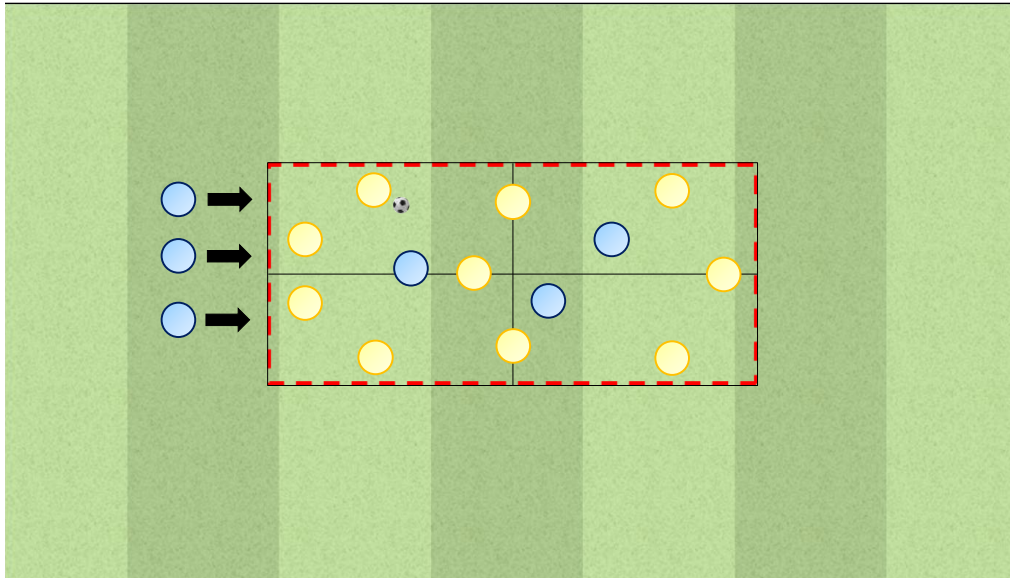


- RELAZIONE WORKSHOP 23/04
- GRUPPO 2: Rodolfo, Enrico, Alessandro, Filippo

1. ANALISI DI GRUPPO ESERCITAZIONE WORKSHOP 23/04

- ESERCITAZIONE: Rondo posizionale 10 contro 3 (Villareal)



- **DESCRIZIONE:** rondo posizionale in cui è prevista una situazione di gioco 10 (fase di possesso) contro 3 (fase di non possesso) ad alta intensità in uno spazio ridotto, delimitato e diviso in 4 settori (4 quadranti).
I giocatori in fase di possesso sono disposti da sinistra verso destra con il sistema 4-3-3 e nonostante non vi sia direzionalità nel gioco, hanno l'obiettivo di raggiungere 10 passaggi consecutivi.
Al raggiungimento di tale obiettivo si verifica un continuo turnover dei 3 giocatori in fase di non possesso che a loro volta avranno l'obiettivo di recuperare il pallone.
- **OBIETTIVI:**
 - 1) TECNICI (fase di possesso):** calciare —> trasmissione.
 - 2) FISICI (fase di non possesso):** resistenza ad alta intensità, potenza aerobica (VAM).
 - 3) TATTICI:**

a) FASE DI POSSESSO: scaglionamento → consolidamento
possesso (principio di gioco?).

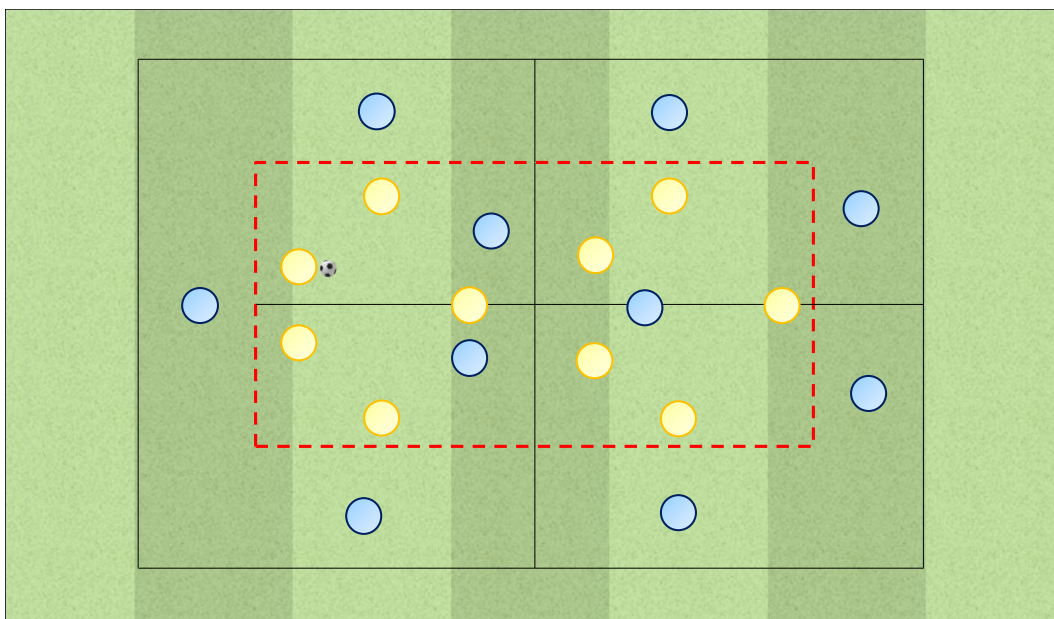
b) FASE DI NON POSSESSO: pressione/pressing → recupero
palla (principio di gioco?).

- **COMMENTO:** rondo posizionale che prevede una situazione di gioco 10 contro 3 in uno spazio ridotto e diviso in 4 settori che permette da una parte (fase di possesso) di consolidare il possesso della palla tramite corretto scaglionamento, raggiungendo i 10 passaggi e dall'altra (fase di non possesso) di allenare la pressione individuale e il pressing coordinato dei 3 per il recupero palla immediato con obiettivi condizionali di resistenza ad alta intensità per l'allenamento della potenza aerobica.

Per la fase di rielaborazione di questa esercitazione, presentata nella seconda parte della relazione, siamo partiti dalla considerazione che non è prevista continuità nel ciclo del gioco quindi per poterla sviluppare in modo progressivo abbiamo deciso di includere la fase di transizione, garantendo continuità nel gioco e aumentando il carico cognitivo con più giocatori coinvolti e spazi differenti per categorie dell'attività agonistica fino a prime squadre.

2. RIELABORAZIONE DI GRUPPO ESERCITAZIONE WORKSHOP 23/04

- **ESERCITAZIONE:** Rondo in fisarmonica



- **DESCRIZIONE:** esercitazione che coinvolge 20 giocatori, 10 per squadra e che si sviluppa in due spazi di gioco, uno dentro l'altro, in modo che si verifichi la fase di transizione dallo spazio minore a quello maggiore e viceversa. Ogni volta che la squadra in fase di non possesso e in inferiorità numerica recupera palla e riesce con un passaggio a trovare un compagno della propria squadra posizionato nell'altro spazio, ha come scopo quello di passare definitivamente alla fase di possesso, consolidandola in superiorità numerica.

1) FASI:

A. FASE N°1

- a) **SITUAZIONE DI GIOCO:** 10 contro 3+1
- b) **SPAZIO:** minore (15x20m).
- c) **OBIETTIVO SQUADRA IN FASE DI POSSESSO:**
raggiungere 10 passaggi consecutivi (1 punto).
- d) **REGOLA:** al raggiungimento dell'obiettivo i 3 giocatori in fase di non possesso usciranno dallo spazio di gioco e ne entreranno altri 3 con l'aggiunta di un giocatore ogni volta che verranno raggiunti 10 passaggi consecutivi della squadra in possesso palla. In tal caso sarà a discrezione della squadra in non possesso decidere con quali giocatori effettuare il turnover per il recupero palla nello spazio minore, in modo da poter osservare gli aspetti relazionali, strategici e di comunicazione tra i membri della stessa squadra nel rispetto dei tempi di gioco.
- e) **OBIETTIVO SQUADRA IN FASE DI NON POSSESSO:** recuperare palla e trovare un compagno nello spazio di gioco maggiore tramite la trasmissione (transizione).

B. FASE N°2

- a) **SITUAZIONE DI GIOCO:** 10 contro n° giocatori nella metà campo.

b) SPAZIO: maggiore (20x30m).

c) OBIETTIVO SQUADRA IN FASE DI POSSESSO:
raggiungere 5 passaggi consecutivi (1 punto).

d) REGOLA: il numero di giocatori in recupero palla della squadra in fase di non possesso è determinato in base al numero di giocatori che si trovano nella metà campo in cui vi è la palla e in cui si sta svolgendo la fase di possesso che, invece, a sua volta non ha vincoli di spazio. Sarà quindi a discrezione dei membri della squadra in recupero palla decidere come scaglionarsi nello spazio di gioco, dividendosi tra le due metà campo in modo da poter osservare gli aspetti relazionali, strategici e di comunicazione tra i membri della stessa squadra nel rispetto dei tempi di gioco.

e) OBIETTIVO SQUADRA IN FASE DI NON POSSESSO: recuperare palla e trovare un compagno nello spazio di gioco minore tramite la trasmissione (transizione) in modo da tornare alla fase N°1 (**A.**) dell'esercitazione e garantire continuità nel ciclo del gioco.