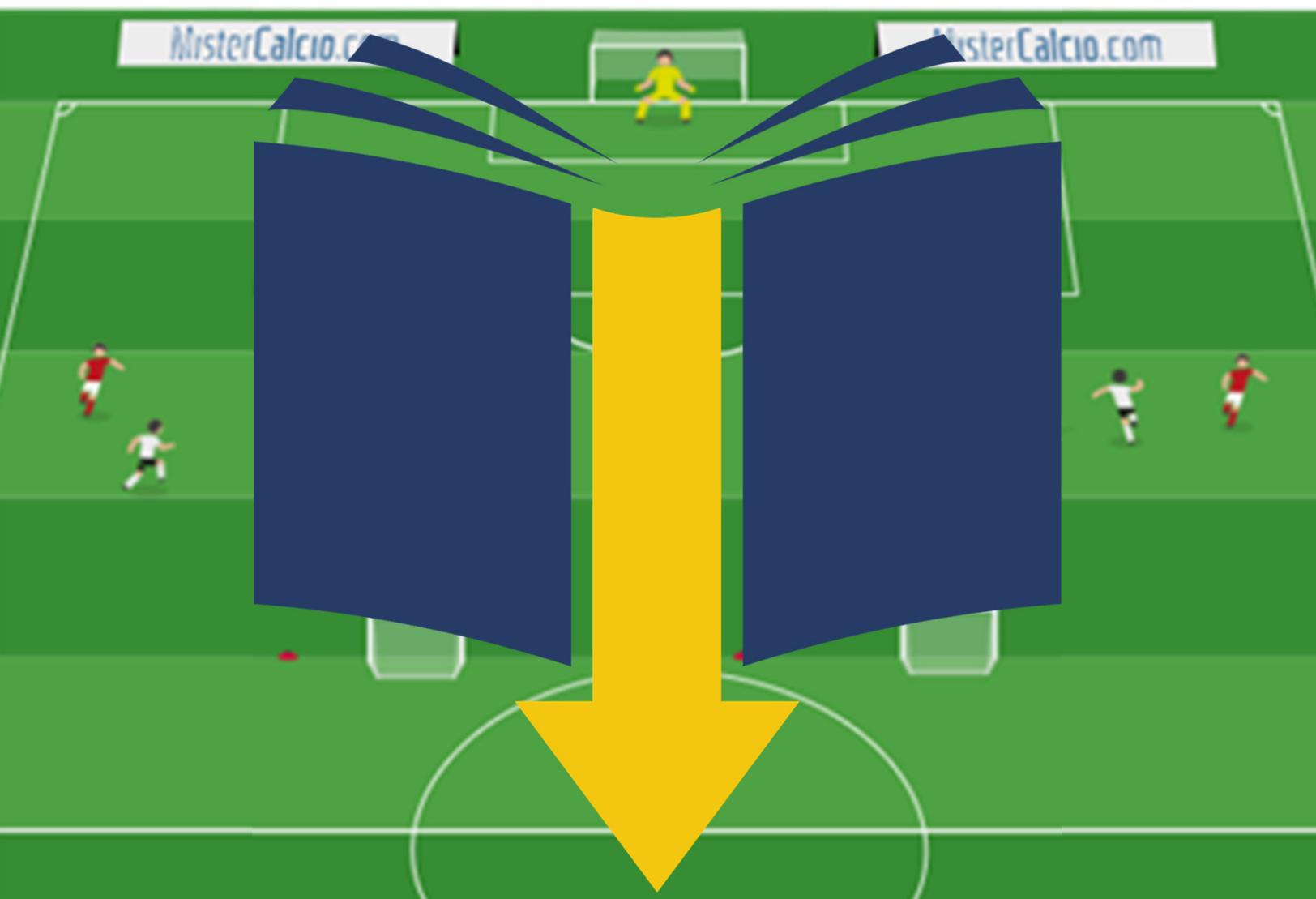


e-BOOK
DOWNLOAD



Le basi del gioco posizionale

Omar Locatelli



MisterCalcio.com



Omar Locatelli

Personal Soccer Trainer allenatore nei
Centri di Formazione di fc Internazionale e bc Atalanta



@omar_locatelli_mister



@omar.locatelli.1977



www.soccerrevolution.org
social media manager Kristel Talamonti
IN: @kristel_talamonti

MisterCalcio.com

Le basi del gioco posizionale

Contenuti

- Rondo 4 contro 1 nel triangolo
- Rondo 4 contro 2 nel rombo
- Rondo 4 contro 2 nel quadrato
- Rondo 5 contro 2 in due triangoli
- Possesso palla 6 contro 6
- Possesso palla a tre squadre
- Possesso posizionale 3vs3 + 3 jolly
- Possesso posizionale 3vs3 + 2 jolly
- Possesso posizionale 8vs8 + 1 jolly
- Possesso tattico 6 contro 6 + 1 gk
- Possesso tattico 6 contro 6 + 1gk 3 Porte
- Possesso tattico 6 contro 6 + 1 jolly e 1 gk
- Possesso di linea 3c3 + 3jolly + 2gk
- Possesso di linea 4vs4 + 2gk con attacco alla porta
- Possesso di linea 4vs2 + 2jolly a settori con porte

RONDO 4 CONTRO 1 NEL TRIANGOLO



DESCRIZIONE

Formare un triangolo equilatero da 5-6 mt. Ad ogni lato collochiamo un calciatore internamente o esternamente in base alle capacità del calciatore).

All'interno del triangolo andiamo a posizionare calciatori; uno **bianco** collaborerà con gli altri calciatori bianchi posizionati precedentemente sui lati del triangolo, mentre quello **arancio** sarà il difendente.

I giocatori bianchi posizionati ai lati del triangolo hanno il compito di mantenere il possesso palla con la collaborazione del calciatore posto all'interno.

Il calciatore arancione ha il compito di **recuperare palla** e guidarla all'esterno del triangolo, mentre i bianchi **cercano di ostacolarlo**.

Il **calciatore che perde** palla entrerà all'interno al posto del giocatore difendente.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	4
Numero di serie	3
Minuti di recupero	1
Numero di recuperi	4
Tempo totale (m)	16
Giocatori	5

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

RONDO 4 CONTRO 2 NEL ROMBO



DESCRIZIONE

Creare un **rombo** con lato 5 mt e dividerlo a metà.

Nei 2 triangoli che vengono formati, vengono sistemati 1 giocatore bianco per triangolo e fungeranno da difendenti.

I giocatori blu vengono posizionati sui lati del rombo (esternamente o internamente in base alle capacità dei calciatori a disposizione)

SVOLGIMENTO:

I calciatori blu posizionati sui lati del rombo devono **mantenere il possesso palla**, cercando di non far intercettare la palla dai giocatori bianchi posizionati all'interno. Ad **ogni recupero palla** da parte dei calciatori bianchi, il calciatore blu che avrà perso il possesso entrerà come difendente all'interno del triangolo lasciato libero.

I tocchi potranno essere libero o vincolati.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	4
Numero di serie	3
Minuti di recupero	1
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	13
Giocatori	6

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

RONDO 4 CONTRO 2 NEL QUADRATO



DESCRIZIONE

Formare un quadrato da 8-10mt di lato e posizionare un calciatore su ogni lato (internamente o esternamente in base alle capacità del calciatore a disposizione). All'interno collocare 2 giocatori difendenti.

SVOLGIMENTO:

I 4 calciatori bianchi ai lati hanno il compito di **mantenere il possesso** senza far intercettare palla ai due calciatori rossi difendenti posizionati all'interno del quadrato.

Recuperata palla da parte dei difendenti devono riuscire a portarla all'esterno del quadrato in guida della palla. I calciatori bianchi potranno **intervenire ostacolando** i calciatori rossi. Il calciatore bianco che avrà trasmesso palla e il calciatore bianco che avrà perso il possesso, entreranno all'interno del quadrato e prenderanno il posto dei calciatori rossi difendenti.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	4
Numero di serie	4
Minuti di recupero	1
Numero di recuperi	1
Tempo totale	17 minuti
Giocatori	6
Obiettivo primario	Passaggio
Obiettivo secondario	Smarcamento

RONDO 5 CONTRO 2 IN DUE TRIANGOLI



DESCRIZIONE

Creare 2 triangoli vicini con lato 5-6 metri. I calciatori Blu che devono **mantenere il possesso palla** vanno a posizionarsi all'esterno dei lati del triangolo, mentre i 2 calciatori bianchi difendenti vanno a posizionarsi all'interno dei due triangoli come si può vedere in figura.

SVOLGIMENTO :

I calciatori posizionati sui lati dei triangoli, devono mantenere il possesso palla, passandosela tra loro senza far in modo che i calciatori bianchi riescano ad **intercettarla**. Quando uno dei calciatori bianchi difendenti riesce ad intercettare la palla lascia il posto al calciatore blu che non è riuscito a mantenere e **continuare il possesso**.

I tocchi possono essere liberi o vincolati in base alle capacità dei calciatori.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	6
Numero di serie	3
Minuti di recupero	1
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	19
Giocatori	7

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

POSSESSO PALLA 6 CONTRO 6



DESCRIZIONE

In uno spazio 35mt x 30mt due squadre giocano in un **possesso palla** a tocchi liberi o vincolati e cercano di mantenere il possesso palla.

Il **possesso** si evolverà con diverse varianti:

- Gioco libero;
- Gioco con palla rasoterra;
- Gioco con ricerca del terzo uomo;
- Dopo un mantenimento della palla per un tempo stabilito dall'allenatore o il numero di passaggi, la squadra otterrà un punto e potrà continuare il possesso della palla.

La squadra in fase difensiva, cercherà di interrompere con un **pressing organizzato** il possesso palla.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	7
Numero di serie	3
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale	23 minuti
Giocatori	12
Obiettivo primario	Passaggio
Obiettivo secondario	

POSSESSO PALLA A TRE SQUADRE



DESCRIZIONE

In un campo rettangolare 14mt x 18mt vengono utilizzati 9 calciatori suddivisi in 3 colori diversi come presenta la figura.

SVOLGIMENTO:

Si affrontano all'interno del rettangolo, 3 squadre dove 2 di queste collaborano cercando di mantenere il possesso, la terza squadra cercherà di **intercettare la palla** facendo perdere il possesso a una delle 2 squadre che erano in fase offensiva e prendendo il posto proprio di quella che ha perso il possesso continuando l'esercitazione.

I tocchi possono essere liberi o vincolati in base alle capacità dei calciatori.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	5
Numero di serie	3
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	17
Giocatori	9

Obiettivo primario

Dominio della palla

Obiettivo secondario

Intercetto e Anticipo

POSSESSO POSIZIONALE 3VS3 + 3JOLLY



DESCRIZIONE

In un rettangolo 25mt x 20mt posizioniamo 9 calciatori così distribuiti.

Jolly (comodini d'appoggio): lato sinistro, lato destro e vertice alto.

Calciatori rossi: 1 sul lato inferiore e 2 al centro del rettangolo. I 3 calciatori blu vengono posizionati a specchio sui calciatori rossi.

SVOLGIMENTO:

I 3 calciatori rossi **mantenendo le posizioni** devono cercare di consolidare il possesso palla con l'aiuto dei 3 Jolly (comodini d'appoggio). I 3 calciatori blu cercano di **recuperare palla** in modo ordinato. Al raggiungimento dell'obiettivo del recuperare palla, il calciatore blu cerca di **trasmetterla** ad uno dei 3 Jolly (comodini d'appoggio) e nel frattempo i calciatori blu vanno a prendere la posizione dei calciatori rossi in fase offensiva. e i calciatori rossi, avendo perso il possesso, prendono la posizione difendente che avevano prima i calciatori blu.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	6
Numero di serie	3
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	20
Giocatori	9

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

POSSESSO POSIZIONALE 3VS3 + 2JOLLY



DESCRIZIONE

In un rettangolo 21mt x 17mt posizioniamo 8 calciatori così distribuiti.

Jolly (comodini d'appoggio) bianchi: vertice basso e vertice alto.

Calciatori rossi: 1 sul lato destro e 1 al centro del rettangolo e 1 sul lato sinistro.

I 3 calciatori blu vengono posizionati a specchio sui calciatori rossi.

I 3 calciatori rossi mantenendo le posizioni devono cercare di **consolidare il possesso** palla con l'aiuto dei 2 Jolly (comodini d'appoggio) bianchi. I 3 calciatori blu cercano di **recuperare palla in modo ordinato**. Al raggiungimento dell'obiettivo del recuperare palla, il calciatore blu cerca di trasmetterla ad uno dei 2 Jolly (comodini d'appoggio) e nel frattempo i calciatori blu vanno a prendere la posizione dei calciatori rossi in fase offensiva e i calciatori rossi, avendo perso il possesso, prendono la posizione difendente che avevano prima i calciatori blu. I tocchi possono essere liberi o vincolati.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	5
Numero di serie	3
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	17
Giocatori	8

Obiettivo primario

Dominio della palla

Obiettivo secondario

Intercetto e Anticipo

POSSESSO POSIZIONALE 8VS8 + 1JOLLY



DESCRIZIONE

In un rettangolo 40mt x 33mt posizioniamo 17 calciatori così distribuiti.

Jolly bianco (comodino d'appoggio): vertice basso.

Calciatori rossi e blu distribuiti come in figura dove i rossi iniziano in fase di **possesso offensivo** e i blu distribuiti a specchio in fase difensiva.

Gli 8 calciatori rossi mantenendo le posizioni devono cercare di **mantenere il possesso palla** con l'aiuto del Jolly (comodino d'appoggio).

Gli 8 calciatori blu cercano di **recuperare palla in modo ordinato**. Al raggiungimento dell'obiettivo del recuperare palla, il calciatore blu cerca di trasmetterla al Jolly bianco (comodini d'appoggio) e nel frattempo i calciatori blu vanno a prendere la posizione dei calciatori rossi in fase offensiva e i calciatori rossi, avendo perso il possesso, prendono la posizione difendente che avevano prima i calciatori blu.

I tocchi possono essere liberi o vincolati.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	8
Numero di serie	2
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	18
Giocatori	17

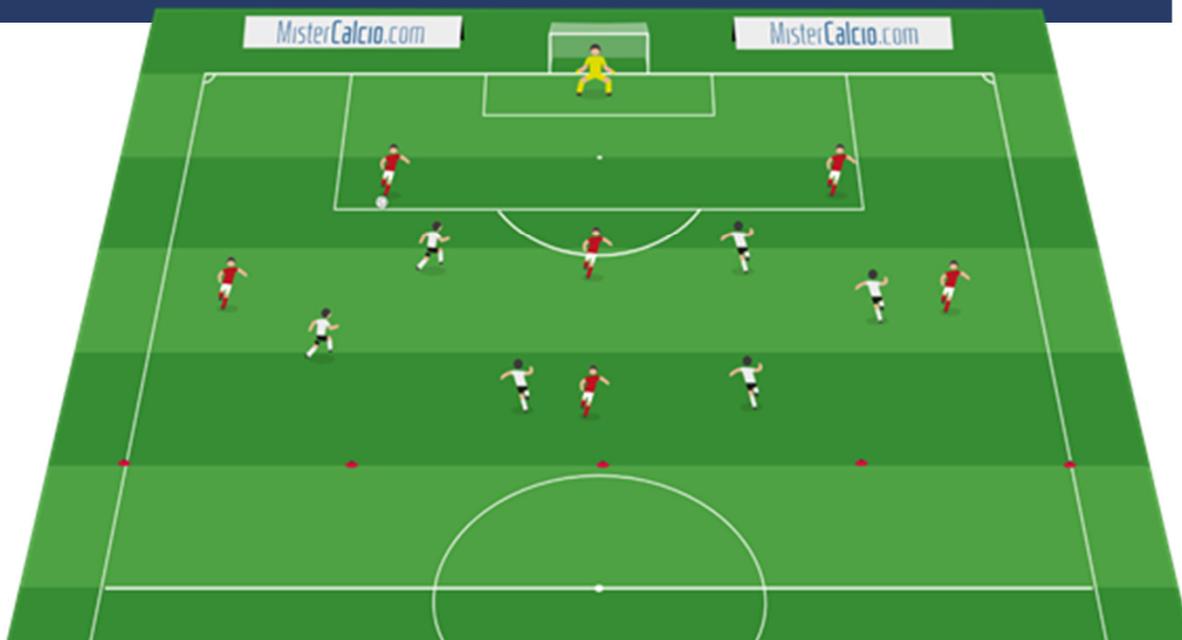
Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

POSSESSO TATTICO 6 CONTRO 6 + 1GK



DESCRIZIONE

In uno spazio, come rappresentato in figura, 2 squadre da 6 giocatori + un portiere giocano questa partita a tema tattica.

SVOLGIMENTO:

Il portiere con 4 difensori rossi, un centrocampista e un attaccante, **devono riuscire a fare meta** in guida della palla per conquistare un punto.

I bianchi che attaccano la porta difesa dal portiere, devono riuscire attraverso un pressing organizzato, ad intercettare palla e ad andare in gol.

Tocchi liberi.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	6
Numero di serie	4
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	24
Giocatori	7

Obiettivo primario

Tiro in porta

Obiettivo secondario

Smarcamento

POSSESSO TATTICO 6 CONTRO 6 + 1GK 3 PORTE



DESCRIZIONE

In uno spazio di campo come rappresentato in figura si affrontano 2 squadre composte da 6 calciatori e un portiere. La squadra rossa cerca di fare gol in una delle 3 porte di piccola misura e i calciatori devono **mantenere i ruoli dati dall'allenatore**. I bianchi schierati con i ruoli dati dall'allenatore, devono riuscire ad **interrompere l'azione avversaria** e cercano di fare gol nella porta difesa dal portiere.

I tocchi possono essere liberi o vincolati.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	10
Numero di serie	2
Minuti di recupero	3
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	20
Giocatori	7

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

POSSESSO TATTICO 6 CONTRO 6 + 1 JOLLY E 1 GK



DESCRIZIONE

In uno spazio di campo come rappresentato in figura si affrontano 2 squadre composte da 6 calciatori e un portiere e un jolly (comodino d'appoggio).

La squadra rossa con la possibilità di utilizzare il Jolly blu cerca di fare gol in una delle 2 porte di piccola misura e i calciatori devono mantenere i ruoli dati dall'allenatore.

Il gol vale 2 punti se prima di arrivare al tiro nelle 2 porticine la squadra rossa riesce a far attraversare la palla in una delle 2 porticine create con i paletti.

I bianchi posizionati in campo a discrezione dell'allenatore con la possibilità di utilizzare il jolly blu, **devono riuscire ad interrompere l'azione avversaria** e cercare di fare gol nella porta difesa dal portiere.

I tocchi possono essere liberi o vincolati.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	10
-------------------------	----

Numero di serie	2
-----------------	---

Minuti di recupero	2
--------------------	---

Numero di recuperi	1
--------------------	---

Tempo totale (m)	20
------------------	----

Giocatori	14
-----------	----

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Tiro in porta

POSSESSO DI LINEA 3C3 + 3J + 2GK



DESCRIZIONE

In un campo 30mt x 20 mt vengono poste 2 porte regolamentari e al centro del campo viene costruito con i delimitatori da campo un quadrato 5mt x 5mt.

Le due squadre bianche e blu si affronteranno in una **partita a campo ridotto 3c3** con l'aiuto di 3 jolly rossi in fase di possesso.

I gol verrà convalidato se tutti i **componenti della squadra avranno toccato almeno una volta la palla**, e varrà il doppio se sarà effettuato dopo un cross del jolly rosso esterno.

2 Jolly rossi stazioneranno lungo le fasce esterne del campo e 1 jolly rosso stazionerà all'interno del quadrato 5mt x 5mt e giocheranno ad un tocco.

I giocatori in casacca bianca e blu potranno giocare a tocchi liberi o vincolati.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	6
Numero di serie	3
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	18
Giocatori	11

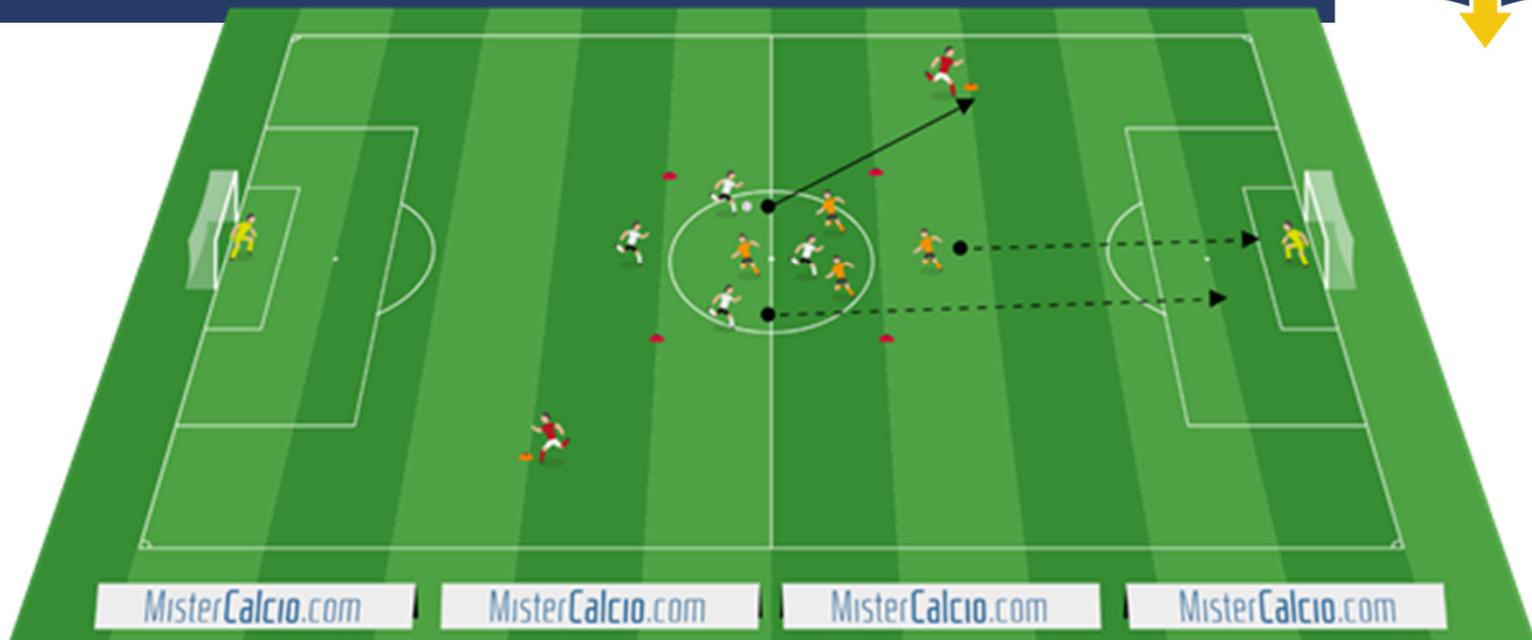
Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

POSSESSO DI LINEA 4VS4 + 2GK CON ATTACCO ALLA PORTA



DESCRIZIONE

In un campo regolamentare, nella zona del cerchio di centrocampo si costruisce un quadrato 21mt x 21mt e vengono disposte 2 squadre composte da 4 calciatori. I calciatori bianchi cercano di **mantenere il possesso palla** (con l'aiuto del giocatore posto nel vertice basso fuori dal quadrato) all'interno del quadrato, con l'obiettivo di trasmettere palla al jolly rosso posto in alto a sinistra nella metà campo offensiva, dopo aver eseguito 6 passaggi consecutivi. Dopo aver trasmesso palla al jolly rosso, quest'ultimo cercherà di **guidare la palla velocemente** e da fuori area metterà un cross all'interno dell'area. 2 dei 3 calciatori bianchi che stavano nel quadrato di centrocampo, effettueranno una fase offensiva attaccando la porta e il calciatore arancio posto fuori dal quadrato di centrocampo cercherà di opporsi e contrastare questo 2c1 in area di rigore con l'aiuto del portiere.

La situazione sarà opposta se i calciatori arancioni riusciranno ad effettuare i 6 passaggi.

Tocchi vincolati o liberi all'interno del quadrato e numero di passaggi a discrezione dell'allenatore.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	6
Numero di serie	3
Minuti di recupero	1
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	18
Giocatori	11

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento

POSSESSO DI LINEA 4VS2 + 2JOLLY A SETTORI CON PORTE



DESCRIZIONE

In un campo 20 mt (lato lungo) x 15 mt, con l'utilizzo dei delimitatori da campo vengono create 3 zone (5mt x 20mt). Vengono poi posizionate sui rispettivi lati lunghi, delle porte da 1,5mt e i calciatori vengono distribuiti nelle varie zone come si può vedere in figura.

I 2 Jolly arancio potranno muoversi lungo le fasce ma non potranno calciare nelle porticine ed entrare nel campo delimitato.

La squadra bianca a 2 tocchi cercherà di **mantenere il possesso palla con l'aiuto dei jolly** che giocheranno ad un tocco. La palla dovrà essere trasmessa rasoterra.

Al **recupero di palla** da parte della squadra blu, avverrà una fase offensiva attaccando le 2 porte di piccola dimensione da dove proveniva la palla e con l'aiuto dei jolly cercheranno di fare gol. In questo caso anche i jolly potranno andare al tiro nelle porticine, restando comunque sempre all'esterno del campo delimitato.

SPECIFICHE

Minuti esercitazione	2
Numero di serie	9
Minuti di recupero	2
Numero di recuperi	1
Tempo totale (m)	18
Giocatori	8

Obiettivo primario

Passaggio

Obiettivo secondario

Smarcamento



ISCRIVITI E PROVA GRATIS
MISTERCALCIO.COM

Il Calcio che hai in testa finalmente diventa semplice.
Per tutti.

Esercitazioni

10.000

Allenatori
Iscritti

2.000

Hanno già scelto MisterCalcio.com nella versione personalizzata

