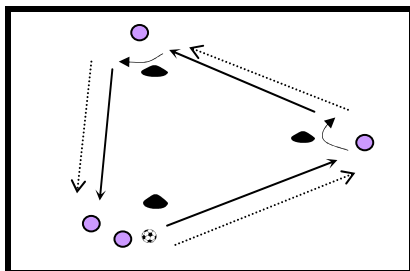


Allenamento del 21/08/2009	Orario: 10.00 - 11.30
U-14 femminile partecipanti: 20	Obiettivo TE: controllo orientato
Ciclo: 1 Volume: 90'	Obiettivo TA: costruzione del gioco
Dominante: TE	Obiettivo CO: rafforzamento parte alta

Messa in moto (20')



Passaggio, controllo orientato e seguire il pallone.

Variante: uno-due

L'esercizio va svolto da entrambe le parti, per usare entrambi i piedi.

Possesso palla: 3 colori 6:6 + 6. Campo 35 x 50 metri.

> In movimento passaggio non allo stesso colore.

> Possesso palla 2 colori / 1 colore, 3' cambio del colore che difende. 8 passaggi 1 punto, gioco a due tocchi.

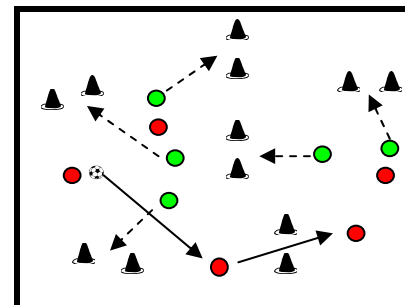
> Possesso palla 2 colori / 1 colore, il colore che perde palla recupera. 8 passaggi 1 punto, tocchi liberi.

Obiettivi: tecnica cognitiva e possesso palla.

Rafforzamento parte alta (10')

Fase educativa per rafforzamento di addominali, flessioni e dorsali.

Gioco iniziale (15')



5 contro 5 con 6 porticine. Gioco in un quadrato 30 x 30 metri.

Due gruppi di lavoro.

La squadra rossa mantiene il possesso del pallone per 3'.

In tre minuti deve cercare di far passare il pallone il maggior numero di volte possibile tra le porticine,

I verdi non possono intercettare i passaggi, ma devono con i loro spostamenti impedire che i rossi facciano passare il pallone tra le porticine.

Dopo 3' recupero attivo (1'30" circa) e cambio.

Dopo ogni cambio vince la squadra che ottiene più punti.

Variante 1: passaggio tra le porticine e conseguente controllo da parte di un compagno di squadra.

Variante 2: passare le porticine in condotta palla.

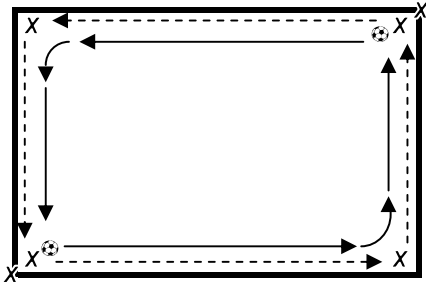
Obiettivi: costruzione del gioco veloce e con ricerca degli spazi liberi, movimento senza palla, comunicazione.

Stefano Bello

Analitico 1

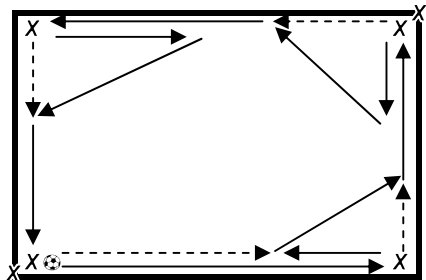
(15')

VARIANTE 1:



Passaggio orizzontale e spostamento nella direzione del passaggio. Controllo orientato e passaggio. Cambiare rotazione e diede d/s.

VARIANTE 2:

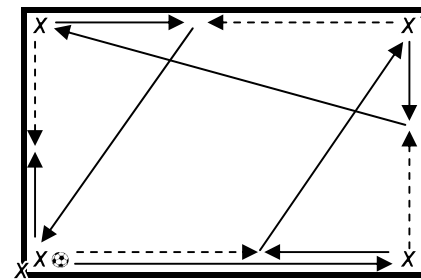


Passaggio orizzontale, uno-due e ritornare in diagonale sulla corsa.

Cambiare rotazione e piede d/s.

Variante: introduzione di un secondo pallone.

VARIANTE 3:



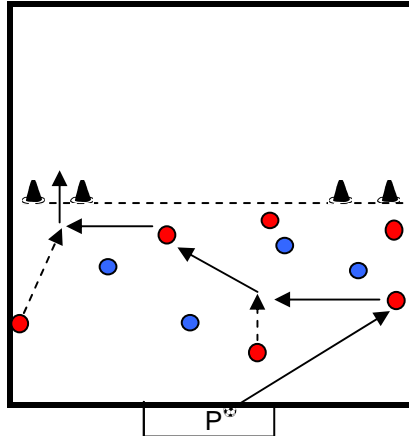
Passaggio orizzontale, uno-due e passaggio in diagonale all'altro compagno sull'angolo opposto.

Cambiare rotazione e piede d/s.

Variante: introduzione di un secondo pallone.

Analitico 2

(15')



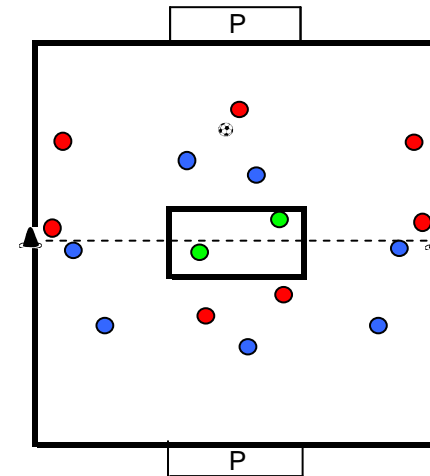
L'azione inizia sempre dal portiere, che passa il pallone ad uno dei due difensori laterali.
Gioco 6<4 su un campo 25 x 35 metri.
I rossi devono segnare rasoterra in una delle due porticine laterali.
Se i blu recuperano palla vanno alla conclusione nella porta grande.
Difensori: fondamentale che, dopo il passaggio del PO a un DL, il DC va immediatamente in appoggio e l'altro DL stringa per attuare una copertura preventiva.

Insistere sulla rapidità dei passaggi per arrivare a metà campo ed eventualmente ritornare per costruire sull'altra fascia.
Lavorare con due gruppi (2 campi).
Obiettivo: costruzione del gioco da dietro.

Accenti:
TA: smarcamento (difensori laterali), possesso palla con ricerca della profondità (CC) o delle fasce (porticine).
TE: qualità del controllo orientato e dei passaggi.
ME: comunicazione.

Gioco finale

(15')



Ogni squadra si dispone con 3 difensori, 2 centrocampisti esterni e due attaccanti. Gioco tra due squadre a parità numerica + 2 jolly che giocano con la squadra in possesso di palla e che non possono lasciare il rettangolo di gioco centrale.

Gioco su tutto il campo, diviso da una linea mediana.
Nella propria metà campo (zona difensiva) massimo due tocchi, mentre nella metà campo avversaria (zona offensiva) tocchi liberi.

Almeno 6 passaggi consecutivi per superare la metà campo, con l'obiettivo di costruire il gioco.

Ad ogni calcio d'angolo a favore e a ogni rete realizzata si riparte dal proprio portiere.

Stefano Bello