

Seduta di allenamento

Uscita dal pressing e transizione positiva nel 7 contro 7

AC Bellinzona U10 Base

Mercoledì 23 settembre 2026 | 90 minuti | 12 giocatori + 2 portieri

Finalità della seduta

La seduta accompagna i giocatori dal primo controllo orientato alla scelta di uscita sotto pressione, fino alla sua applicazione in una partita 7 contro 7. Il tema viene ripreso con consegne brevi, rotazioni frequenti e una verifica finale osservabile.

Voce	Indicazione
Squadra	AC Bellinzona U10 Base
Staff	Flavio Raveglia e collaboratore
Tema	Uscita dal pressing e transizione positiva
Sistema	7 contro 7 con portieri
Spazio	Campo ridotto 42 x 28 m, con zone di meta
Carico	Medio-alto, con recuperi brevi e pause acqua
Materiale	Palloni, coni, casacche blu e rosse, 2 porte, 4 porticine

Obiettivi operativi

- Riconoscere il lato libero e orientare il primo controllo lontano dalla pressione.
- Creare una linea di passaggio in avanti o di sostegno dopo ogni ricezione.
- Dopo la riconquista, cercare rapidamente profondità e ampiezza.
- In caso di perdita, reagire nei primi tre secondi con pressione e copertura.

1. Cronologia della seduta

Fase	Orario / durata	Contenuto	Obiettivo	Organizzazione	Intensità
1	00:00-12:00 / 12 min	Rondo orientato 4 + 1 jolly	Orientamento e sostegno	2 gruppi da 6, 2 quadrati 14 x 14 m	Media
2	12:00-27:00 / 15 min	Uscita 3 + 2 contro 2	Superare la prima pressione	Campo 28 x 20 m, 2 porte	Medio-alta
3	27:00-45:00 / 18 min	3 + 3 contro 2 con transizione	Sostegno, ampiezza e profondità	Campo 42 x 28 m, 2 porte	Alta

4	45:00-60:00 / 15 min	Possesso 5 contro 2 + 2 jolly	Conservare e attaccare la meta	Campo 40 x 26 m	Media-alta
5	60:00-80:00 / 20 min	7 contro 7 a tema	Trasferire il principio in partita	Campo 50 x 32 m	Alta
6	80:00-90:00 / 10 min	Partita libera 7 contro 7	Verifica e autonomia	Campo 50 x 32 m	Medio-alta

1. Rondo orientato 4 + 1 jolly

12 minuti (00:00-12:00)

Obiettivo specifico

Orientare il controllo e creare sempre una soluzione al portatore.

Giocatori, spazio e materiale

12 giocatori in 2 gruppi da 5 + 1 jolly; 2 quadrati 14 x 14 m. Palloni, coni, casacche.

Organizzazione iniziale

4 blu contro 1 rosso e jolly giallo esterno. Palloni di riserva vicino all'azione.

Svolgimento

Il portatore cerca il lato opposto; il ricevente controlla lontano dalla pressione; dopo il passaggio cambia lato. Se il rosso recupera, scambia il ruolo.

Regole e punteggio

Punto dopo 5 passaggi con 2 cambi di lato; jolly a 2 tocchi.

Correzioni dell'allenatore

Controllo fuori dalla pressione; dopo il passaggio mi muovo; apri il corpo.

Adattamenti

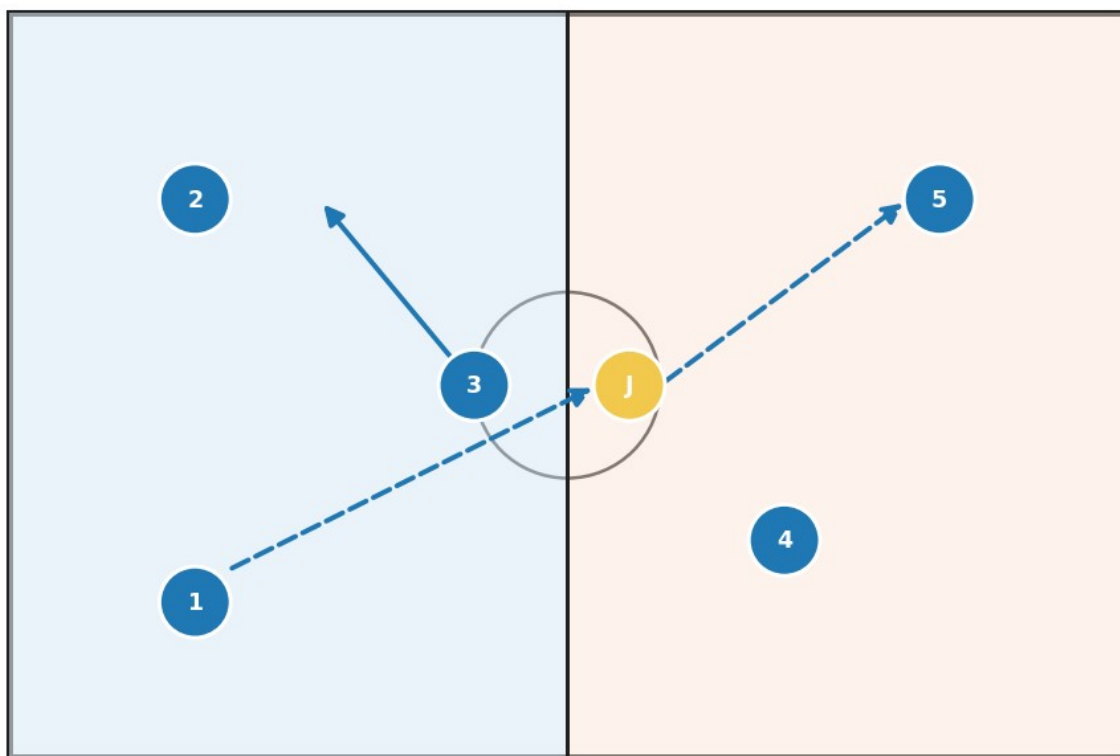
Variante facilitante e progressione

Facile: togliere il limite di tocchi. Progressione: due tocchi per tutti e punto doppio se il quinto passaggio è in avanti.

Criterio osservabile di riuscita

3 sequenze da 5 passaggi in 60 secondi.

Rondo orientato 4 + 1 jolly



Legenda: Blu possesso; rosso pressione; giallo jolly; tratteggiata passaggio.

2. Uscita 3 + 2 contro 2

15 minuti (12:00-27:00)

Obiettivo specifico

Superare la prima pressione riconoscendo quando giocare dentro, fuori o alle spalle.

Giocatori, spazio e materiale

3 blu in costruzione, 2 blu avanzati, 2 rossi, 1 portiere; campo 28 x 20 m.

Organizzazione iniziale

Campo in zona iniziale e zona di uscita. I rossi entrano dopo il primo passaggio.

Svolgimento

Il portiere serve un costruttore; uno degli avanzati viene incontro, l'altro attacca la profondità. Dopo recupero i rossi cercano la porta.

Regole e punteggio

Gol dopo uscita vale 2; i rossi concludono entro 6 secondi dalla riconquista.

Correzioni dell'allenatore

Uno viene, uno va; non stare sulla stessa linea; reagisci subito.

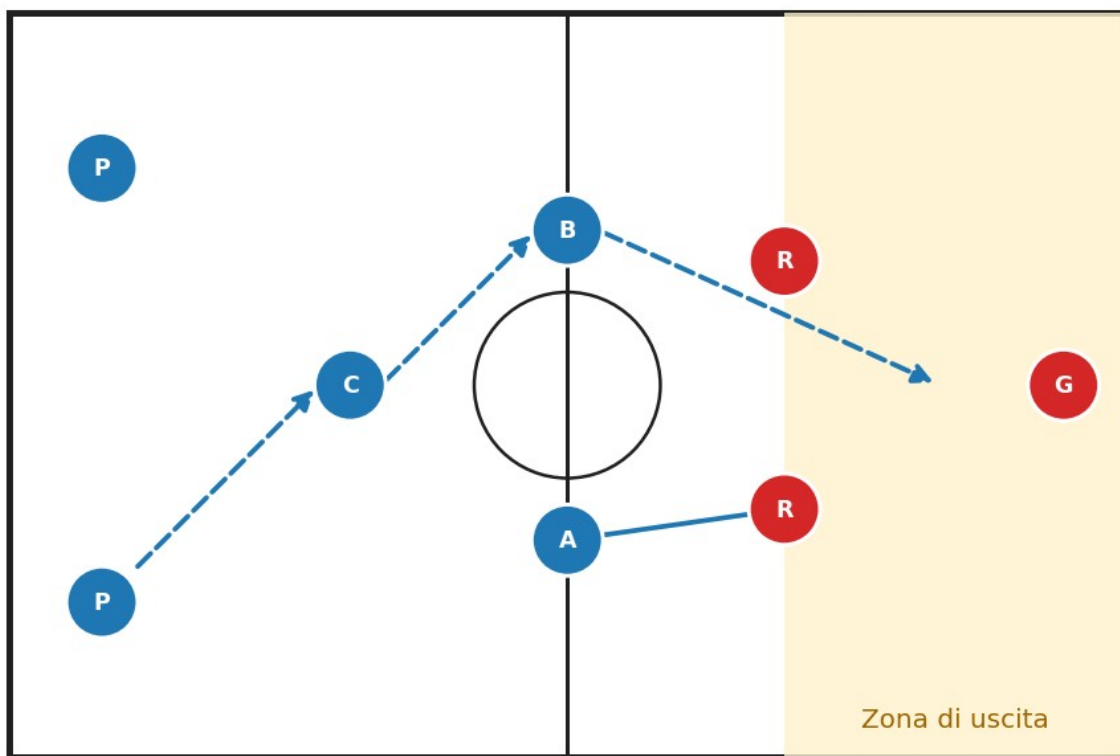
Adattamenti

Variante facilitante e progressione
Facile: un solo difensore attivo. Progressione: terzo difensore o limite di 3 tocchi.

Criterio osservabile di riuscita

Uscita pulita in 6 azioni su 10.

Uscita 3 + 2 contro 2



Legenda: Blu costruzione; rosso pressione; zona gialla obiettivo.

3. 3 + 3 contro 2 con transizione

18 minuti (27:00-45:00)

Obiettivo specifico

Collegare uscita e attacco immediato dello spazio dopo la ricezione in avanti.

Giocatori, spazio e materiale

6 blu, 2 rossi, 2 portieri; campo 42 x 28 m in 3 fasce.

Organizzazione iniziale

I blu costruiscono nella prima fascia; i rossi difendono la centrale e attaccano la porta opposta al recupero.

Svolgimento

Partenza dal portiere; passaggio oltre la linea; un compagno attacca profondità e uno sostiene. Dopo recupero, transizione immediata.

Regole e punteggio

Tre passaggi prima del gol; gol entro 8 secondi dalla ricezione vale 2.

Correzioni dell'allenatore

Prima guarda, poi ricevi; ampiezza; il più vicino pressa dopo perdita.

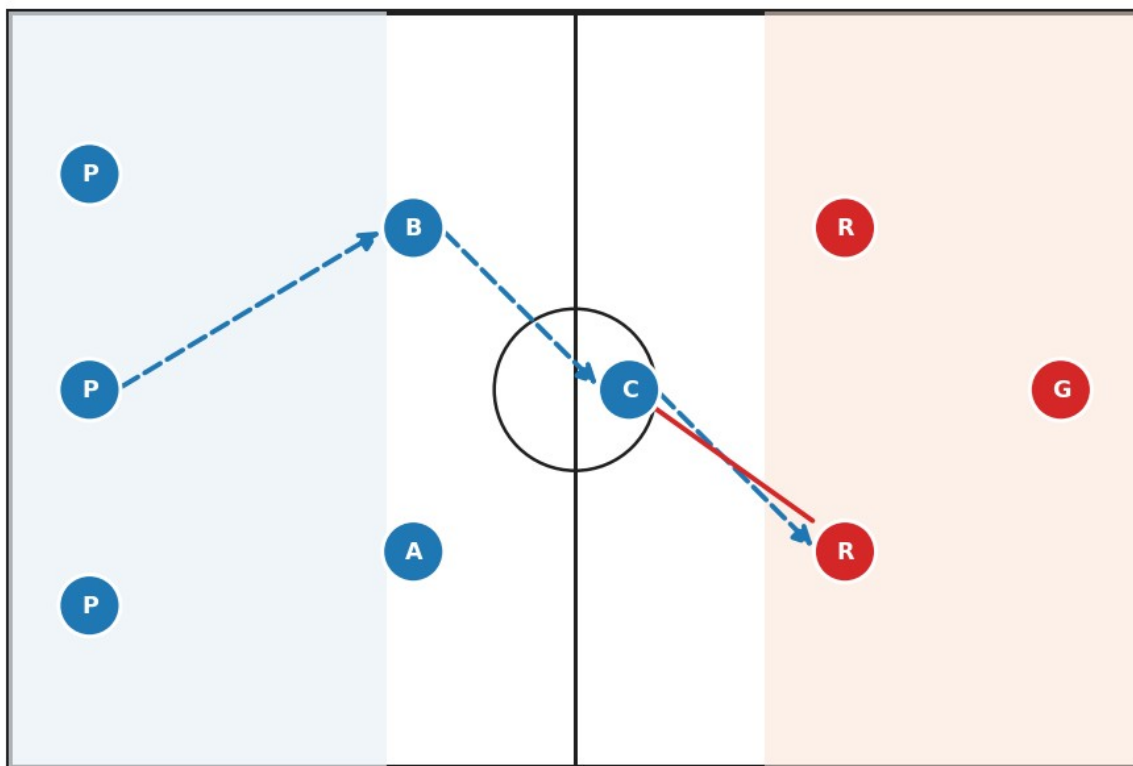
Adattamenti

Variante facilitante e progressione
Facile: eliminare il limite dei tre passaggi. Progressione: inserire un rosso libero.

Criterio osservabile di riuscita

60% di azioni con ricezione oltre pressione e conclusione entro 10 secondi.

3 + 3 contro 2 con transizione



Legenda: Blu possesso; rosso avversari; tratteggiata passaggio.

4. Possesso 5 contro 2 + 2 jolly

15 minuti (45:00-60:00)

Obiettivo specifico

Conservare palla e riconoscere il momento per attaccare la meta.

Giocatori, spazio e materiale

5 blu, 2 rossi, 2 jolly; campo 40 x 26 m con 2 zone meta.

Organizzazione iniziale

I blu conservano con jolly esterni; i rossi cercano la riconquista.

Svolgimento

Dopo 4 passaggi si attacca una meta; un blu entra e uno sostiene. Alla perdita, il più vicino pressa e gli altri chiudono il centro.

Regole e punteggio

1 punto per 4 passaggi; 2 per ricezione nella meta; 1 ai rossi per riconquista e uscita.

Correzioni dell'allenatore

Crea triangoli; non tutti verso palla; chiudi il centro.

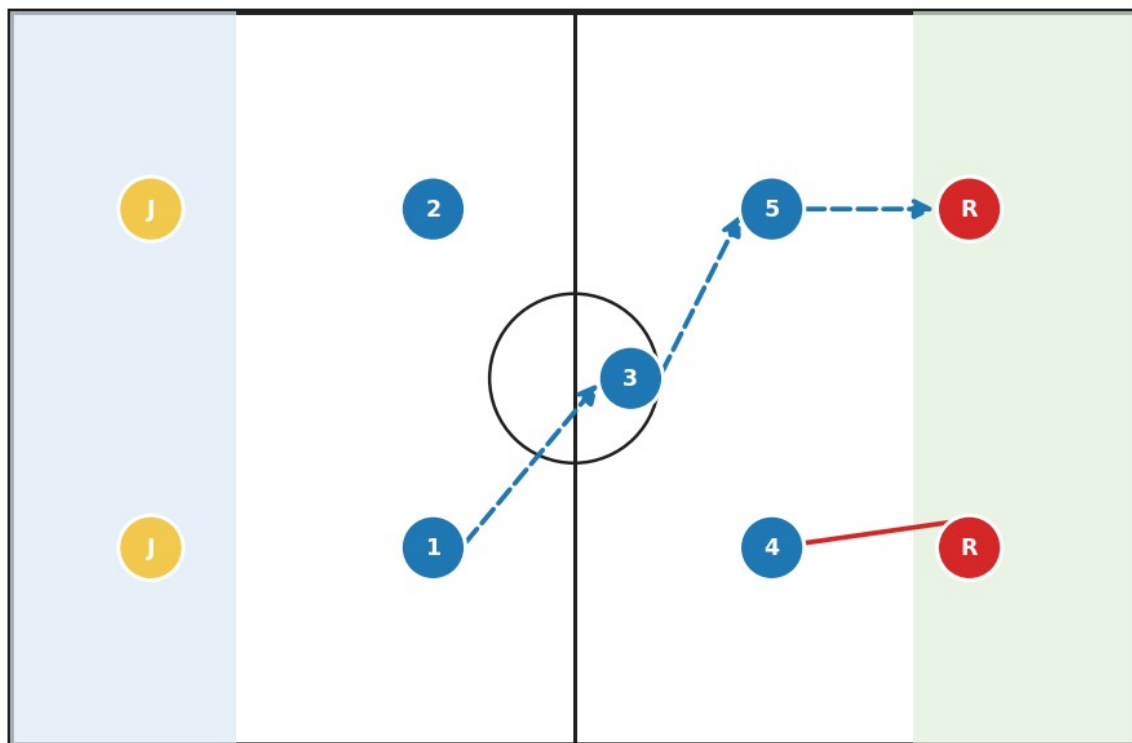
Adattamenti

Variante facilitante e progressione
Facile: aumentare spazio o aggiungere jolly interno. Progressione: due tocchi e seconda meta attiva.

Criterio osservabile di riuscita

5 ingressi in meta in 4 minuti e 3 riconquiste entro 3 secondi.

Possesso 5 contro 2 + 2 jolly



Legenda: Blu possesso; rosso pressione; giallo jolly; verde meta.

5. 7 contro 7 a tema

20 minuti (60:00-80:00)

Obiettivo specifico

Trasferire uscita, sostegno, profondità e reazione alla perdita in partita.

Giocatori, spazio e materiale

14 giocatori inclusi i portieri; campo 50 x 32 m, 2 porte e zone di uscita.

Organizzazione iniziale

Partita 7 contro 7; ripartenza dal portiere dopo gol o palla fuori.

Svolgimento

La squadra esce dalla zona iniziale con passaggio o conduzione, poi attacca. Dopo perdita i tre più vicini reagiscono per 3 secondi.

Regole e punteggio

Gol dopo uscita vale 2; recupero entro 3 secondi e conclusione entro 10 secondi vale 2.

Correzioni dell'allenatore

Distanze corrette; apri il campo; uno sostiene, uno attacca.

Adattamenti

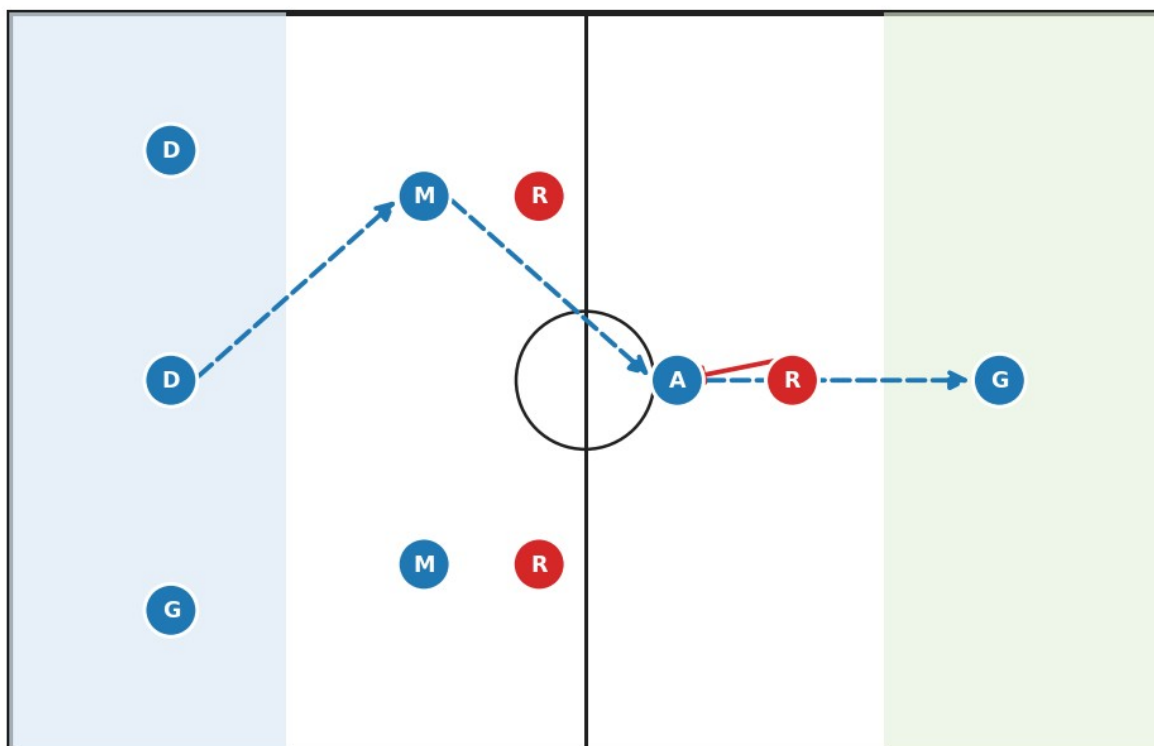
Variante facilitante e progressione

Facile: jolly neutro per 3 minuti. Progressione: portiere a 4 secondi e un passaggio in avanti prima del tiro.

Criterio osservabile di riuscita

3 azioni riuscite per squadra.

7 contro 7 a tema



Legenda: Blu e rosso squadre; azzurra uscita; verde finalizzazione.

6. Partita libera 7 contro 7

10 minuti (80:00-90:00)

Obiettivo specifico

Verificare l'applicazione spontanea dei principi senza vincoli aggiuntivi.

Giocatori, spazio e materiale

14 giocatori inclusi portieri; campo 50 x 32 m, 2 porte.

Organizzazione iniziale

Partita libera, ripartenza dal portiere della squadra che subisce.

Svolgimento

L'allenatore osserva controllo lontano dalla pressione, soluzione in avanti e reazione alla perdita; feedback finale di 60 secondi.

Regole e punteggio

Punteggio normale; bonus osservativi annotati dall'allenatore.

Correzioni dell'allenatore

Dove era lo spazio? Chi poteva sostenerti? Cosa fai nei primi 3 secondi?

Adattamenti

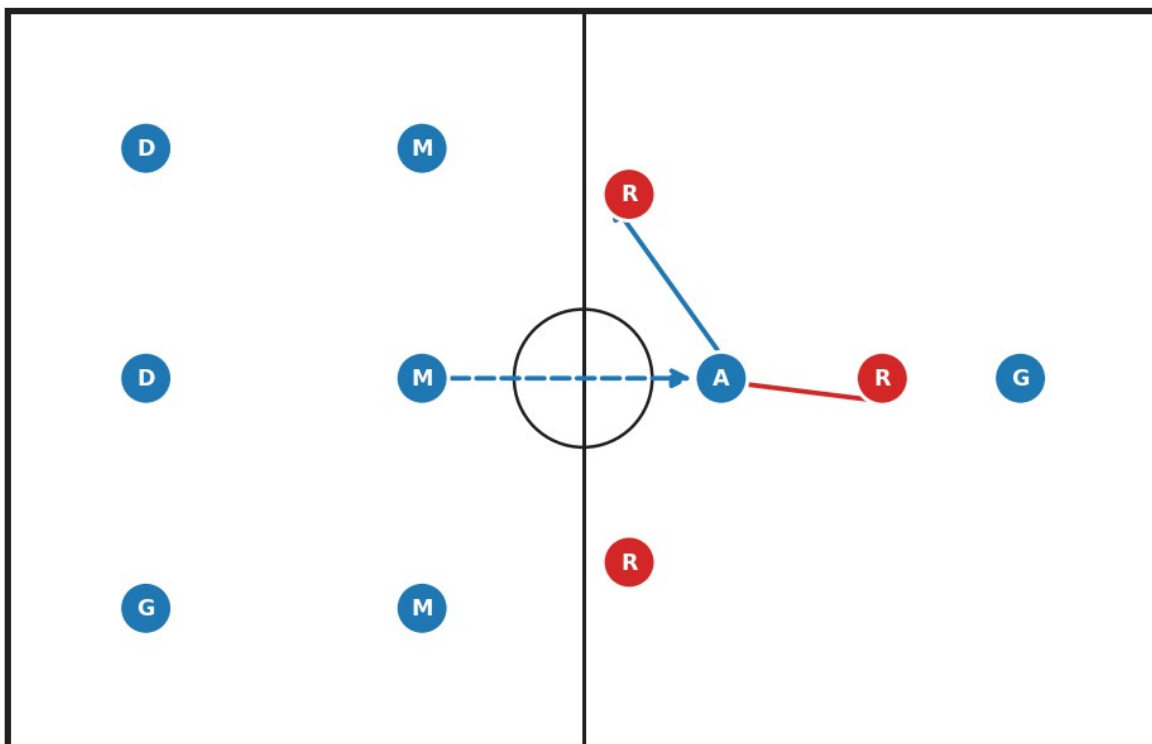
Variante facilitante e progressione

Facile: ridurre il campo se il ritmo cala. Progressione: lasciare autonomia ai capitani nel feedback.

Criterio osservabile di riuscita

Due dei tre comportamenti compaiono senza richiamo diretto.

Partita libera 7 contro 7



Legenda: Blu e rosso squadre; tratteggiata passaggio; continua movimento.

2. Punti di osservazione e verifica finale

La verifica riguarda la qualità della decisione e la reazione del gruppo, non solo il risultato dell'esercizio.

Indicatore	Cosa osservare	Esito
Controllo orientato	Il primo tocco porta lontano dalla pressione.	☐ Da consolidare ☐ Adeguato ☐ Sicuro
Sostegno e profondità	Uno viene incontro mentre un compagno attacca lo spazio.	☐ Da consolidare ☐ Adeguato ☐ Sicuro
Uscita dal pressing	La squadra supera la prima linea con passaggio o conduzione.	☐ Da consolidare ☐ Adeguato ☐ Sicuro
Transizione positiva	Dopo la riconquista cerca ampiezza o profondità.	☐ Da consolidare ☐ Adeguato ☐ Sicuro
Reazione alla perdita	I giocatori più vicini reagiscono per i primi tre secondi.	☐ Da consolidare ☐ Adeguato ☐ Sicuro

Adattamenti rapidi

- Con meno di 12 giocatori: ridurre i gruppi e mantenere il tema con campi più piccoli.
- Con più di 14 giocatori: inserire una stazione tecnica breve o un jolly esterno.
- Con livello eterogeneo: aumentare spazio e tocchi per chi è in difficoltà; due tocchi per i più pronti.
- Se il carico è elevato: allungare pause acqua e ridurre la fase 5 mantenendo la partita finale.

Chiusura

Feedback di gruppo in 60 secondi: ogni giocatore indica una soluzione utile per uscire dalla pressione.
Principio finale: “prima guardo, poi mi oriento, poi gioco in avanti; se perdo palla, reagisco subito”.