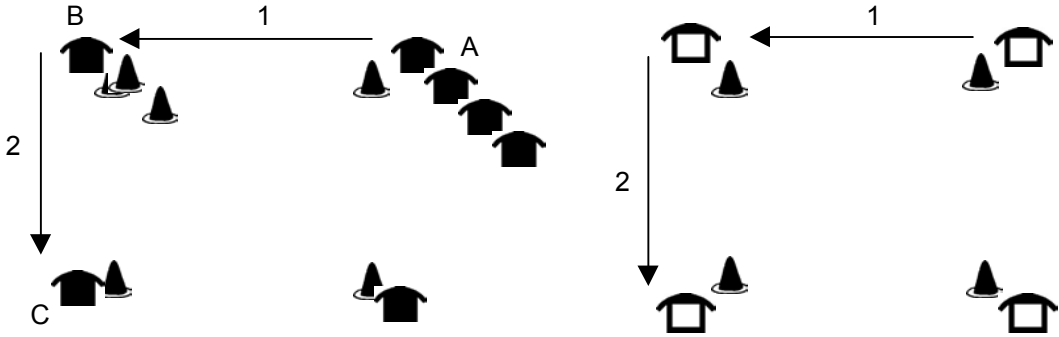
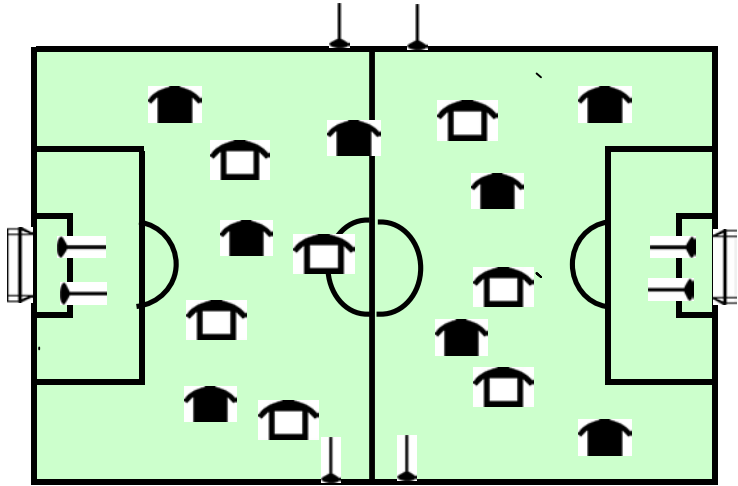
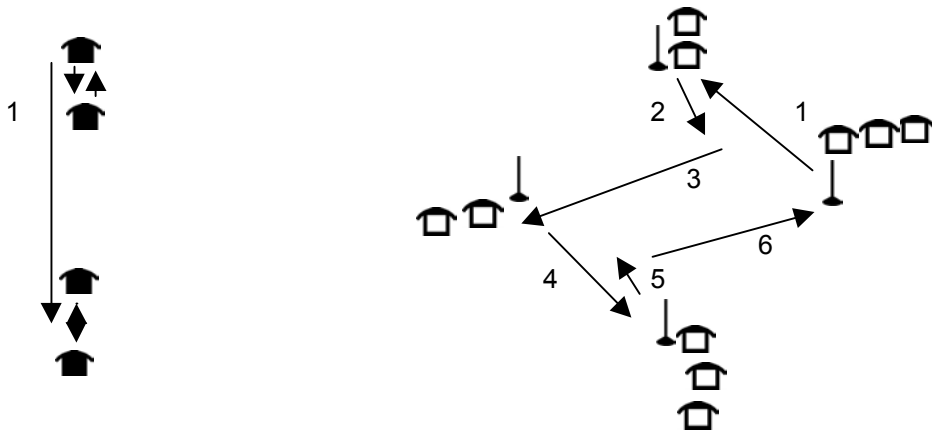


Description / coaching	Durata	Materiale
<p style="text-align: center;">La tecnica: controllo e passaggio</p> <p>MM 5' corsa lenta, ogni giocatore 1 pallone 5' esercizi di mobilità e coordinazione con il pallone 10' lavoro tecnico controllo orientato e passaggio</p>  <p style="color: red;">Attenzione invertire la direzione dopo 5'</p> <p>A gioca verso B che controlla la palla orientata verso il compagno , dopo il passaggio si segue la direzione del pallone e si prende il posto del compagno.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Controllo DX/SX (ritmo) e cambiamento di direzione 2) Progressione sulla difficoltà 3) Utilizzazione di DX e SX, ricerca degli spazi 4) Intensità progressiva e controllo con correzione dei gesti TE 	20'	Cinesini Palloni Casacche
Description / coaching	Durata	Materiale
<p>Globale</p> <p><u>Due squadre giocano 8:8 liberamente difendendo 2 porticine, per 8' quelle una di fronte all'altra e per 8' le due che chiudono l'angolo.</u></p>  <p>Obiettivo: trovare sempre nuove situazioni grazie ad un controllo orientato e passaggi nelle zone d'inserimento.</p> <p>Coaching Adattarsi alle nuove situazioni Capacità di smarcamento Passaggio dalla fase offensiva a quella difensiva</p>	16'	Palloni Casacche Cinesini paletti

Analitico

Lavoro regressivo per il miglioramento del controllo orientato e del passaggio.



Lavoro su 2 stazioni:

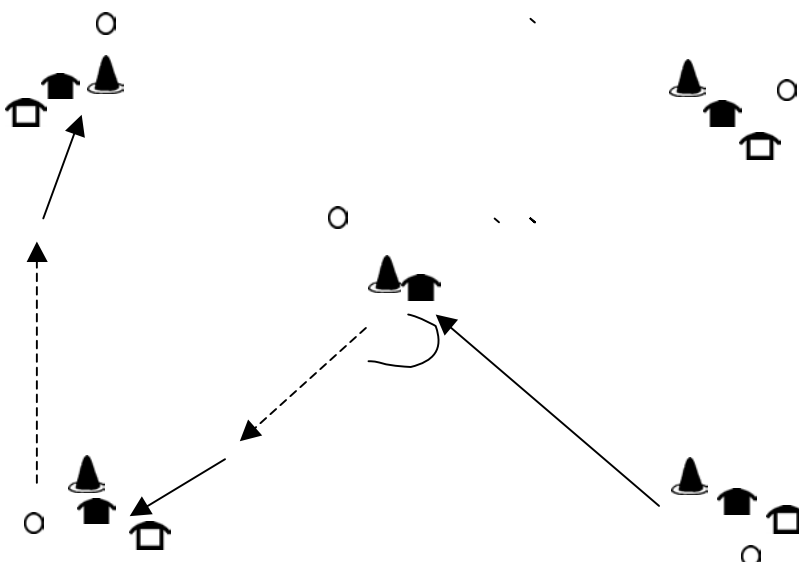
- A) I giocatori si passano la palla corto/lungo ruotando anche le loro posizioni. (Differenziazione)
- B) I giocatori lavorano fasi di passaggio corto e lungo con accento allo smarcamento.

Attenzione: cambiare sempre di posizione dopo un certo numero di rip.

2 x 10'

Palloni
Casacche
Cinesini
paletti
coni

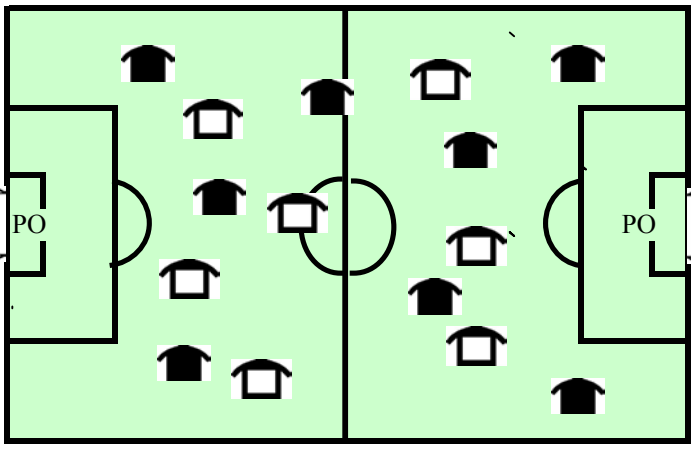
Analitico



I giocatori si dispongono sui 5 coni, al segnale dell'allenatore partono 2 palloni negli angoli. Estremamente importante i movimenti di smarcamento, quando il compagno si avvicina compiere un movimento verso il cinesino prima di ricevere palla.

15'

cinesini
casacche
palloni
coni

<p><u>Gioco globale finale</u></p>  <p>Gioco libero 8:8 + 2 P , ritrovare gli insegnamenti della fase analitica. <u>Ritorno alla calma, disposizioni recupero materiale</u></p>	<p>20'</p>	<p>Cinesini Palloni Coni Casacche</p>
	<p>5'</p>	