

# Allenamento

## Tattica offensiva: il «freeze»

Il «freeze» è la strategia offensiva di base: consiste nel giocare il pallone il più velocemente possibile per sorprendere la squadra avversaria.

### Condizioni quadro

- Durata della lezioni: 90 minuti
- Gruppo target: livello secondario I e II, società sportive
- Livello di progressione: avanzati

### Obiettivi d'apprendimento

- Imparare a recuperare il pallone il più velocemente possibile per poterlo colpire rapidamente.
- Esercitare i tiri negli angoli del campo.



Scivolata



Freeze



Tiri

### Descrizione dei simboli

- Pallone
- ✘ Attaccante
- ✘ Difensore
- ✘ Giocatore statico
- ✘ Allenatore

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Riscaldamento	<p>5' <b>Cardio e rinforzamento</b></p> <p>I giocatori saltano con la corda e/o effettuano degli esercizi di rafforzamento (stabilizzazione del tronco, flessioni, addominali, muscolatura delle cosce e dei glutei, ecc.).</p> <p><b>Materiale:</b> corde per saltare</p>	
	<p>5' <b>Passare e seguire</b></p> <p>Sotto forma di staffetta. Due squadre sono divise in due colonne una di fronte all'altra, a una distanza di 10 metri. Al fischio, il primo giocatore di ogni squadra fa rotolare o spinge il pallone verso il compagno della colonna di fronte. Ecc.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spingere il pallone da soli o in due.</li> <li>• Effettuare dei passaggi orizzontali a una distanza di tre metri.</li> </ul> <p><b>Materiale:</b> due palloni, linee del campo o con</p>	
	<p>10' <b>Tiri</b></p> <p>Due colonne di quattro fino a cinque giocatori prendono posizione a qualche metro dalla loro cellula di due giocatori. A turno, un giocatore di ogni colonna colpisce il pallone a mani unite verso i giocatori della seconda cellula, che cercano di recuperarlo prima che tocchi per terra.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinta con mani separate</li> <li>• Pallonetto</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> eseguire l'annuncio in modo corretto prima di tirare.</p> <p><b>Materiale:</b> coni</p>	

		Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Parte principale	15'	<p><b>Quattro colonne</b></p> <p>I giocatori sono ripartiti uniformemente in quattro colonne dietro a una linea. L'allenatore lancia il pallone ad A che avanza, lo prende in mano e lo controlla con l'aiuto di B. Quando A e B hanno recuperato il pallone, C e D corrono verso di esso. Uno dei due va a completare la cellula, l'altro colpisce. I quattro giocatori riportano il pallone all'allenatore e si riposizionano in seguito dietro un'altra colonna.</p> <p><b>Criteri d'osservazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocità d'esecuzione (per allenare la strategia del «freeze»)</li> <li>• Tiri corretti (nessun fallo)</li> </ul> <p><b>Materiale:</b> linee del campo o coni</p>	
	10'	<p><b>Gioco 4:4 su una metà campo</b></p> <p>Gioco secondo le regole ufficiali. A tempo o un tempo fino a sette punti.</p> <p><b>Osservazione:</b> applicare la strategia del «freeze». Il terzo contatto deve avvenire rapidamente e l'ultimo giocatore al pallone tira il più velocemente possibile in situazione di «freeze» davanti a lui, nominando la squadra verso cui serve.</p>	
	15'	<p><b>Tomba</b></p> <p>Al fischio, il primo giocatore di ognuna delle tre colonne corre verso la zona di battuta, rispettivamente del pallone. L'attaccante fa un annuncio («Omnikin blu, grigio o nero») e colpisce il pallone. I due difensori cercano di recuperarlo prima che tocchi per terra. In seguito, i difensori riportano il pallone al centro e formano la cellula per l'azione seguente. L'attaccante e i due giocatori della cellula ritornano al punto di partenza e cambiano colonna.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arretrare il punto di partenza se l'attaccante è troppo rapido rispetto ai difensori.</li> <li>• Partire dalla posizione bocconi.</li> </ul> <p><b>Materiale:</b> linee del campo o coni</p>	
Non Parte finale	15'	<p><b>Gioco modificato 4:4:4</b></p> <p>Proposte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al massimo tre o cinque secondi per attaccare dopo il terzo contatto.</li> <li>• Il primo contatto deve gridare «gel» quando tocca il pallone.</li> <li>• Se il primo contatto alla ricezione è effettuato con il piede si riceve un punto di bonus.</li> </ul>	
	15'	<p><b>Gioco 4:4:4</b></p> <p>Gioco secondo le regole ufficiali. A tempo o a punti. Nel secondo caso – e se il tempo a disposizione lo permette – la prima squadra che ottiene sette punti disputa dei supplementari fino a tre punti contro la seconda squadra.</p>	