

from TacticalPedia, the most comprehensive Football Encyclopedia

# TacticalBook

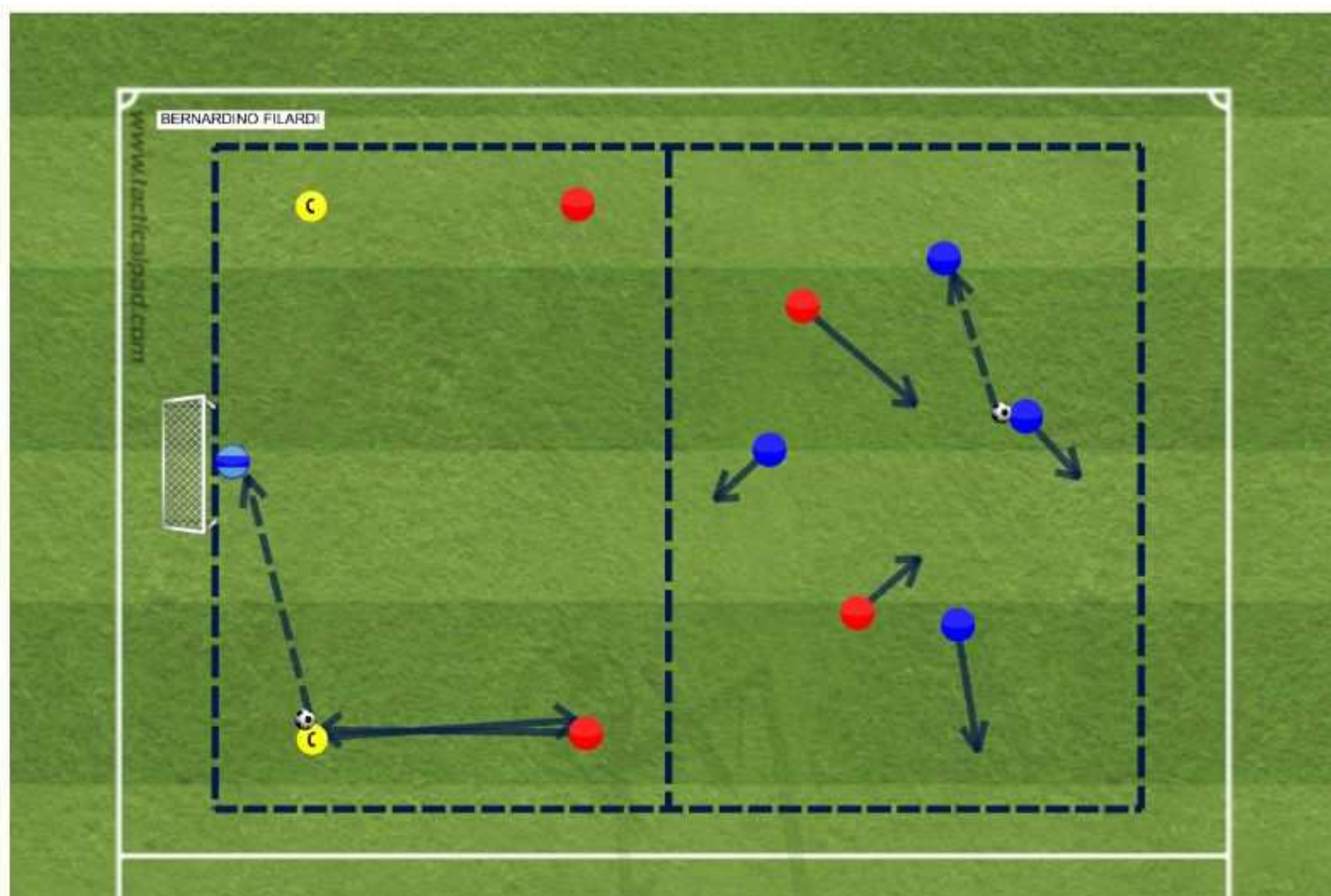
Build your own ebook on TacticalPedia!

Proudly powered by TacticalPad

**ESERCITAZIONE \_TRANSIZIONI**



# ANIMAZIONE 2



**ESERCITAZIONE :** Questa esercitazione ha come obiettivo principale quello di allenare le transizioni.

**ESERCITAZIONE :** Questa esercitazione ha come obiettivo principale quello di allenare le transizioni.

Abbiamo pertanto diviso il campo in due settori come in figura e suddiviso 10 elementi in due squadre (rossa e blu) più due difensori gialli che avranno sempre il compito di difendere in situazioni di inferiorità numerica.

Nella parte a sinistra (dove risulta ubicata la porta) abbiamo i due difensori gialli che scambiano ripetutamente con il portiere insieme a due giocatori rossi cambiando posizione ad ogni ad ogni passaggio con il rispettivo elemento della squadra rossa.

Nella metà campo opposta abbiamo un possesso 4vs2 (quattro blu contro 2 rossi).

## PRIMA PARTE DEL VIDEO

La squadra in possesso palla (i blu nell'esempio) dovrà eseguire un numero di passaggi (o tempo di possesso) stabiliti dal Mister.

Pertanto i due giocatori della squadra rossa saranno obbligati ad esercitare un'azione di pressione ad elevata intensità per poter recuperare la palla entro il tempo massimo (o numero di passaggi) al fine di poter attivare dalla parte opposta una situazione di 3vs2 nei confronti dei difensori gialli.

Infatti alla riconquista avvenuta, il giocatore che recupererà la palla si appoggia sui due compagni dalla parte opposta del campo ed attiva una situazione di 3vs2. In caso di gol la squadra rossa avrà diritto a 3 (TRE) punti e ripartirà successivamente in situazione di 4vs2 nello step successivo.

## SECONDA PARTE DEL VIDEO

Se la squadra in possesso palla (i rossi nell'esempio che avevano recuperato e segnato nel 3vs2 precedente) esegue il numero di passaggi (o tempo di possesso) stabiliti dal Mister potrà attivare una situazione di 4vs2 nei confronti dei due difensori gialli ed in caso di gol avrà diritto ad 1 (UNO) punto e riprenderà sempre a giocare il possesso nello step successivo.

Diversamente (come nel video) sarà la squadra avversaria a partire in situazione di possesso 4vs2.

Nel frattempo dalla parte opposta si eseguivano i passaggi con coinvolgimento del portiere come già descritti in precedenza.

**VARIANTE :** come esercitazione nella parte sinistra in luogo dei passaggi si possono eseguire altri esercizi che coinvolgono sempre il portiere (cross a distanze diverse e con più palloni per allenare le uscite, ecc.....)