza uno di fronte all'altro, in mezzo un quadrato di 3 per 3 metri
- ☐ Il giocatore entra di corsa nel quadrato e chiama il passaggio a voce
- ☐ Portare il passaggio avanti in un solo tempo verso il cono opposto
- ☐ Cercare il contatto visivo con chi passa prima che il pallone arrivi
- ☐ Dopo il contatto staccare lo sguardo dal pallone ed evitare il giocatore in arrivo

Tappa 2: doppio quadrato e tiro in porta

Spazio e tempo diventano stretti, ancora senza avversario.

- ☐ Doppio quadrato: quadrato esterno 20 x 20 m, interno 10 x 10 m
- ☐ Nel quadrato interno passare in senso antiorario, poi chiamare subito un pallone dal cono esterno
- ☐ Per facilitare, partire nel quadrato interno con un solo pallone
- ☐ Controllo di palla e tiro: campo 35 x 20 m, girare attorno ai due coni interni
- ☐ Giocare il passaggio in diagonale nella corsa, in direzione della porta
- ☐ Vietare i tiri di prima, pretendere sempre uno stop orientato

Tappa 3: torello 4 contro 2

Solo adesso disturba un avversario vero.

- ☐ Quattro giocatori all'esterno, due difensori dentro
- ☐ Mantenere di proposito la superiorità numerica, così la tecnica non crolla
- ☐ Il primo controllo decide se il passaggio successivo è possibile
- ☐ Solo dopo passare alla forma di gioco libera

Cosa allenare a ogni categoria d'età

La pressione avversaria arriva prima di quanto pensino in molti.

- ☐ Under 7 e Under 9: un pallone per ogni bambino, molti tocchi, passaggio rasoterra
- ☐ Under 11: stoppare e portare avanti con uno scopo, primi palloni alti, primi duelli
- ☐ Under 13: sequenze di passaggi, controllo sotto pressione di tempo, ripetizione pulita
- ☐ Under 15: gioco di prima vietato, stop orientato obbligatorio, ritmo alto

Coaching e misurare i progressi

Parlare meno, osservare di più.

- ☐ Mostrare invece di spiegare, soprattutto nel primo controllo
- ☐ Fermo immagine: congelare la situazione, spiega il giocatore, non tu
- ☐ Non correggere troppo, un punto per esercizio basta
- ☐ Contare le rotazioni della testa: quante volte guarda nei 10 secondi prima del pallone
- ☐ Contare i tocchi fino all'azione successiva: tre sono un pallone perso al rallentatore
- ☐ Annotare i palloni persi subito dopo lo stop, a 6 settimane di distanza

Note personali