

# Lezione

## 90 minuti

Questa lezione propone un allenamento di 90 minuti su un campo grande. Sono stati tenuti in considerazione tutti gli elementi principali: riscaldamento, condizione fisica, tecnica, tattica, small game, gioco 5:5 e recupero. La lezione tiene conto delle conoscenze attuali dei principi dell'allenamento.

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello: U14-U21
- Numero di giocatori: 15-20 giocatori

### Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori imparano ad orientarsi sul campo grande
- I giocatori imparano a adattare la loro tecnica, ad esempio i passaggi e la forza dei tiri, alle dimensioni del campo grande
- I giocatori riconoscono le situazioni di superiorità e inferiorità numerica e imparano a sfruttarle

### Osservazioni

- Tra un esercizio e l'altro, le pause devono essere corte
- Il riscaldamento del portiere viene inserito nell'esercizio sulla tecnica di tiro

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>Passa passa a quattro</b> Dividere il campo da gioco in quattro campi. In tre di essi vi sono sempre due squadre di due. La squadra di due in possesso palla cerca di passarla in un altro campo alla coppia che fa parte del suo stesso team. Se ci riesce conquista un punto e tutti i quattro giocatori (difensori e attaccanti) devono spostarsi nel campo libero.		
Parte principale	5' <b>Esercizi tecnici condurre la palla e passare: Duello</b> Due giocatori si muovono liberamente nella palestra e si passano la palla. Al fischio dell'allenatore si affrontano in un uno contro uno in uno spazio ristretto. Passaggi per 30-40 secondi, poi 10 secondi di uno contro uno. Durata dell'esercizio: 6-10 minuti.		
	10' <b>Esercizio tecnico tirare: Concorso di tiro</b> I giocatori si dividono in gruppi di due. I due giocatori competono uno contro l'altro. Affinché le condizioni siano identiche, tutta la squadra tira dalla stessa posizione verso lo stesso portiere. Ogni rete segnata vale un punto. Si possono utilizzare gli esercizi di tiro abituali e conosciuti (sinistro-centro-destra, giostra). È opportuno proporre diversi esercizi.		
	10' <b>Esercizio tattico: Bresil</b> I giocatori formano delle coppie. Una coppia inizia con un attacco 2:1 contro un difensore. Il giocatore che ha concluso a rete diventa il prossimo difensore. Dopo il tiro una nuova coppia inizia l'azione dalla parte opposta contro il nuovo difensore.		
15' <b>Small game: 6 a 1</b> Dividere i giocatori in due gruppi, che si dispongono fuori dal campo. Si svolgono 6 partite corte, della durata di circa 50 secondi. Ogni squadra deve impiegare una volta da 1 a 6 giocatori. La squadra può decidere liberamente quale ordine scegliere. Per ogni partita viene fischiato l'inizio e la fine. Dopo ogni rete l'allenatore mette in gioco una nuova palla. Contare le reti. Dopo 6 partite decretare il vincitore.			

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p><b>Gioco 5:5</b></p> <p>I giocatori vengono suddivisi in due squadre con due linee (quando vi sono 18-20 giocatori) o in tre squadre con una sola linea (con 15-17 giocatori). Si gioca con le regole normali. Ogni linea rimane in campo tra un minuto e un minuto e mezzo.</p>		
	10'	<p><b>Correre insieme &amp; stretching</b></p> <p>Tutti i giocatori, incluso il portiere, fanno 3-4 giri di campo in scioltezza (senza scarpe). Alla fine il gruppo si riunisce sul campo o ai lati, per degli esercizi di stretching individuali o di gruppo.</p> <p>L'allenatore dà un corto feedback (che cosa ha funzionato bene? Cosa va migliorato?).</p>		
Ritorno alla calma				