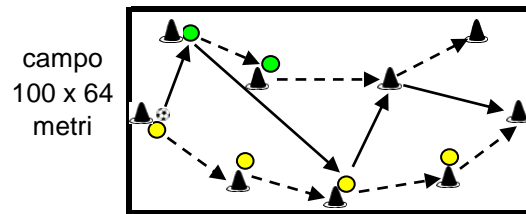


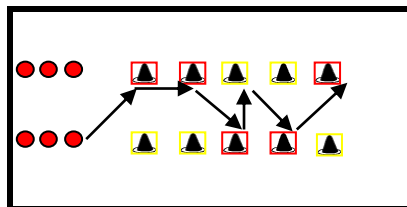
| | |
|--|--|
| Allenamento del 25/08/2010 | Orario: 10.00 - 11.30 |
| U-15 femminile partecipanti: 22 | Obiettivo TE: tecnica sotto pressione |
| Ciclo: 1 Volume: 90' | Obiettivo TA: transizione f. difensiva - f. offensiva |
| Dominante: TA | Obiettivo CO: reazione e rapidità |

Messa in moto (20')

1. Circolazione con passaggi (controllo orientato dx e sn) da un CC all'altro, poi da un CC a un ATT, indietro per un CC e continuare, massimo 2 tocchi, corsa lenta, combinata con spostamento da cono a cono dei CC e degli ATT. Andata - ritorno e continuare.
2. Mobilità e stretching.
3. Ripetere l'esercizio con passaggi a 2 tocchi e diretti. Corsa sostenuta, variare il tipo di passaggio con 1-2 ecc.

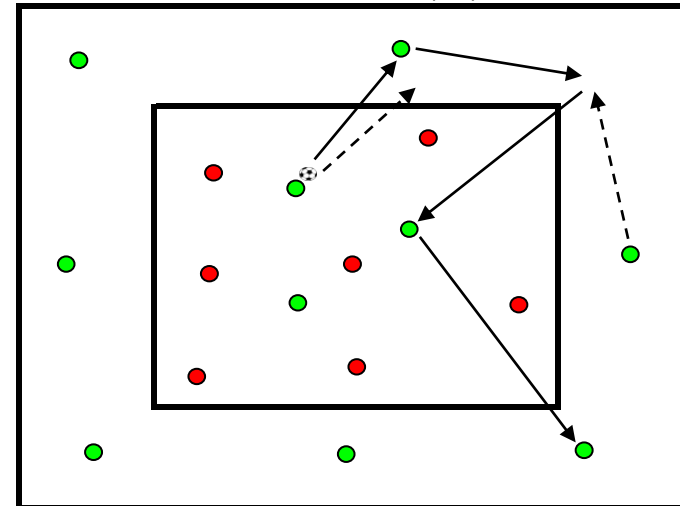


Reazione e rapidità (10')



Sprint sui cono colorati chiamati dall'allenatore. Varianti:
toccare con piede / mano il cono; skip davanti al cono;
veronica intorno al cono;
Es. rosso, rosso, rosso, giallo, rosso, rosso.

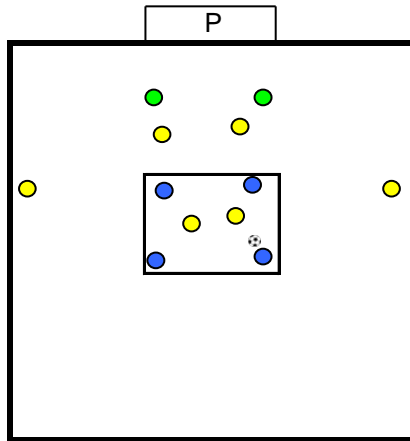
Gioco iniziale (20')



2 squadre nei 2 quadrati. 1 squadra di 10 giocatrici contro un'altra di 7 giocatrici Il gioco inizia con un 7 : 3 nel quadrato interno. Recuperato il pallone da parte di uno dei 3 difensori, si cerca di far uscire il pallone dal quadrato piccolo per giocare un 10 : 7 nel quadrato grande. 1 o 2 giocatori della squadra in superiorità resta nel piccolo quadrato per poter dare una soluzione nell'intervallo. Se il pallone è recuperato, la squadra a 7 tenta di ritornare nel piccolo quadrato per ricreare il 7:3. 6 passaggi consecutivi 1 punto. Obiettivo: migliorare nel possesso palla la capacità dei giocatori di passare rapidamente da uno stato difensivo ad una situazione offensiva. **Accento TA:** transizione, smarcamento, movimento. **Accento TE:** controllo e passaggio (rasoterra e aereo) **Accenti ME:** comunicazione, concentrazione, aggressività, volontà di guadagnare il pallone. **Accento CO:** intensità e ritmo.

Analitico

(20')



4<2 in un quadrato 15 x 15 metri (zona centrale). I due gialli all'interno del quadrato sono i CC. Appena i gialli recuperano il pallone, effettuano un contrattacco veloce (transizione dalla fase difensiva a quella offensiva) mediante un passaggio ad una loro compagna. Il passaggio dipende dalla posizione in cui hanno recuperato il pallone.

Temi tattici: passaggio all'attaccante più profondo, appoggio per l'altro attaccante e conclusione (oppure 1<1 con un eventuale difensore); passaggio in profondità per un esterno di centrocampo o passaggio sulle fasce e cross immediato; uno-due tra i due attaccanti; altre soluzioni offensive.

La conclusione deve avvenire in massimo 6 secondi da quando i gialli hanno recuperato il pallone (variante: 3 passaggi).

Progressione sulle difficoltà:

Esercizio con tre avversari / con quattro avversari

Secondo gruppo con Giancarlo Caputi.

Gioco finale

(20')

Brasilia, 3 squadre (rossi, blu e verdi).

Obiettivi: TE: controllo e passaggio, tecnica di base e applicata.

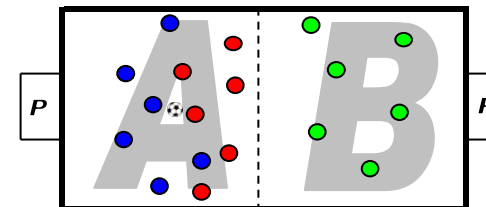
TA fase offensiva: occupazione degli spazi, uscire dalla difesa, "salire con la squadra" e andare alla conclusione.

TA fase difensiva: occupazione degli spazi, pressing offensivo e transizione positiva nella metà campo avversaria.

In una metà campo: una squadra (rossi) attacca, cercando di segnare; un'altra (blu) deve recuperare la palla e oltrepassare la linea di metà campo.

Se l'azione riesce: i rossi devono rimanere nel campo A; i blu giocano nell'altra metà campo (campo B) contro la terza squadra (verdi), cercando di segnare. I verdi difendono e devono cercare di portare la palla nella metà campo opposta (campo A), per attaccare contri i rossi.

E così di seguito.



Stefano Bello