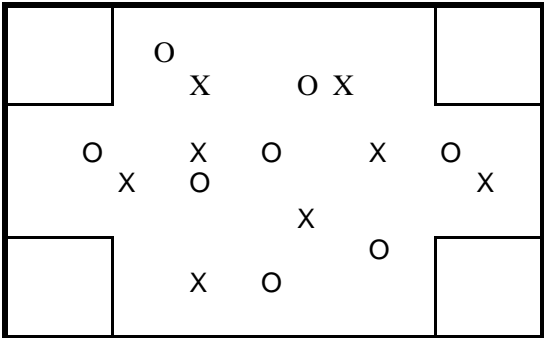
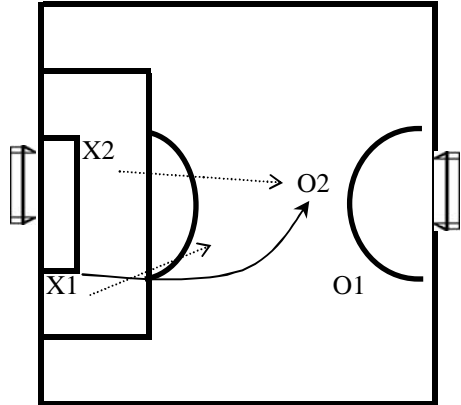
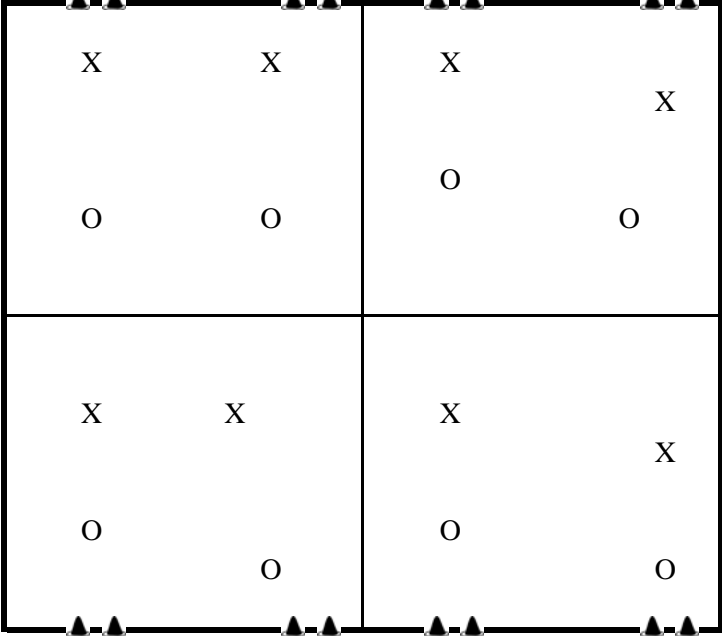


<b>Allenamento:</b> domenica 26 settembre 2004	<b>Ciclo:</b>	<b>Seduta no.</b> 2
<b>Partecipanti:</b> 24	<b>Orario:</b> 10.00 - 12.00	<b>Terreno:</b> Ascona
<b>Intensità:</b> media	<b>Volume:</b> 100'	
<b>Dominante :</b> TE/ta	<b>Obiettivo:</b> TE di base, principi 2:2	

Description / coaching	Durata	Materiale
<p><b>Messa in moto:</b>                      gruppi di 3 giocatori, ogni gruppo un pallone                      i giocatori di un gruppo si dispongono 2+1 ad una distanza di circa 15-20 metri                      a metà viene posato una sagoma (o cono)                      ogni esercizio dura 5 minuti ev. intercalati da allungamenti muscolari</p> <p>condotta palla, finta sulla sagoma, passaggio al prossimo giocatore e prendo il suo posto                      idem, ma dopo il passaggio mi offro per l'uno-due solo da una parte                      idem ma dopo il passaggio vado a pressare (semi passivo) POSIZIONE DEI PIEDI                      lancio a scavalcare l'ostacolo, il giocatore controlla e punta, chi ha lanciato offre uno-due</p>	30'	palloni sagome
<p><b>Gioco:</b>                      campo 50 x 40 parità numerica con delimitato i 4 angoli di 4 metri di lato</p>  <p>un punto ogni volta che si conduce la palla all'interno di un quadrato; non si possono fare 2 punti di seguito nel medesimo quadrato, quando si recupera palla non si può marcare nel quadrato + vicino.</p>	15'	palloni casacche cinesini
<p><b>Analitico 2:2:</b></p>  <p>X lancia in profondità per uno dei 2 avversari O il suo compagno punta velocemente il portatore di palla, mentre X1 rimane in copertura formando una diagonale con X2. Al passaggio della palla ruoli si invertono (copertura simultanea). Se i giocatori X recuperano palla i ruoli si invertono. Il difensore deve poter intervenire sul portatore di palla avversario ed impedire l'eventuale passaggio in profondità da parte del portatore di palla.</p>	20'	palloni casacche porte

Description / coaching	Durata	Materiale
<p><b>Globale 2:2</b>                      su metà campo 2:2 in ogni quarto di campo                      dopo 10' cambio tra chi attacca e chi difende</p> 	<p>15'</p>	<p>palloni                      casacche                      cinesini                      coni</p>
<p><b>Gioco finale</b>                      su metà campo parità numerica</p>	<p>15'</p>	
<p><b>Ritorno alla calma con allungamenti</b></p>	<p>5'</p>	