FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME



QUESTA È LA EA SPORTS FUTURES ACADEMY, IN CUI PRENDIAMO GLI ESERCIZI DAL GIOCO E LI PORTIAMO NELLA VITA REALE

I NOSTRI
TESTIMONIAL



FERNANDO MORIENTES
REAL MADRID
& SPAIN LEGEND



EMMA HAYES
USWNT HEAD COACH
& CHELSEA FC LEGEND



VERÓ BOQUETE
ACF FIORENTINA &
SPAIN LEGEND



GIANFRANCO ZOLA
CHELSEA FC &
ITALY LEGEND



IAN WRIGHT
PREMIER LEAGUE &
ENGLAND LEGEND



MARTA
ORLANDO PRIDE &
BRAZIL LEGEND



PATRIZIA PANICO
OLYMPIQUE LYONNAIS COACH
& ITALY LEGEND



LAURA GEORGES
OLYMPIQUE LYONNAIS
& FRENCH LEGEND



BIXENTE LIZARAZU
FRENCH LEGEND



ZICO
FC25 ICON &
BRAZILIAN LEGEND



SIMONE LAUDEHR
GERMAN LEGEND

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

UNA NOTA DAGLI ALLENATORI

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

Per noi allenatori UEFA, è sempre interessante vedere diversi metodi e stili di coaching applicati al gioco. Con FC FUTURES Academy, abbiamo un'opportunità unica di portare nel mondo reale la comprensione del gioco e gli allenamenti che utilizziamo nel mondo digitale. Sia nel mondo reale sia in quello digitale, le cose più importanti sono l'entusiasmo, allenare nuove abilità, sviluppare la conoscenza del gioco e coinvolgere i giocatori: sono questi gli elementi chiave per noi allenatori. Come allenatori, il nostro ruolo è quello di rendere il calcio accessibile, divertente, e supportare i nostri giocatori non solo a sviluppare le loro abilità, ma anche il loro amore per questo fantastico sport. In questo documento abbiamo fornito elementi di base per organizzare una sessione di allenamento, ma non avere paura di adattare e modificare gli esercizi seguendo il tuo stile, per andare incontro alle esigenze e alle abilità della tua squadra.

Gli esercizi devono essere mentalmente e fisicamente coinvolgenti.
Scatena la creatività.
Rendili divertenti.

THE UEFA GRASSROOTS COACHES

PAGINA DEI CONTENUTI

1 SFIDA DEI DRIBBLING

2 SUPERA GLI OSTACOLI

3 PALLONETTO

4 CALCI DI PUNIZIONE

5 CROSSARE IN AREA DI RIGORE

6 FAR GIRARE LA PALLA

7 GIOCA LA PARTITA

8 DIFENDI E SEGNA

9 DIFESA IN SUPERIORITA NUMERICA

10 PASSAGGI BLOCCATI

11 PASSA ATTRAVERSO IL VARCO

12 FAI UN PASSAGGIO FILTRANTE

13 CROSS NELLA ZONA PERICOLOSA

14 SUPERA E CROSSA

15 ATTACCO IN SUPERIORITA NUMERICA

16 ATTACCO 2V1

17 FINALIZZAZIONE A RAFFICA

1 SFIDA DEI DRIBBLING

OBIETTIVO

L'obiettivo è dribblare i pali il più velocemente possibile, superare il difensore e tirare in porta.
Questo esercizio è progettato per migliorare il controllo nello stretto. E un po' la finalizzazione.

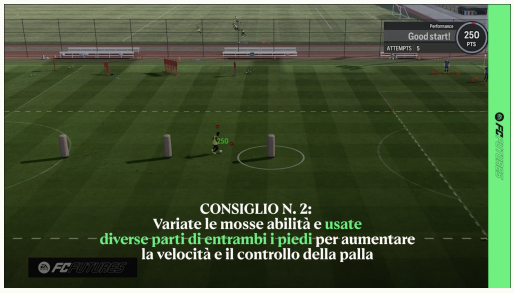
ATTREZZATURE

3 coni o sagome o pali da slalom
1 attaccante
1 portiere
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Dribblare in velocità il primo ostacolo, quindi utilizzare una mossa abilità o un cambio di direzione per aggirarlo.



SUGGERIMENTO 2

Usare diverse parti di entrambi i piedi per aumentare la velocità e il controllo di palla attraverso gli spazi tra gli ostacoli. Questi piccoli dettagli possono fare la differenza in uno scenario d'attacco.



SUGGERIMENTO 3

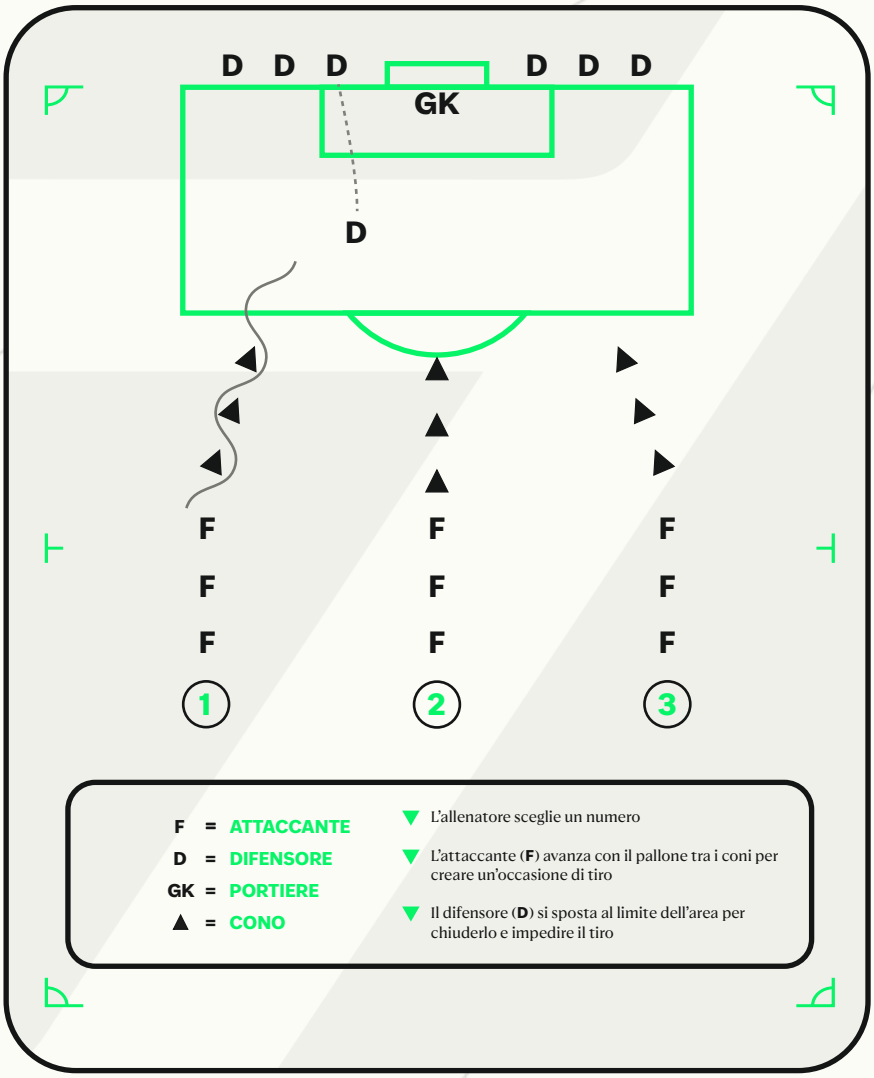
Cercare di creare un angolo verso il difensore che non sia in linea retta rispetto a lui e alla porta. Ciò permette di avere più spazio e libertà per superare il difensore, aumentando le opzioni di attacco.



SUGGERIMENTO 4

Concludere a rete, cercando di angolare il tiro. Tirare verso un angolo non solo rende la parata difficile per il portiere, ma in una situazione di gioco reale crea maggiori opportunità per un compagno di squadra di segnare su ribattuta.

1 SFIDA DEI DRIBBLING



ESERCIZIO EXTRA

- Quando svolgi questo esercizio con la tua classe o con i tuoi compagni di squadra, puoi predisporre più di un'area di esercizio. Puoi anche chiedere ai compagni di partire da posizioni diverse, a destra e a sinistra della rete e non solo in posizione centrale, per variare le angolazioni e mettersi alla prova.
- Idealmente, dovresti posizionare i coni su un'area di 8-10m, che puoi aumentare o ridurre a seconda dell'età e dei livelli di abilità dei giocatori.
- Ricorda di ruotare i portieri e le posizioni di partenza oltre a ruotare attaccanti e difensori, così tutti i giocatori possono fare pratica in ogni aspetto dell'esercizio.

2 SUPERA GLI OSTACOLI

OBIETTIVO

L'obiettivo è quello di riuscire a passare la palla con successo tra voi e il vostro compagno di squadra evitando difensori e ostacoli.
L'attenzione si concentra sulla precisione dei passaggi, sul movimento senza palla e sulla visione di gioco.

ATTREZZATURE

4 coni
2 sagome
2 attaccanti
1 difensore
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Quando ricevete la palla, cercate un compagno di squadra e sfruttate il primo tocco di palla per crearvi un angolo di passaggio. Ciò rende più difficile l'intercettazione da parte del difensore.



SUGGERIMENTO 2

Per il giocatore senza palla è importante muoversi sempre nello spazio. Assicuratevi di essere visibili al vostro compagno di squadra, offrendogli la possibilità di passare la palla e di aiutare la vostra squadra a mantenere il possesso.



SUGGERIMENTO 3

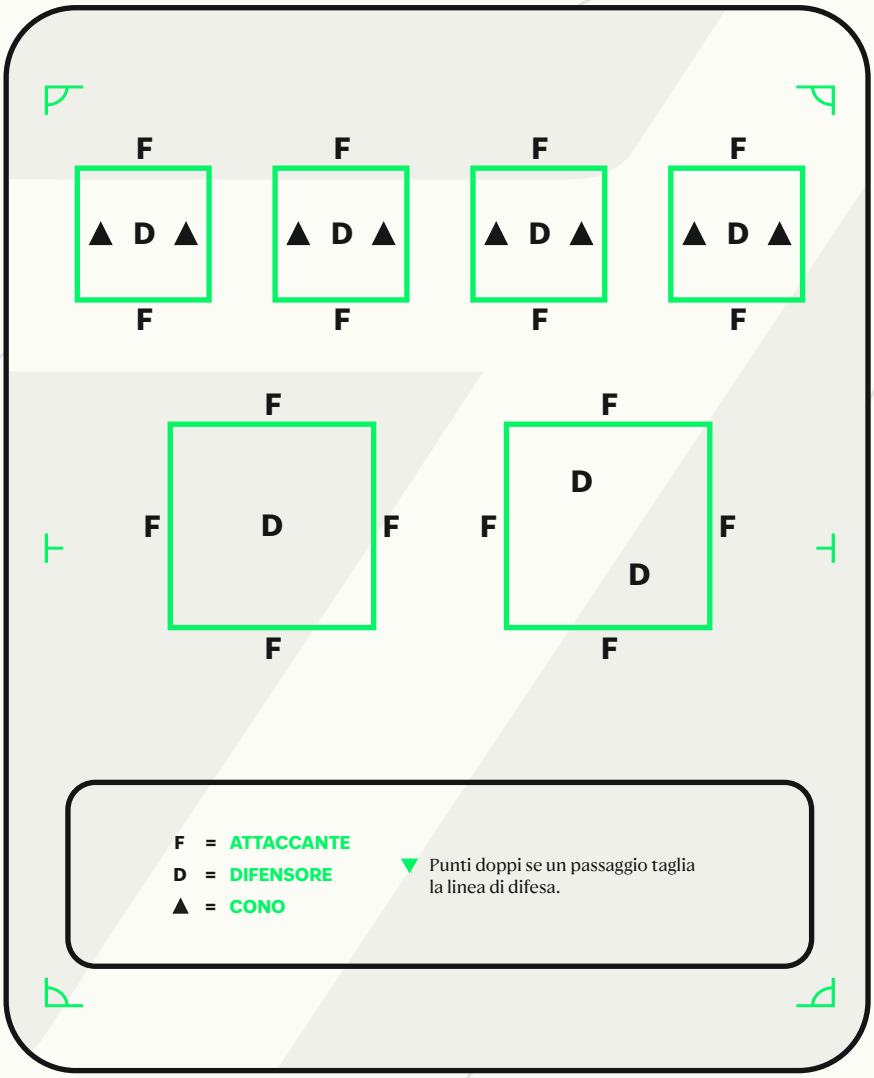
Se un difensore blocca lo spazio per il passaggio, allontanatevi dal difensore per attirarlo verso di voi con la palla e poi trovate il vostro compagno di squadra nello spazio.



SUGGERIMENTO 4

Quando passate al compagno di squadra, utilizzate l'interno del piede e colpite la palla al centro per un passaggio diretto e preciso.

2 SUPERA GLI OSTACOLI



ESERCIZIO EXTRA

- Se lo spazio lo consente, quando svolgi questo esercizio con la classe o con la squadra, predisponi più di un'area di esercitazione per massimizzare l'attività ed evitare che alcuni giocatori restino inattivi.
- Puoi anche aumentare il numero di giocatori in un'area di esercizio.
- Non dimenticare di ruotare le posizioni.

3 PALLONETTO

OBIETTIVO

L'obiettivo di questo esercizio è quellodi migliorare la finalizzazione 1 contro 1 utilizzando il pallonetto da varie angolazioni.
Ciò svilupperà la vostra tecnica di pallonetto in una situazione di 1 contro 1 contro un portiere.

ATTREZZATURE

6 coni per creare gli spazi
1 attaccante
1 difensore
1 portiere
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Quando dribblate tra gli ostacoli, concentratevi sul controllo di palla e sulla velocità per mantenere la palla vicino a voi mentre vi avvicinate al portiere.



SUGGERIMENTO 2

Il tempismo del pallonetto è fondamentale. È necessario fare il pallonetto al momento giusto, tenendo conto della posizione del portiere e della distanza che lo separa dalla porta. Un colpo del genere ben piazzato coglie il portiere di sorpresa.



SUGGERIMENTO 3

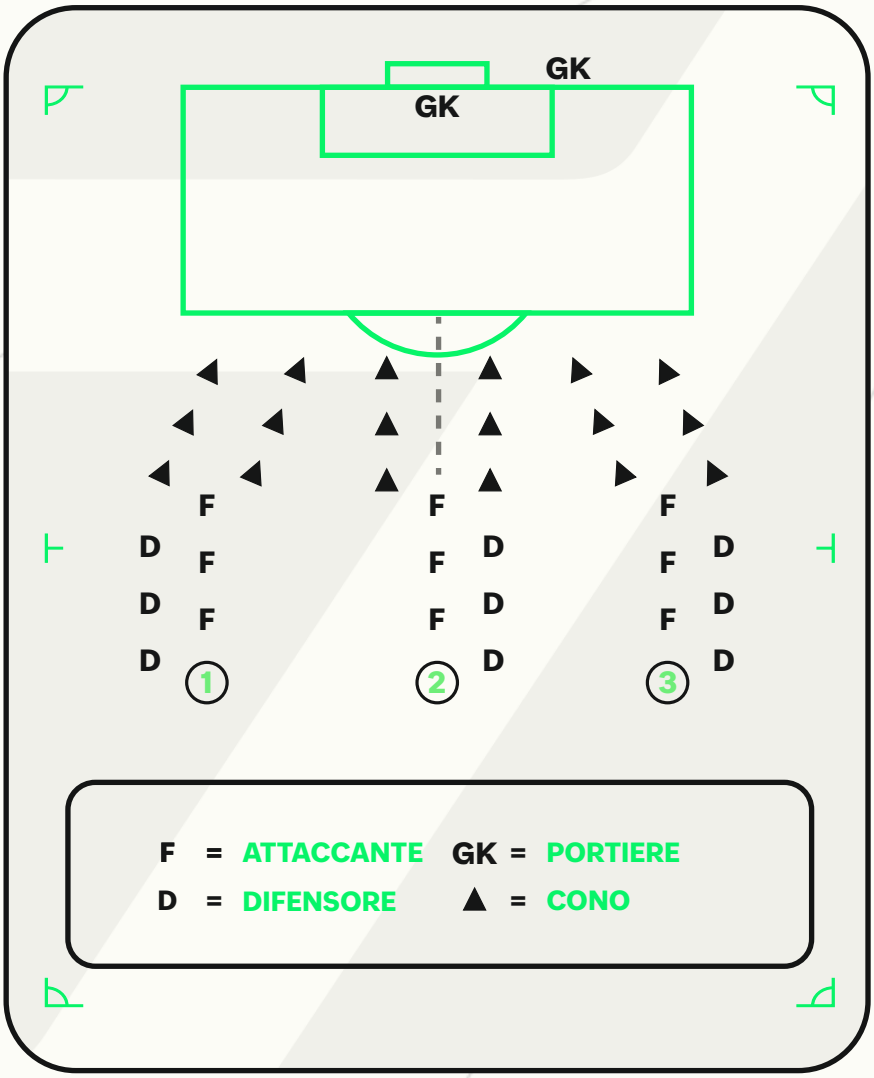
Per eseguire un pallonetto è necessaria una buona tecnica. Colpire la parte inferiore della palla con un tocco deciso per scavalcare il portiere. Questo tipo di tiro è efficace anche da posizione angolata se il portiere esce dalla linea di porta.



SUGGERIMENTO 4

La fiducia in se stessi è fondamentale. Credete in voi stessi e nella vostra capacità di eseguire il pallonetto. Si tratta di un colpo non semplice, e ci vuole una certa consapevolezza per tentare questa giocata.

3 PALLONETTO



ESERCIZIO EXTRA

- Quando esegui questo esercizio con la classe o con la squadra, considera di predisporre fino a 3 posizioni di partenza.
- L'allenatore indicherà quale gruppo entra in campo e quando.
- Avanza, cerca spazio per creare un'opportunità di tiro. Decidi quando tirare in base ai movimenti del portiere.
- Puoi anche aggiungere un difensore che può cercare di recuperare la palla quando l'attaccante avanza oltre il terzo cono.
- Puoi aumentare la pressione consentendo al difensore di iniziare a correre per recuperare il pallone quando l'attaccante supera il secondo cono.
- Ottima opportunità per esercitarsi in diverse tecniche di tiro e prestare attenzione ai rimpalli.
- Non dimenticare di ruotare le posizioni tra difesa e attacco e cambiare il punto di partenza per dare a tutti l'opportunità di fare pratica e mettersi alla prova.

4 CALCI DI PUNIZIONE

OBIETTIVO

L'obiettivo è segnare il maggior numero possibile di gol in diverse situazioni di palla inattiva.
Questo esercizio è stato progettato per insegnare a segnare da diverse angolazioni, migliorare la precisione e la potenza di tiro e la rotazione della palla.

ATTREZZATURE

4 sagome o giocatori
1 battitore di calci di punizione
1 portiere
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Quando si esegue un calcio di punizione, bisogna mirare a una parte specifica della porta, ad esempio un angolo, in quanto concentrarsi su un punto lontano dalla portata del portiere aumenta le possibilità di segnare.



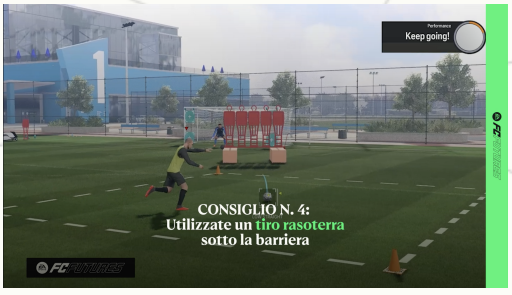
SUGGERIMENTO 2

Per far girare la palla quando si esegue un calcio di punizione, colpire la palla con l'interno del piede. Questa parte del piede ha una superficie più ampia che consente una migliore rotazione della palla durante il tiro.



SUGGERIMENTO 3

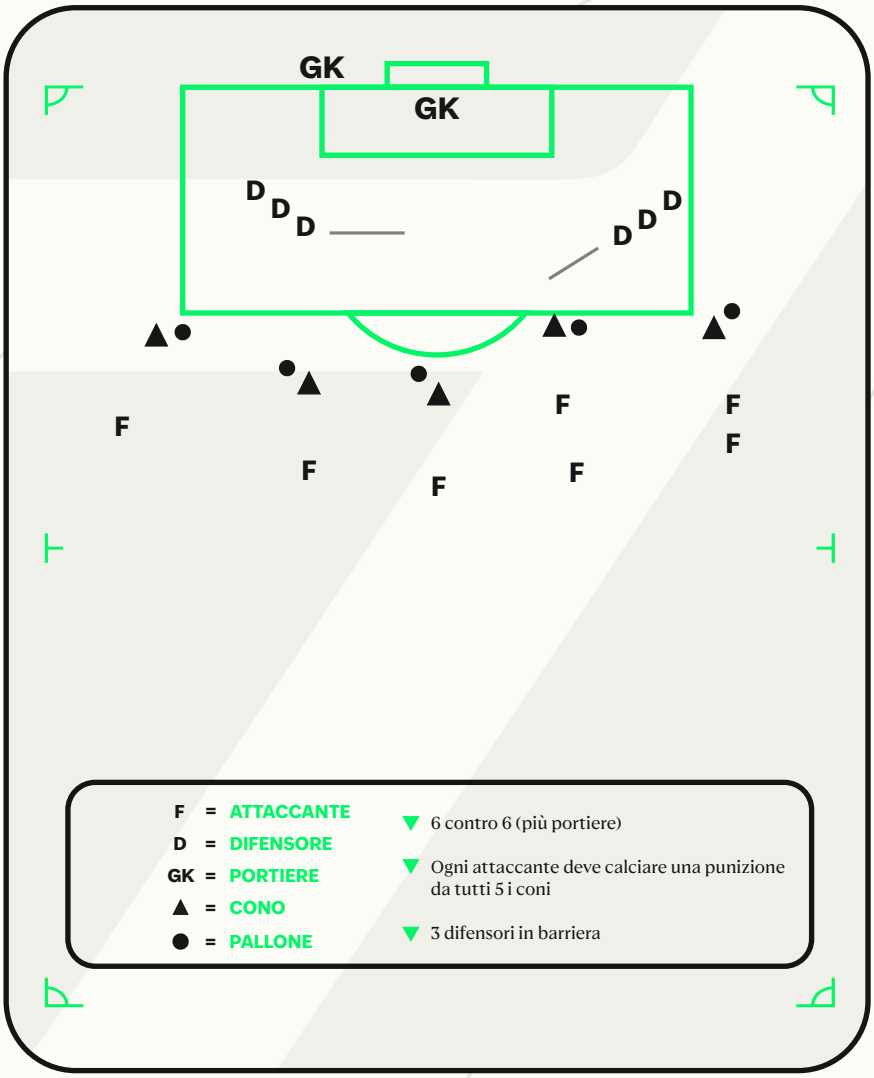
Per ottenere una migliore spinta sul pallone quando si esegue un calcio di punizione, colpire la parte inferiore del pallone. In questo modo la palla viene si alza e si abbassa meglio, aiutandovi così a scavalcare la barriera.



SUGGERIMENTO 4

Un altro modo per superare la barriera è quello di eseguire un tiro rasoterra. Questa tecnica è efficace in quanto la palla passa sotto la barriera e spesso può essere più difficile da prendere per il portiere.

4 CALCI DI PUNIZIONE



ESERCIZIO EXTRA

- Quando esegui questo esercizio con la classe o con la squadra, puoi predisporre due aree di rigore e diverse posizioni di partenza.
- Puoi anche aggiungere un po' di competizione dividendo la squadra a metà per vedere chi fa più gol.
- Ricorda di ruotare i portieri, fare a turno per chi va in barriera (se non hai sagome) e per chi esegue il calcio di punizione.

5 CROSSARE IN AREA DI RIGORE

OBIETTIVO

L'obiettivo è che l'ala o il giocatore sulla fascia (che potrebbe essere un terzino che si sovrappone) utilizzi i corridoi larghi e crossi la palla in area di rigore per l'attaccante.
Dal punto di vista dell'ala, si tratta di correre con la palla e di effettuare un cross in movimento efficace. Per quanto riguarda l'attaccante, è bene muoversi sfruttando lo spazio per trovare la porta.

ATTREZZATURE

2 coni
1 ala
1 attaccante
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

È importante effettuare un buon primo tocco di palla, perché ciò aiuta a creare un angolo di passaggio efficace e quindi la direzione per giocare precisamente la palla.



SUGGERIMENTO 2

Assicuratevi di tenere la testa alta quando eseguite un passaggio al vostro compagno di squadra. Questo aiuta a migliorare la precisione e il tempismo del passaggio.



SUGGERIMENTO 3

Come attaccante, il posizionamento e il movimento sono elementi fondamentali, perchè contribuiscono a creare opportunità per voi e per i vostri compagni di squadra di segnare.

5 CROSSARE IN AREA DI RIGORE

Diagramma A

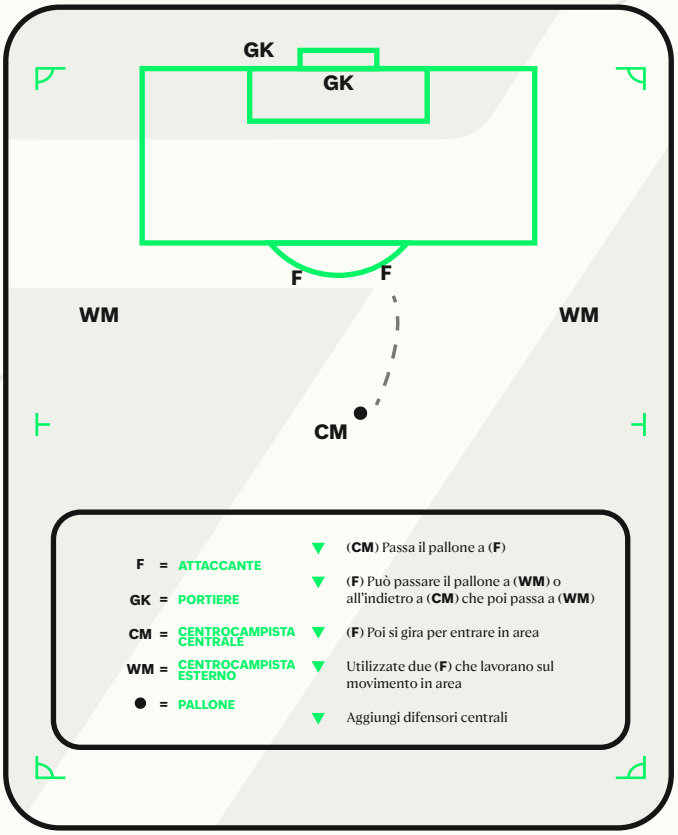
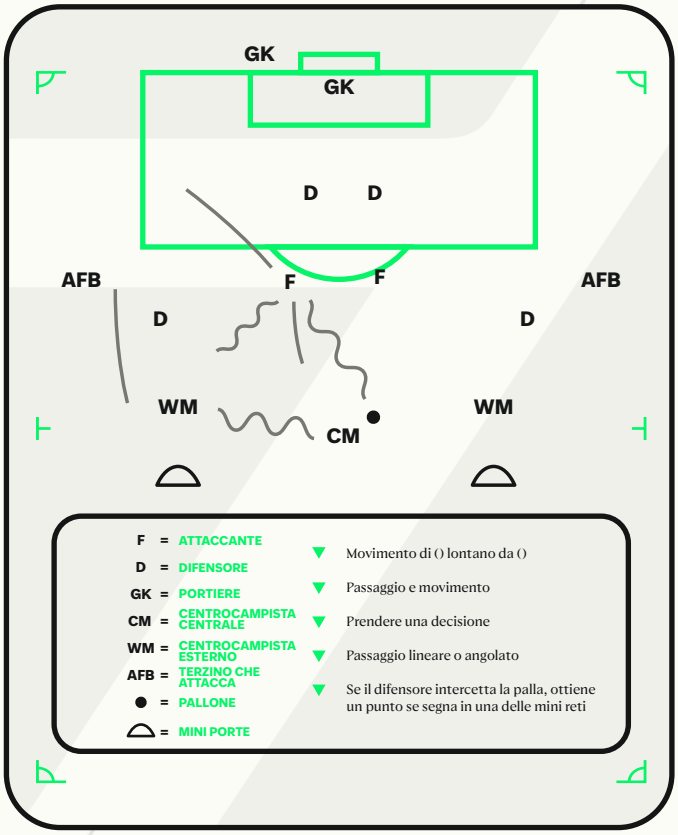


Diagramma B



ESERCIZIO EXTRA

- Per gli allenamenti con la classe o con la squadra, questo è un ottimo esercizio da personalizzare aggiungendo più giocatori e maggiore difficoltà.
- Ad esempio, potresti avere 2 attaccanti e 4 centrocampisti con terzini che si sovrappongono. Il centrocampista centrale passa all'attaccante, che può appoggiare all'indietro al centrocampista centrale o a un centrocampista esterno, che poi passa al terzino che può crossare oppure al centrocampista centrale che può giocare nello spazio tra il difensore centrale e il terzino.
- Puoi dare ai difensori un bersaglio a cui passare il pallone quando lo intercettano. Usa la creatività e fai molta pratica. Ricorda di ruotare i giocatori, così potranno fare esperienze più varie.

6 FAR GIRARE LA PALLA

OBIETTIVO
L'obiettivo è passare con successo la palla al compagno di squadra, tenendola lontana dai difensori.
Questo esercizio è pensato per migliorare la precisione dei passaggi, il controllo di palla e la percezione dello spazio.

ATTREZZATURE
5 attaccanti
4 coni
2 difensori



SUGGERIMENTO 1

Con il primo tocco di palla, tenetevi lontano dal difensore per creare un angolo di passaggio tra voi e il vostro compagno di squadra. Questo aiuta a garantire la precisione del passaggio e a identificare la direzione giusta per giocare la palla.



SUGGERIMENTO 2

Trovate lo spazio libero e posizionatevi in uno spazio visibile per dare ai vostri compagni di squadra un'opzione di passaggio. Questo aiuta a mantenere il possesso del pallone e a creare opportunità di attacco durante la partita.



SUGGERIMENTO 3

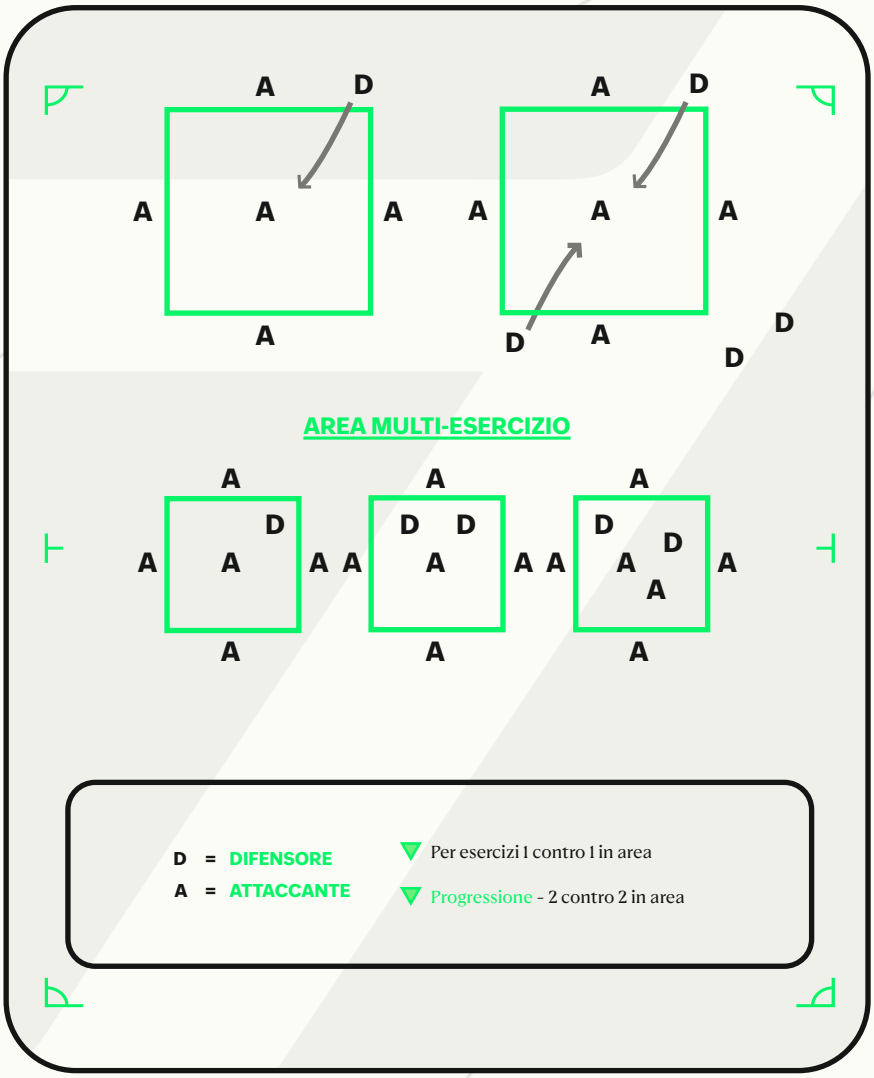
Controllate la palla e trovate lo spazio per creare un angolo per il passaggio al vostro compagno di squadra. Controllare la palla prima di passarla crea spazio e massimizza la precisione e l'efficienza del passaggio. Oppure, se lo spazio e l'angolo lo consentono, potete girarvi lasciando scorrere la palla senza toccarla.



SUGGERIMENTO 4

Riducete al minimo i tocchi quando siete pressati dai difensori. Cercate di liberarvi rapidamente del pallone per evitare di perdere il possesso e aprire il contropiede dell'avversario.

6 FAR GIRARE LA PALLA



ESERCIZIO EXTRA

- La priorità è mantenere il possesso palla, creando spazio per consentire il movimento in avanti con la palla e creare opportunità di fare gol.
- Tutti i giocatori nella sessione devono essere attivi, cercare angoli per ricevere il pallone e aiutarsi con un buon primo controllo di palla.
- I giocatori lavorano sul movimento per trovare spazi in ricezione, concentrandosi sulla velocità della palla e sulla fase di gioco successiva.
- I difensori possono fare pressing e devono fare particolare attenzione alla consapevolezza degli spazi e alle decisioni finali.
- Negli allenamenti in squadra, puoi predisporre più di un'area di esercizio per assicurarti che tutti siano coinvolti. Se usi più di un'area puoi modificare la difficoltà di ciascuna per rispondere alle esigenze dei giocatori.
- Puoi anche aumentare il numero di attaccanti per giocare 2 contro 2 in area.

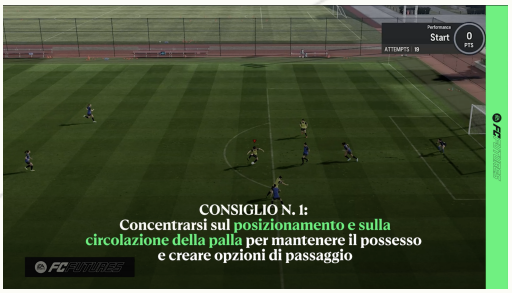
7 GIOCA LA PARTITA

OBIETTIVO

L'obiettivo di questo allenamento è mettere in pratica le abilità apprese e applicarle a una situazione di gioco. Mettiamo insieme passaggi, movimento con la palla, dribbling e finalizzazione: tutte componenti fondamentali del gioco.

ATTREZZATURE

7 difensori
6 attaccanti
1 portiere
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Il posizionamento e il movimento della palla sono abilità fondamentali da utilizzare in una situazione di gioco. Ciò crea più opzioni di passaggio per i compagni e aiuta a mantenere il possesso della palla.



SUGGERIMENTO 2

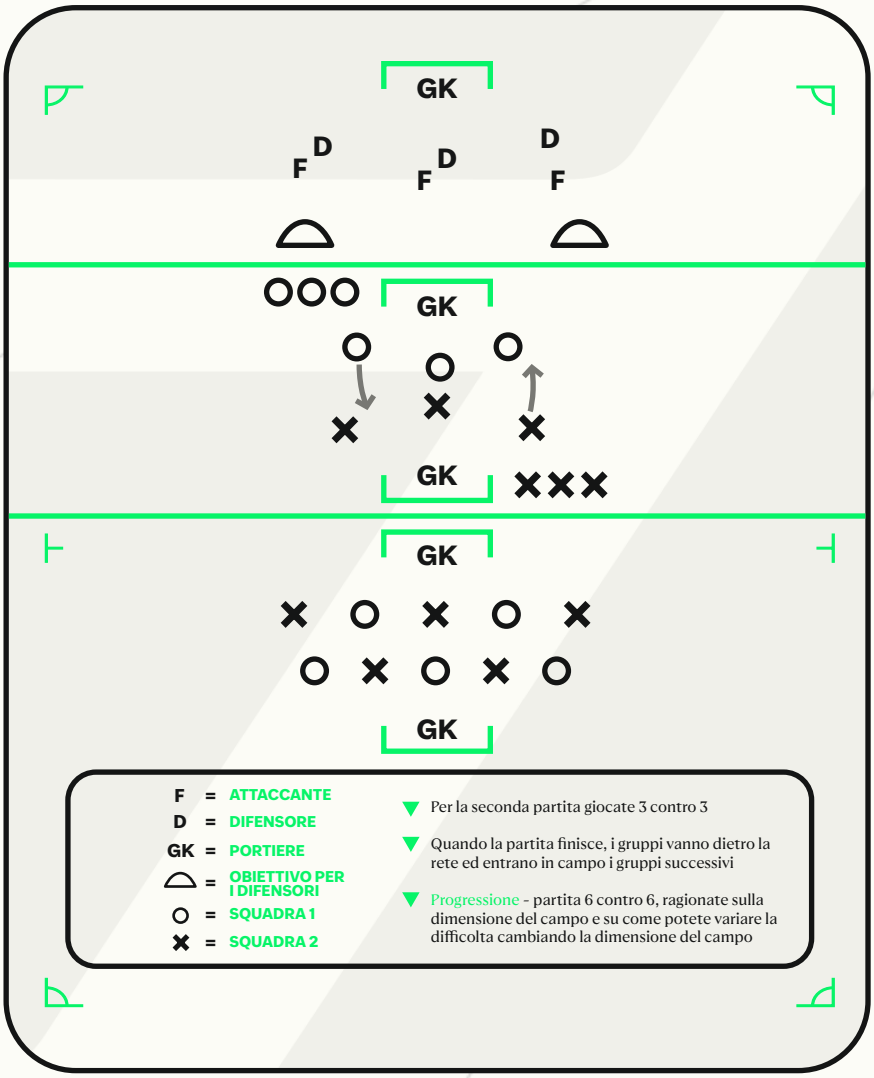
Le mosse abilità e/o i cambi di velocità sono un modo efficace per superare il difensore e creare un'opportunità di passaggio o di gol.



SUGGERIMENTO 3

Quando si attacca sulla trequarti, utilizzare una combinazione di giocate d'attacco sia larghe sia centrali, in quanto ciò contribuisce ad allungare la difesa e a creare più occasioni da gol.

7 GIOCA LA PARTITA



ESERCIZIO EXTRA

- Quando ti eserciti con gli amici o in allenamento, assicurati di dare ai difensori un obiettivo, così quando conquistano palla il loro obiettivo può divenire quello di passare verso un bersaglio o avanzare verso la porta.
- Puoi anche impostare una partita 5 contro 5 o 6 contro 6.
- Un'altra opzione è avere 2 gruppi 3 contro 3 che giocano "a turni" l'uno contro l'altro.

8 DIFENDI E SEGNA

OBIETTIVO
Svilupperà la tua capacità di difendere efficacemente la tua area prima di riconquistare la palla e lanciare un contropiede.
Una parte importante del gioco moderno è la transizione dalla difesa all'attacco: questo esercizio ti aiuta a esercitare queste caratteristiche chiave.

ATTREZZATURE
3 porte
3 attaccanti
2 difensori
1 portiere
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Cominciamo con una situazione di vantaggio: tre attaccanti contro due difensori. La prima cosa da fare per la squadra in difesa è creare pressione. Raggiungi il giocatore in possesso palla e fai pressing negli spazi se ci riesci.



SUGGERIMENTO 2

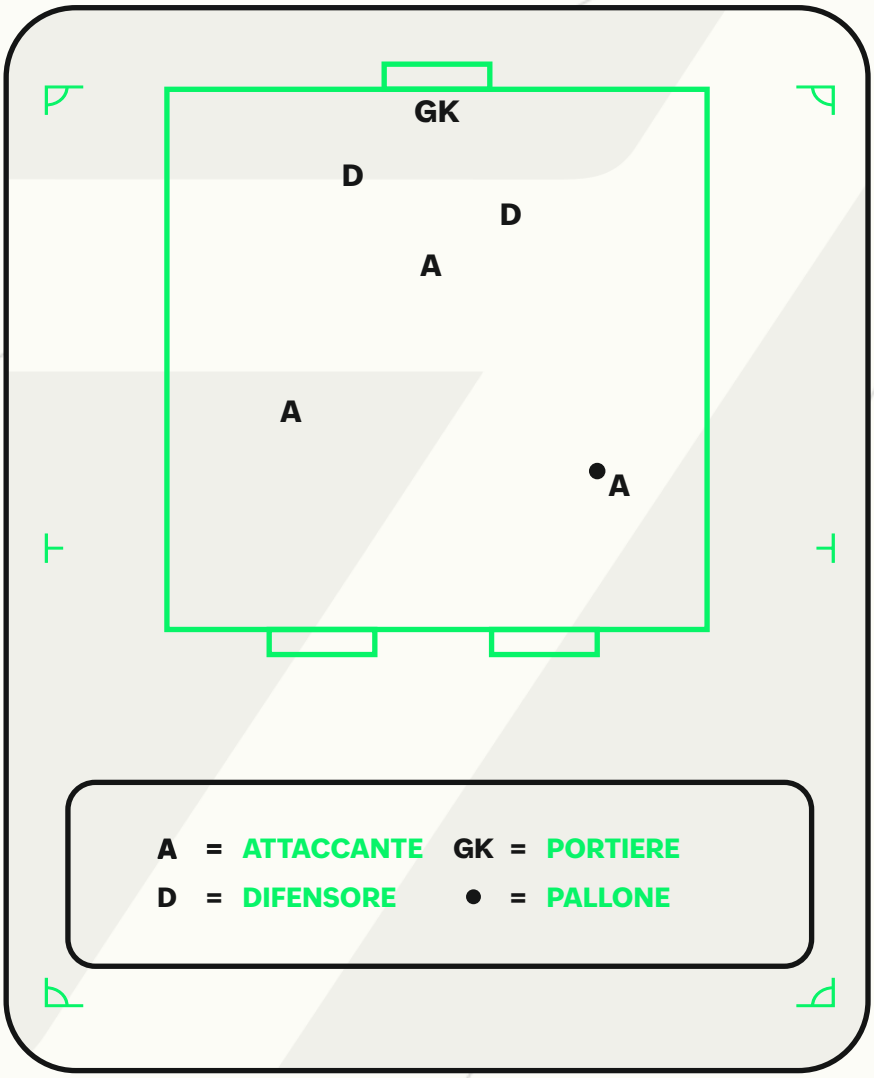
Interrompi il ritmo degli attaccanti effettuando contrasti tempestivi o intercettando passaggi vaganti, ma non esagerare uscendo dalla posizione. Scegli il momento giusto per riconquistare la palla.



SUGGERIMENTO 3

Ora che hai riconquistato la palla, sii positivo. Dribbla lontano dalla pressione e cerca di segnare in una delle mini-porte. Fai un passaggio semplice se ne hai bisogno.

8 DIFENDI E SEGNA



ESERCIZIO EXTRA

- Aumenta il numero di giocatori.
- Ricorda di alternare i giocatori.
- Applica l'esercizio a un campo ridotto.

9 DIFESA IN SUPERIORITÀ NUMERICA

OBIETTIVO

Ti mostreremo come lavorare insieme ai tuoi compagni di squadra per ritardare un avversario, creare pressione e, infine, riconquistare la palla per lanciare un contropiede.
Cominciamo con due attaccanti che cercano di segnare contro un difensore. Man mano che l'esercitazione procede, aggiungeremo giocatori ad entrambe le parti.

ATTREZZATURE

4 attaccanti
3 difensori
2 portieri
2 porte
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

La chiave di questo esercizio è la forma e l'organizzazione. Sali rapidamente sul portatore per fare pressing alto per ritardare l'avversario e metterlo sotto pressione.



SUGGERIMENTO 2

Ora che sei in posizione e hai creato pressione, non annullarla esagerando o lanciandoti in avanti. Sii paziente, anticipa il prossimo passaggio e sii pronto a reagire.



SUGGERIMENTO 3

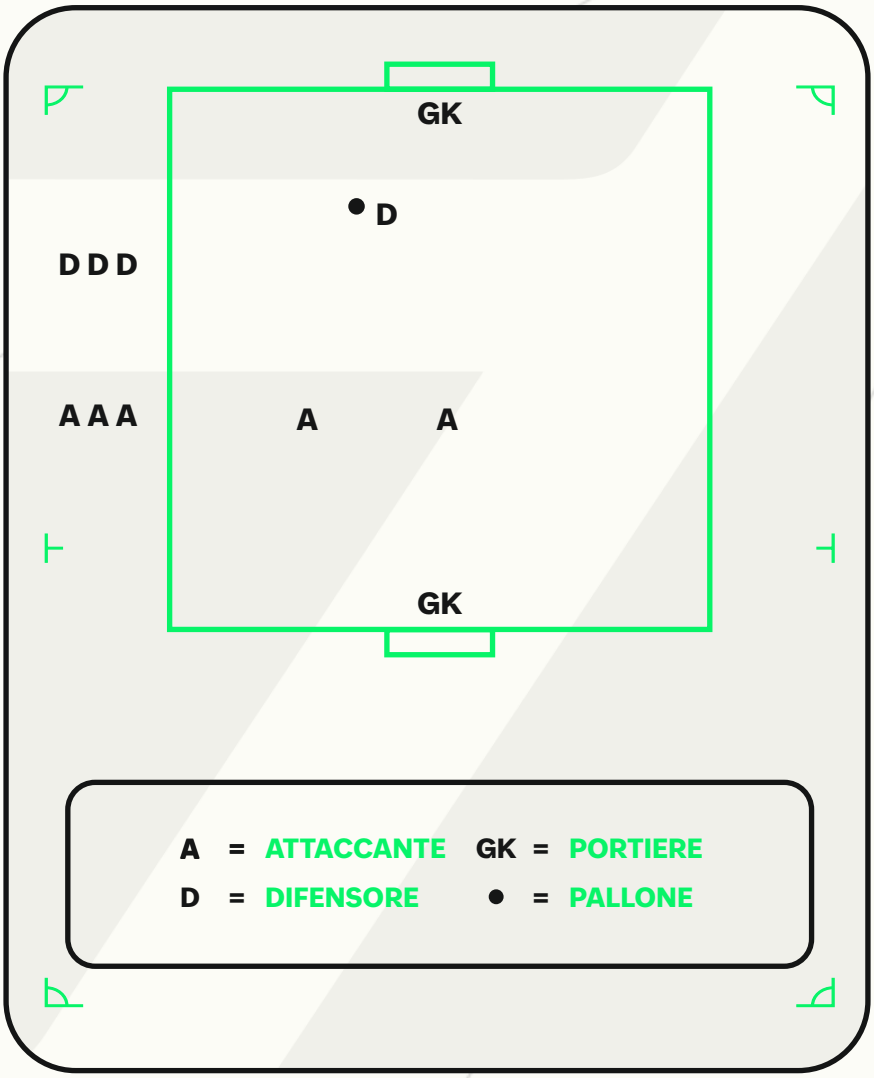
Avendo ora opzioni limitate, è più probabile che l'avversario in possesso palla commetta un errore. Questo è il momento in cui puoi forzare un errore e cogliere l'opportunità di riconquistare la palla.



SUGGERIMENTO 4

Ora che ne hai guadagnato il possesso, è il momento di contrattaccare. Sii positivo, fai un tiro in porta o passa al tuo compagno di squadra che potrebbe essere in una posizione migliore per tirare.

9 DIFESA IN SUPERIORITA NUMERICA



ESERCIZIO EXTRA

- Aumenta il numero di giocatori.
- Ricorda di alternare i giocatori.
- Applica l'esercizio a un campo ridotto.

10 PASSAGGI BLOCCATI

OBIETTIVO

Questo si chiama Passaggi Bloccati. L'obiettivo è mantenere il possesso quando la corsia di passaggio è bloccata utilizzando una varietà di tecniche di passaggio.
L'importante è che entrambi i giocatori, con e senza palla, continuino a muoversi per creare spazio per nuovi angoli di passaggio.

ATTREZZATURE

5 sagome
4 coni
2 attaccanti
1 difensore
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Inizia sollevando la testa per osservare l'area e valutare la posizione del tuo compagno di squadra e dell'avversario. È importante che il giocatore senza palla si muova nello spazio per aprire la corsia di passaggio.



SUGGERIMENTO 2

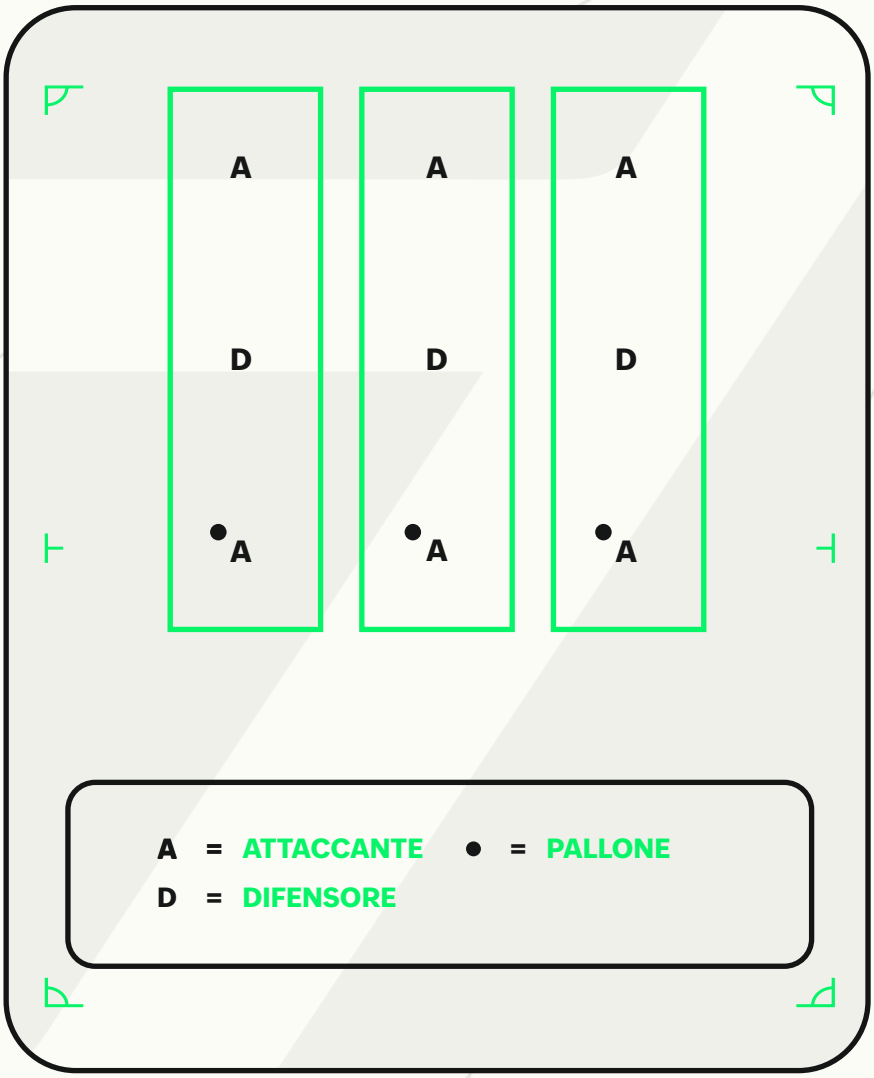
Decidi quale tipo di passaggio ha maggiori probabilità di trovare il tuo compagno di squadra. L'opzione più semplice è spesso la migliore. Usa uno o due tocchi per evitare la pressione muovendo rapidamente la palla e usa entrambi i piedi per aggiungere varietà.



SUGGERIMENTO 3

Non appena hai passato al tuo compagno di squadra, spostati nello spazio per creare un angolo per ricevere la palla. Quando lo fai, stoppa con l'interno del piede per aprire il gioco.

10 PASSAGGI BLOCCATI



ESERCIZIO EXTRA

- Utilizza più di un'area contemporaneamente.
- Aggiungi sagome/ostacoli o giocatori per aumentare la sfida.
- Rendi l'area più piccola.
- Ricorda di alternare i giocatori.

11 PASSA ATTRAVERSO IL VARCO

OBIETTIVO

L'obiettivo di questo gioco 4 contro 2 è quello di mantenere la palla: passare attraverso la zona dei difensori quando si può, mantenere il possesso quando non si può.
Muoviti per creare spazi vuoti per sfruttare lo spazio e creare opportunità per i passaggi attraverso le zone.

ATTREZZATURE

8 coni
4 attaccanti
2 difensori
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Allontana la palla dal difensore con un buon primo tocco, quindi gioca un passaggio veloce per impedirgli di chiudere lo spazio.



SUGGERIMENTO 2

Supporta il portatore di palla creando angoli di passaggio. Cerca sempre di avere una linea diretta tra te e la palla.



SUGGERIMENTO 3

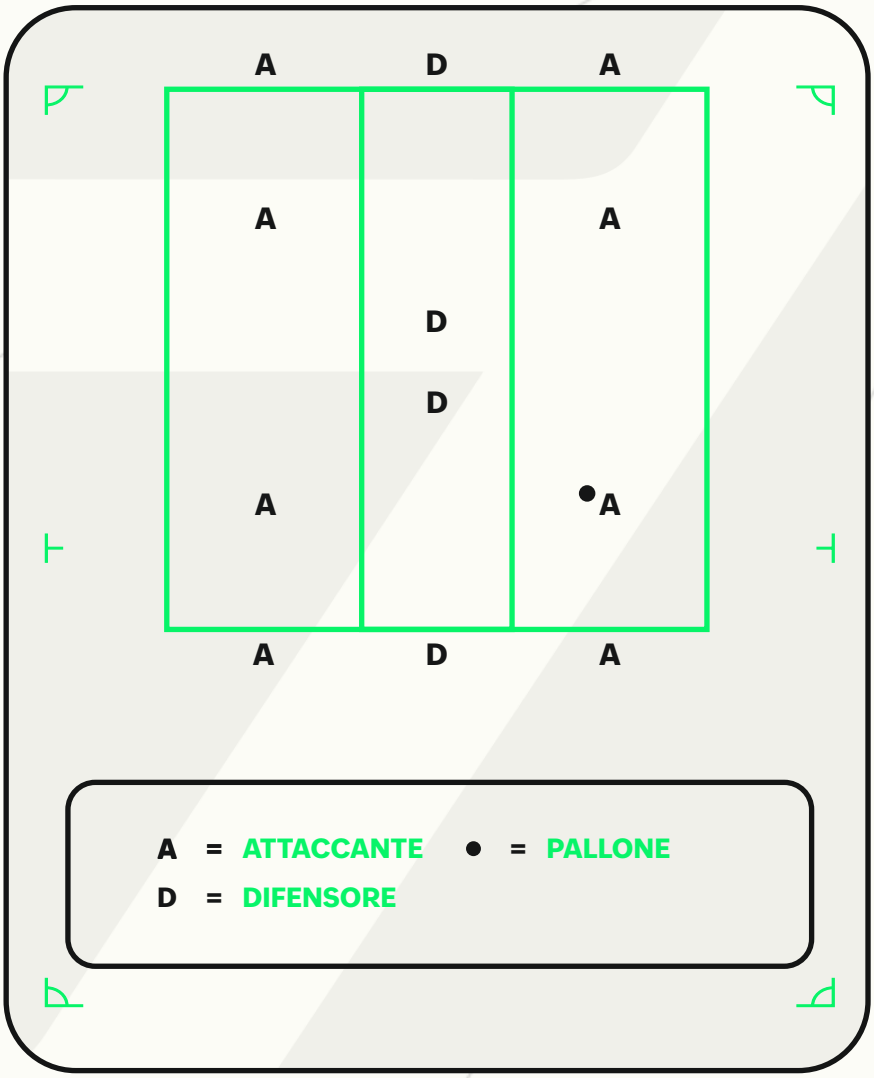
Rimani paziente e composto sotto pressione. È meglio mantenere il possesso piuttosto che forzare un passaggio rischioso che potrebbe comportare la perdita del possesso. Se non riesci a passare attraverso la zona dei difensori, passa al compagno di squadra sul tuo lato per creare una nuova opportunità di passaggio.



SUGGERIMENTO 4

Mantieni una distanza dai tuoi compagni di squadra per allungare il gioco. Se passi in spazi ristretti, i difensori hanno un'area più piccola da coprire. Non rendergli le cose facili.

11 PASSA ATTRAVERSO IL VARCO



ESERCIZIO EXTRA

- Aggiungi giocatori a ciascuna zona e ricorda di alternarli.
- Consenti a un centrocampista di fare pressing.
- Modifica lo spazio per aumentare o diminuire la sfida.
- Stabilisci delle sfide, ad esempio quanti passaggi da zona a zona prima che la palla venga persa tre volte.

12 FAI UN PASSAGGIO FILTRANTE

OBIETTIVO

Questo si chiama Fai un passaggio filtrante e l'obiettivo è creare un'occasione per il tuo compagno di squadra con un passaggio filtrante perfettamente calibrato.
Questo svilupperà il tuo processo decisionale, il tempismo e l'intensità del tuo passaggio.

ATTREZZATURE

11 coni
1 sagoma
2 attaccanti
2 difensori
1 portiere
1 porta
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Inizia osservando il campo per essere consapevole delle posizioni dei tuoi compagni di squadra e avversari e degli spazi disponibili. Anticipa la corsa dell'attaccante.



SUGGERIMENTO 2

Passa la palla proprio mentre l'attaccante corre in avanti, mirando a pochi metri davanti a lui, in modo che possa correre sulla palla senza interrompere il passo.



SUGGERIMENTO 3

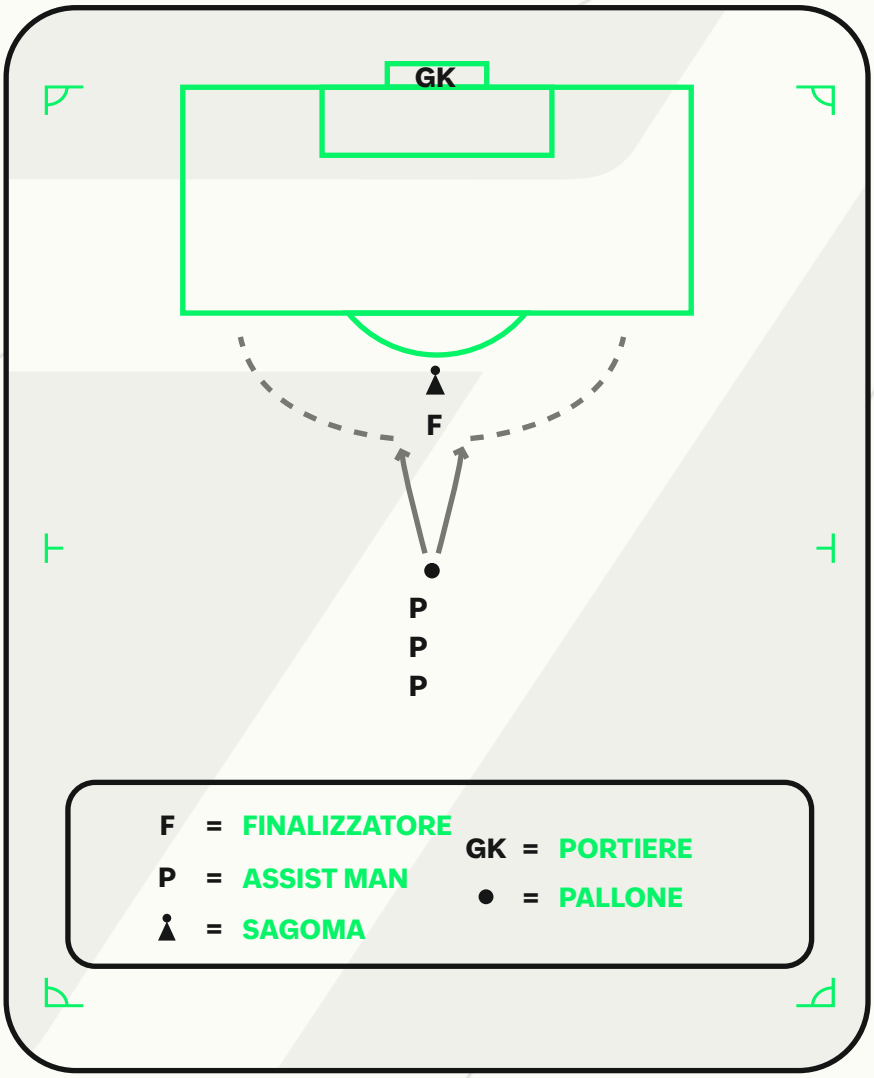
La forza del passaggio è fondamentale. Troppo piano, il difensore potrebbe intercettare, troppo forte, il portiere potrebbe arrivarci. Passa con fermezza con una velocità sufficiente affinché l'attaccante raggiunga la palla tra il difensore e il portiere.



SUGGERIMENTO 4

Termina l'esercitazione facendo un tiro in porta. Tira verso il portiere per aumentare le tue possibilità di segnare o creare una respinta.

12 FAI UN PASSAGGIO FILTRANTE



ESERCIZIO EXTRA

- Aggiungi difensori a ciascuna zona e ricorda di alternarli.
- Modifica le distanze: rendile più piccole per aumentare la sfida.
- Il primo difensore segue la corsa del giocatore che effettua il passaggio iniziale.
- Aumenta i giocatori per creare una superiorità numerica 4v3.

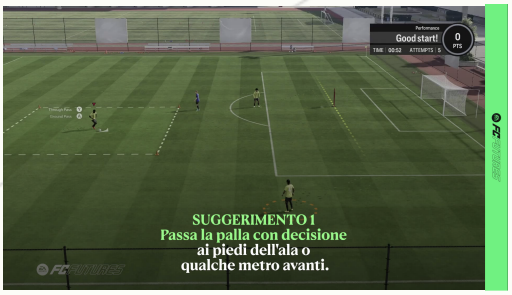
13 CROSS NELLA ZONA PERICOLOSA

OBIETTIVO

Questa volta, stiamo guardando Cross nella zona pericolosa, un esercizio con tre parti per sviluppare tre diverse abilità.
Passaggio in avanti per il centrocampista, cross per l'ala o terzino in sovrapposizione e creazione dello spazio per finalizzare un'occasione per l'attaccante.

ATTREZZATURE

- 4 coni
- 3 attaccanti
- 2 difensori
- 1 portiere
- 1 sagoma
- 1 porta
- 1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Questo esercizio inizia con il centrocampista e la prima parte è fondamentale. In uno scenario di gioco reale, fallire questo passaggio comporterà l'interruzione di una azione. Passa la palla con decisione ai piedi dell'ala o qualche metro avanti.



SUGGERIMENTO 2

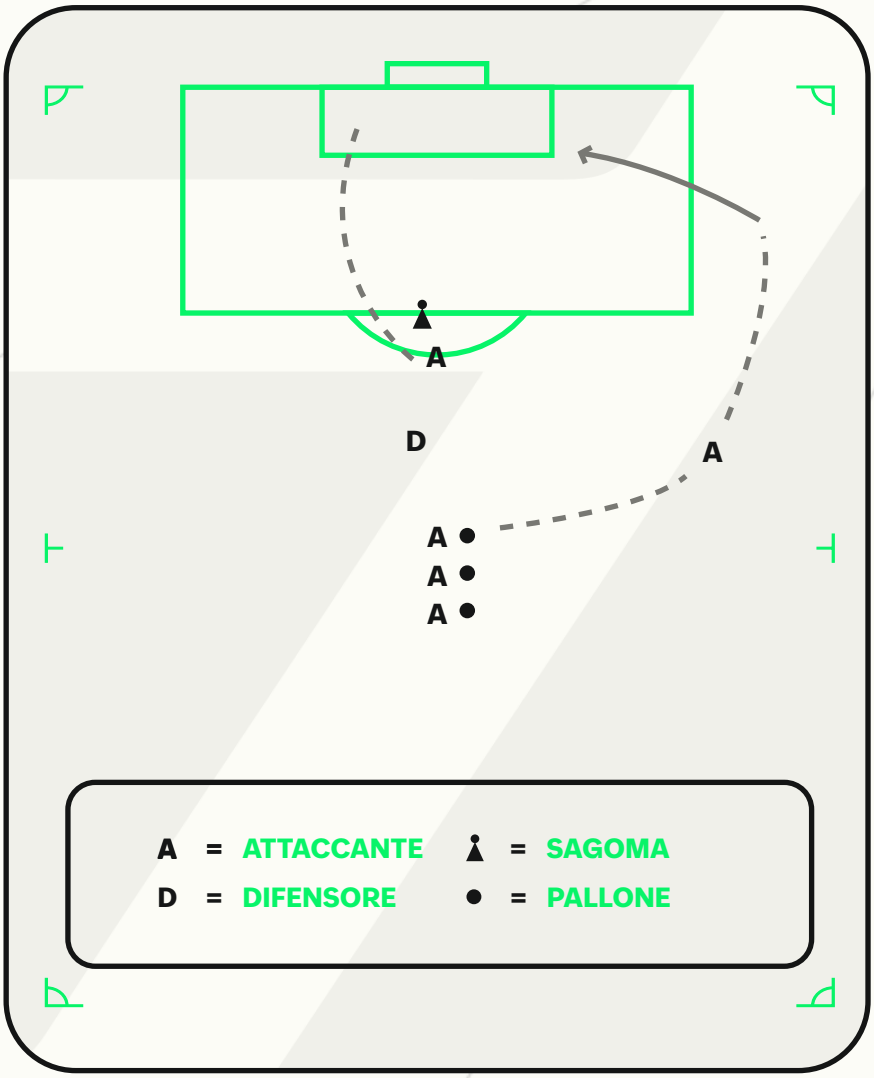
Prova a impostare subito un cross. Fai un primo tocco, alza la testa per controllare la corsa dell'attaccante e scodella la palla in quella seconda area di sei metri tra sagoma e portiere.



SUGGERIMENTO 3

L'attaccante dovrebbe osservare costantemente la posizione dei difensori per creare spazio in area. Quando arriva il cross, attacca la palla con convinzione: colpo di testa o al volo in porta, oppure controlla la palla per creare un'occasione.

13 CROSS NELLA ZONA PERICOLOSA



ESERCIZIO EXTRA

- Usa entrambi i lati del campo e varia la distribuzione nell'area.
- Aggiungi un portiere.
- Aggiungi difensori e attaccanti.
- Aggiungi un bersaglio verso il quale i difensori possono giocare la palla se conquistano il possesso del pallone.

14 SUPERA E CROSSA

OBIETTIVO

Questo si chiama Supera e crossa ed è tutto incentrato sul gioco delle ali. Riesci a crearti spazio e poi a mettere in mezzo un cross pericoloso per creare un'occasione?

ATTREZZATURE

4 coni
3 attaccanti
2 difensori
1 portiere
1 porta
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Fai un buon primo controllo per crearti lo spazio. Questo è fondamentale. Ciò ti consente di posizionarti meglio con il corpo per sfidare il difensore.



SUGGERIMENTO 2

Valuta la posizione del difensore, decidi se puoi superarlo in velocità o con una finta. Prova diverse finte e/o un cambio di velocità per crearti spazio per crossare. La varietà è la chiave per tenere il difensore sulle spine.



SUGGERIMENTO 3

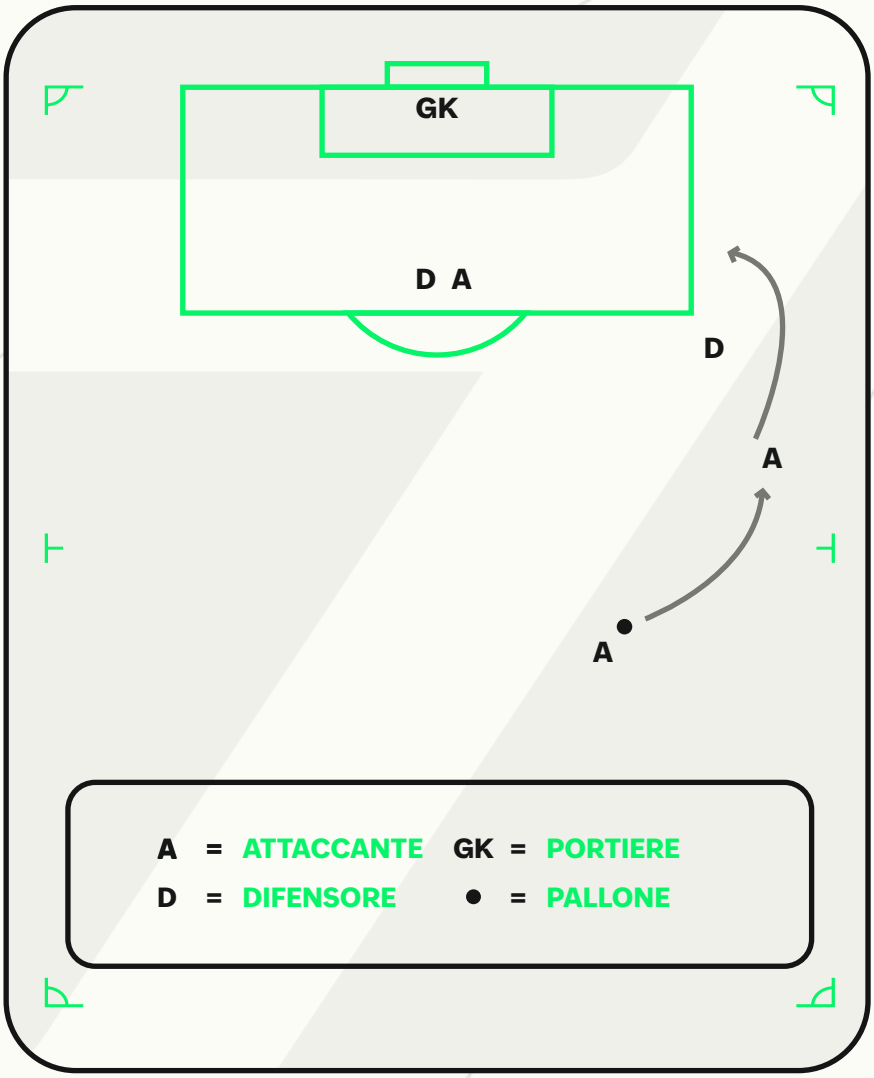
Alza la testa per controllare il movimento dell'attaccante e creare incertezza tra difensore e portiere crossando tra di loro.



SUGGERIMENTO 4

L'attaccante dovrebbe osservare costantemente la posizione dei difensori per sfruttare lo spazio. Ora è il momento di correre verso di loro e attaccare la palla con potenza. Adattati all'altezza della palla per colpire con la testa, al volo o controllarla per creare un'occasione da gol.

14 SUPERA E CROSSA



ESERCIZIO EXTRA

- Utilizza entrambi i lati del campo e varia i passaggi in area.
- Aggiungi difensori/attaccanti e alterna i giocatori.
- Estendi l'esercizio a una fase di attacco 3v3.
- Aggiungi un bersaglio verso cui i difensori possano giocare.

15 ATTACCO IN SUPERIORITÀ NUMERICA

OBIETTIVO

Questo si chiama Attacco in superiorità numerica e ti mostrerà il modo più efficace per convertire il vantaggio di un giocatore in una possibilità di tiro e, si spera, in un gol.
Inizia con un 2v1 a favore degli attaccanti, quindi aumenta man mano che l'esercitazione procede.

ATTREZZATURE

4 attaccanti
3 difensori
1 portiere
1 porta
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

La chiave di questa esercitazione è mantenere la distanza tra gli attaccanti. Più grande è lo spazio di copertura per i difensori, più difficile sarà il loro compito. Non lasciarli troppo vicini: distanziali per allungare la difesa.



SUGGERIMENTO 2

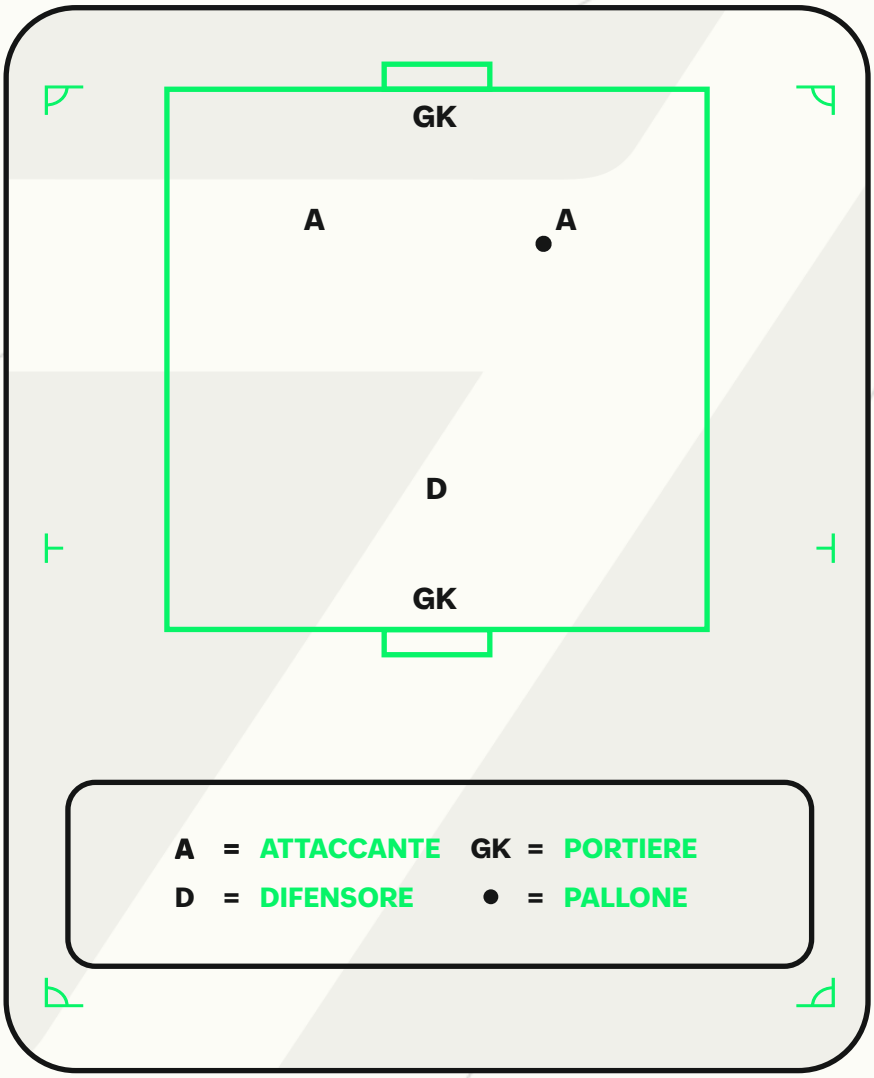
Corri verso il difensore, attiralo verso di te. Se il difensore si impegna decisamente a bloccare la tua corsa, passa al tuo compagno di squadra libero. Se il difensore indietreggia, puoi usare il tuo compagno di squadra come esca per affrontarlo e andare verso la porta.



SUGGERIMENTO 3

Dribbla verso la porta e tira verso il portiere. Ricorda, i tuoi compagni di squadra sono sempre lì: se hanno un'opportunità migliore per segnare, passagliela.Non appena la mossa è completata, torna nelle tue posizioni, aggiungi un altro attaccante e difensore e ricomincia.

15 ATTACCO IN SUPERIORITA NUMERICA



ESERCIZIO EXTRA

- Aumenta il numero di giocatori.
- Ricorda di alternare i giocatori.
- Modifica lo spazio per aumentare o diminuire la sfida.
- Estendi l'esercizio a un campo ridotto (5v5/ 7v7).

16 ATTACCO 2V1

OBIETTIVO

Questo è Attacco 2v1, un esercizio per trasformare un vantaggio offensivo 2v1 in un'opportunità da gol.
Questo gioco ti mostra come rimanere calmo e scegliere le opzioni giuste per segnare in porta.

ATTREZZATURE

2 attaccanti
1 difensore
1 portiere
1 porta
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Gli attaccanti dovrebbero mantenere una distanza ampia per dare al difensore una distanza maggiore da coprire. L'attaccante senza palla dovrebbe essere disponibile a ricevere la palla in posizione regolare.



SUGGERIMENTO 2

Affronta il difensore, costringilo a prendere una decisione. Se scatta in anticipo, puoi passare al tuo compagno di squadra nello spazio o dribblarlo e dirigerti verso la porta.



SUGGERIMENTO 3

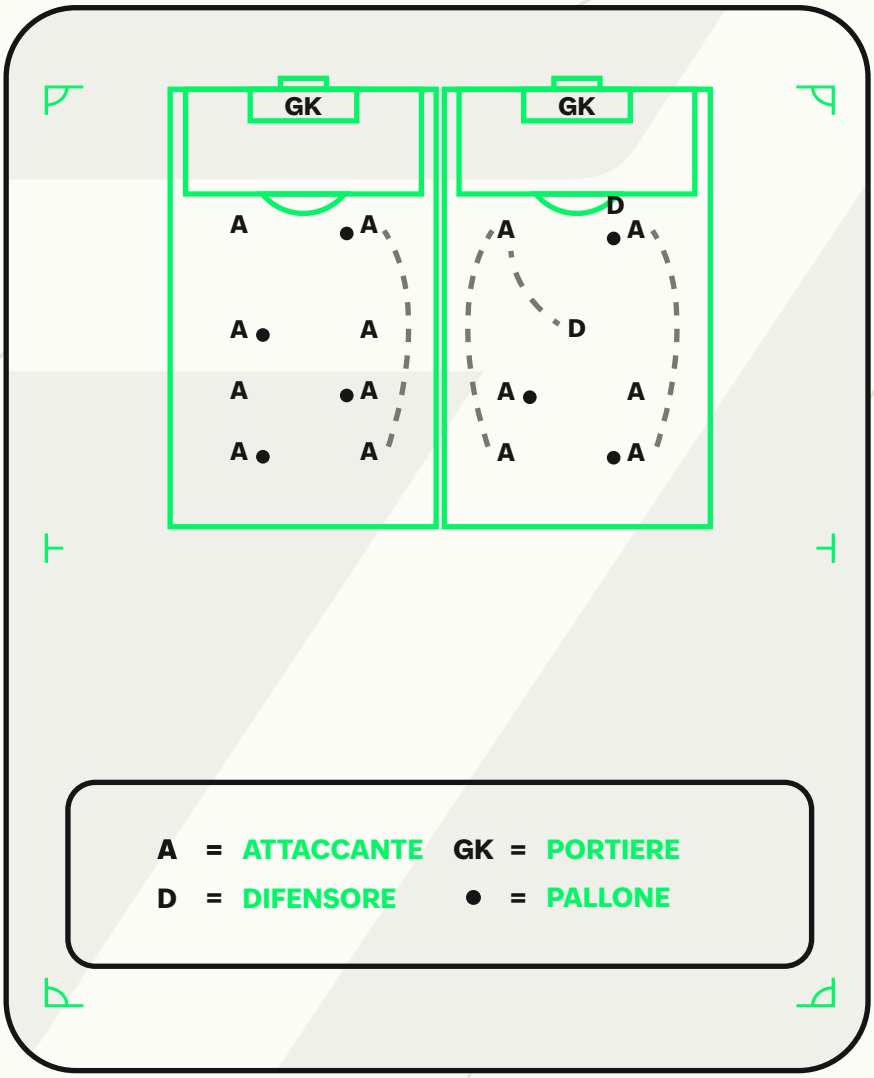
Decidi bene quando tirare o passare. Se l'angolo è stretto o un difensore può bloccare il tuo tiro, prova a passare a un compagno di squadra e sfrutta il vantaggio della superiorità numerica. Sii paziente, rimani calmo e scegli la via più semplice per raggiungere l'obiettivo.



SUGGERIMENTO 4

Tira verso il portiere in uno degli angoli. Questo ti dà una migliore possibilità di segnare o creare una respinta per il tuo compagno di squadra.

16 ATTACCO
2V1



ESERCIZIO EXTRA

- Alterna i giocatori e ruota gli attaccanti a turno per creare ondate di attacchi.
- Aggiungi un difensore, in seguito aggiungi un difensore in recupero da dietro per aumentare la pressione.
- Aumenta il numero di giocatori, ad esempio 3v2 con un difensore che recupera per fare un 3v3.
- Aggiungi un bersaglio verso cui i difensori possano giocare.

17 FINALIZZAZIONE A RAFFICA

OBIETTIVO
Tirerai da diverse angolazioni in rapida successione.
Questo svilupperà la tua capacità decisionale, l'anticipazione e, naturalmente, la tua finalizzazione.

ATTREZZATURE
5 attaccanti
5 difensori
4 coni
1 sagoma
1 porta
1 pallone



SUGGERIMENTO 1

Il primo tipo di tiro che esamineremo è il tiro in corsa. Dribbla con velocità la sagoma nell'area contrassegnata, quindi tira in porta con potenza. Devi centrare la porta, ma prova a mirare a uno degli angoli.



SUGGERIMENTO 2

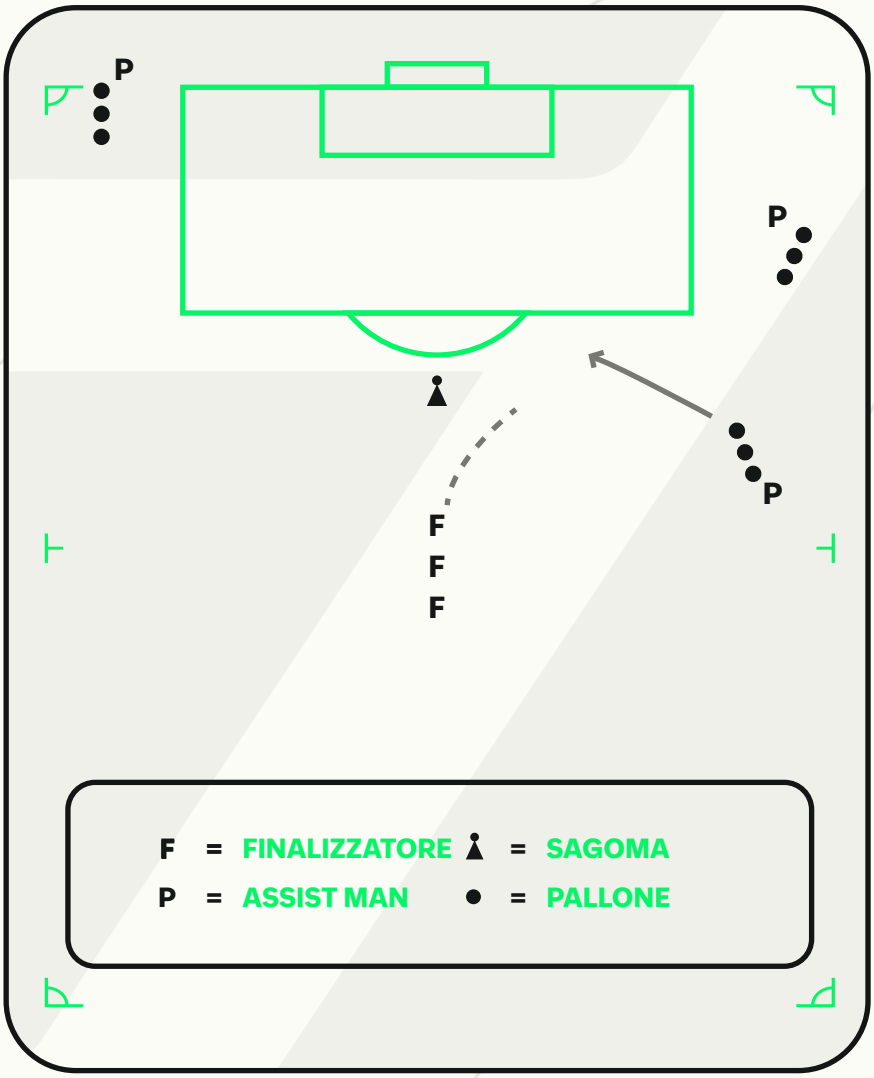
Successivamente, la palla verrà giocata da destra, quindi rimani all'erta, stai attento e posizionati bene per ricevere il passaggio e concludere a rete. Tira di prima o fai un tocco per aggiustarti il pallone se necessario.



SUGGERIMENTO 3

Il passaggio successivo arriverà da sinistra, quindi ancora una volta, posizionati bene per concludere a rete quando arriva la palla. Angola il tuo tiro in porta e varia il tipo di finalizzazione. Mira ogni volta a un angolo diverso. Se l'ultima volta hai stoppato per controllare la palla, prova a tirare di prima questa volta.

17 FINALIZZAZIONE A RAFFICA



ESERCIZIO EXTRA

- Aggiungi un portiere e sostituisci la sagoma con un difensore.
- Cambia l'angolazione dei passaggi (usa i lati destro e sinistro del campo).
- Ricorda di alternare i finalizzatori e gli assist man.
- Aumenta il numero di attaccanti e difensori.

FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME