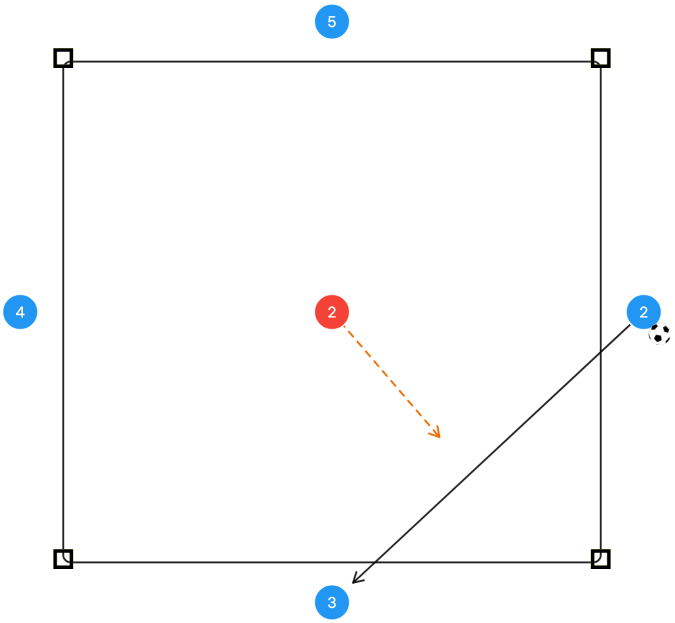
Rondo 4 contro 1

tacticboardsoccer.com

Età	Giocatori	Spazio	Durata
Dai 6 anni	4 + 1	10 × 10 m	12 minuti



Come si svolge

1. Un esterno ha la palla e la passa a un compagno sul lato vicino o su quello opposto.
2. Chi riceve controlla verso un compagno libero e passa al secondo tocco.
3. Il difensore in mezzo pressa chi ha la palla e cerca di toccarla o di farla uscire dal quadrato.
4. Se il difensore tocca la palla, o se la palla esce, chi ha sbagliato va in mezzo e il difensore prende il suo posto.
5. Tre serie da 3 minuti con un minuto di pausa; se qualcuno resta in mezzo più di un minuto, si cambia comunque.

Punti chiave

- Ricevi già girato verso il compagno libero: il primo tocco prepara il passaggio.
- Guarda prima che arrivi la palla: devi sapere dov'è il difensore prima di riceverla.
- Passaggio teso a terra, sul piede del compagno lontano dal difensore.
- Muoviti lungo il tuo lato per non stare mai sulla stessa linea di chi ha la palla e del difensore.
- Chi sta in mezzo pressa curvando la corsa, così chiude un lato e costringe a passare dall'altro.

Varianti del rondo 4 contro 1

- Più facile. Tocchi liberi e quadrato di 12 × 12 m: c'è più tempo per controllare. È la versione giusta per chi comincia.
- Più difficile. Un tocco solo, oppure quadrato di 8 × 8 m: la palla deve viaggiare prima che arrivi la pressione.
- A punti. Dieci passaggi di fila valgono un punto per gli esterni; il passaggio che passa in mezzo al quadrato vale doppio. Il difensore conta i palloni rubati.
- Verso il 4 contro 2. Quando il 4 contro 1 è troppo facile, entra un secondo difensore: è il passo verso il rondo 5 contro 2.

Note