

# Allenamento

**Tattica offensiva avanzata: il falso attaccante e la torre**  
**Tattica difensiva di base: il quadrato**

Quando il «freeze» è assimilato, i giocatori possono essere introdotti ad altre strategie offensive, ovvero il falso attaccante e la torre. Questo può avvenire parallelamente all'acquisizione dei primi elementi tattici difensivi.

## Condizioni quadro

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

## Obiettivi d'apprendimento

- Imparare una o due strategie offensive supplementari (torre, falso attaccante).
- Acquisire la posizione di base in difesa.
- Esercitare le posizioni difensive in squadra: quadrato, mezza luna (difesa in un angolo del campo) e trapezio (difesa su una linea del campo).

-  [Tattica offensiva](#)
-  [Tiri](#)
-  [Scivolata](#)

## Descrizione dei simboli

-  Pallone
-  Attaccante
-  Difensore
-  Giocatore statico
-  Allenatore

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Riscaldamento	5' <b>Jogging</b> Fare cinque giri della palestra a passo di corsa.	
	10' <b>Tiri</b> Due colonne di quattro fino a cinque giocatori prendono posizione a qualche metro dalla loro cellula di due giocatori. A turno, un giocatore di una colonna colpisce il pallone con le mani unite congiunte verso i giocatori della seconda cellula, che cercano di recuperarlo prima che tocchi per terra. <b>Varianti</b> • Spinta con mani separate. • Pallonetto. <b>Osservazione:</b> fare sempre l'annuncio in modo corretto prima di tirare. <b>Materiale:</b> coni	
	5' <b>Scivolata «Pallone di fronte»</b> L'allenatore si posiziona di fronte ai giocatori e lancia il pallone in aria nella zona di scivolata. Il primo giocatore della colonna corre e cerca di recuperarlo scivolando. Tocca poi al secondo giocatore, ecc. <b>Materiale:</b> cono	

## Contenuti

## Illustrazione/Organizzazione

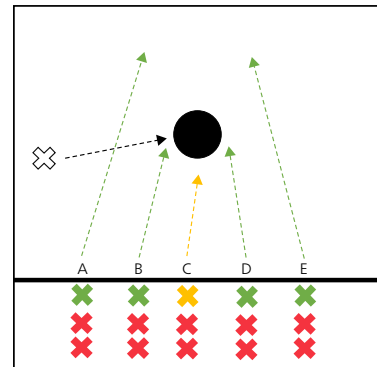
15'

**Cinque colonne**

I giocatori sono ripartiti uniformemente in cinque colonne dietro una linea. L'allenatore, che si trova tra le colonne B e C, lancia il pallone in campo. I primi giocatori delle colonne B e D recuperano il pallone e si stabilizzano. Appena B e D toccano il pallone, il primo giocatore di ognuna delle altre tre colonne corre in campo: C colpisce il pallone, A ed E difendono. In seguito, i cinque giocatori si riposizionano dietro un'altra colonna.

**Varianti**

- Se C è troppo rapido, ritardare la sua partenza.
- Se C dimentica di fare l'annuncio durante il primo contatto, assegnargli una penalità (30 salti con la corda).
- Se A ed E non riescono a difendere in modo corretto, assegnar loro una penalità.



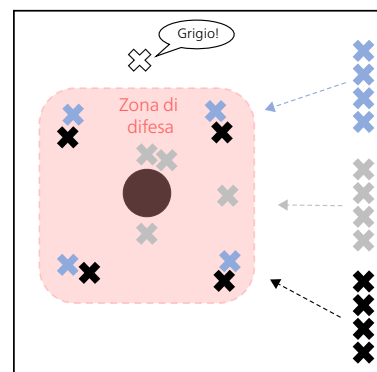
10'

**Quadrato magico**

Tre squadre di quattro giocatori – di colore diverso – sono con le spalle al muro. Quando l'allenatore annuncia un colore, la squadra in questione adotta la posizione offensiva di sua scelta; le altre due prendono posizione formando un quadrato attorno al pallone. La squadra più rapida in difesa ottiene un punto. Quale squadra raggiunge per prima i 20 punti?

**Varianti**

- La squadra in attacco colpisce il pallone dopo aver «chiamato» l'una o l'altra squadra.
- Quando annuncia il colore, l'allenatore lancia il pallone in punti diversi del campo.
- L'allenatore può anche fare rotolare il pallone e fermarlo in un angolo o su una linea.
- La squadra che attacca deve applicare la strategia definita dall'allenatore (falso attaccante, torre).
- Al posto del quadrato, la squadra in difesa adotta la posizione a mezza luna (o a «Y») se il tiro è effettuato da un angolo del campo, o a trapezio se il tiro avviene da una linea laterale.

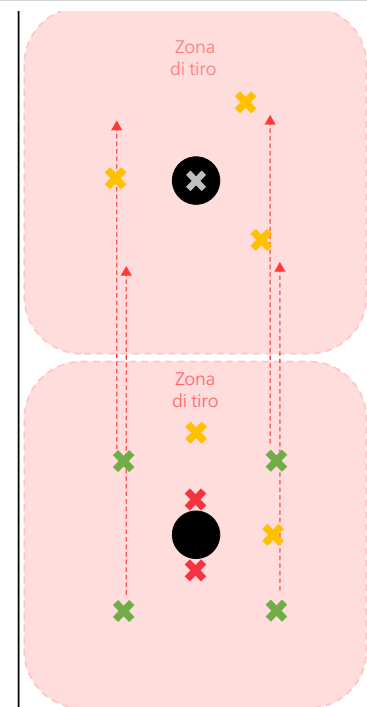


15'

**8 contro 4**

Due gruppi di quattro giocatori in attacco – ciascuno posizionato in una zona di tiro con un pallone – effettuano i tiri e quattro difensori cercano di recuperare il pallone prima che tocchi per terra. Quando hanno recuperato il pallone, i difensori lo restituiscono allo stesso gruppo e si spostano nell'altra zona di tiro per difendersi dal secondo gruppo di quattro giocatori in attacco. Dopo che i giocatori in attacco hanno effettuato da tre a cinque tiri consecutivi, i quattro difensori cambiano posizione con uno dei due gruppi di attaccanti.

**Variante:** applicare una strategia specifica (falso attaccante, torre).



		Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Schlussteil	15'	<p><b>Gioco 4:4:4</b></p> <p>Gioco secondo le regole ufficiali.</p> <p>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>	
	15'	<p><b>Giochi modificati 4:4:4</b></p> <p>Proposte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il primo giocatore che tocca il pallone diventa attaccante.</li> <li>• La cellula deve sempre ritornare al centro del campo (se l'obiettivo è di esercitare le diverse strategie).</li> <li>• La squadra in difesa deve posizionarsi correttamente entro tre secondi dal servizio, altrimenti viene fischiato un fallo.</li> <li>• La prima squadra che adotta la posizione difensiva adeguata riceve un punto di bonus.</li> <li>• Quando il pallone è inattivo (in seguito a un fallo), la prima delle due squadre in difesa che prende posizione correttamente attorno al pallone riceve un punto di bonus.</li> <li>• Il capitano grida il numero dell'attaccante prima che la sua squadra recuperi il pallone.</li> <li>• Il capitano indica, con un segno, la strategia da applicare nell'azione seguente.</li> </ul>	