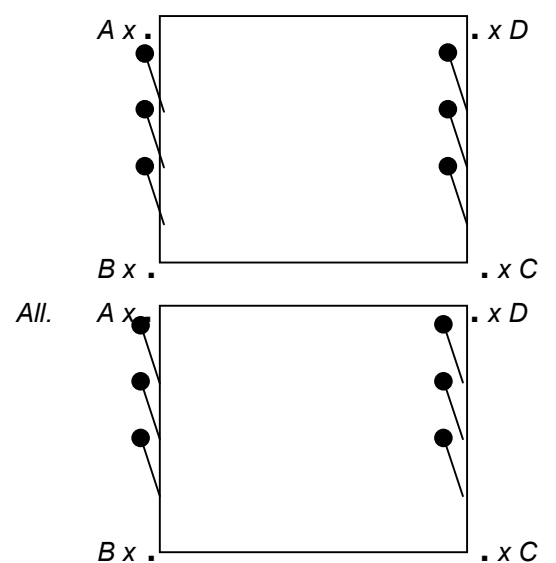
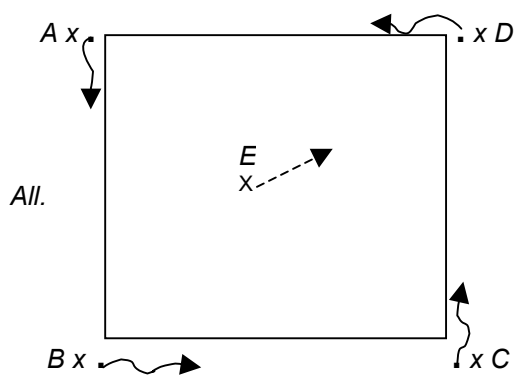
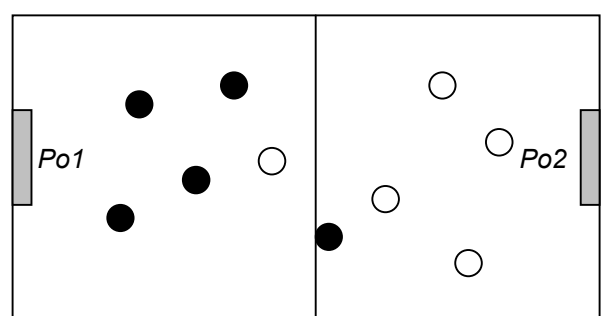
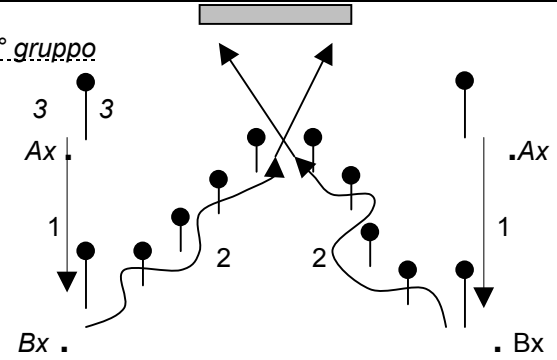
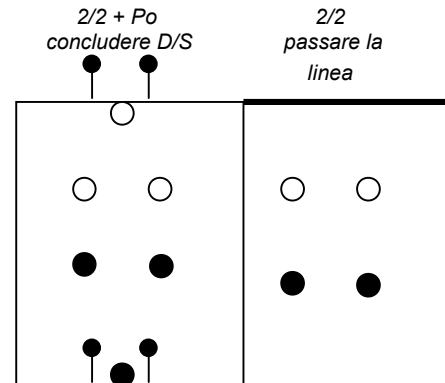
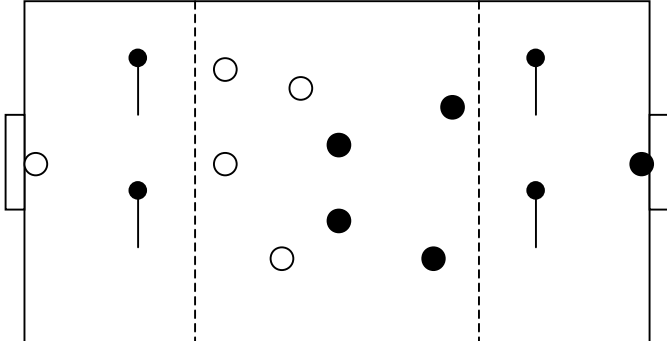
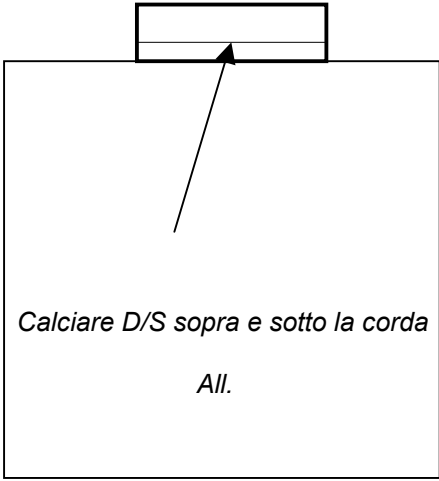


Allenamento tipo allievi E / D a 7

Obbiettivi: 1. TE di base + ORDRE - 2. Gioco - 3. TE/TA

<p>1. Messa in moto – Durata 20'</p>  <p>Obiettivo: TE di base + ORDRE</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Te di base in progressione (1 plone x giocatore) □ palla a terra, d/s, cambiamento di direzione, di ritmo, orientamento, reazione ecc.... <p>(A) analitico e finire con globale (G) forme di gioco nel quadrato</p>	<p>2. ORDRE / Durata 10'</p> <p>- orientamento - reazione</p>  <p>- Il giocatore E, in mezzo al quadrato cerca di occupare uno spazio all'angolo.</p> <p>- Varianti: a) senza palla b) con palla c) d) 2 giocatori in mezzo</p>
<p>3. GIOCO – durata 10'</p> <p>Gioco cognitivo</p>  <p>5/5 6/6 + 2 Po</p> <ul style="list-style-type: none"> - La squadra in possesso di palla cerca di fare il massimo possibile di passaggi ai portieri, alternando Po1 e Po2 - Obiettivo: TE/TA TE passaggio corto/lungo controllo/... TA transizione off./dif. 	<p>4. TE/TA – Durata 2x10'</p> <p>1° gruppo</p>  <p>2° Gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> - A dà a B che riceve, conduce e conclude vicino alla porta (D/S) a seconda della parte da dove parte (alternare). 

Obiettivo:TA (off./dif.) – Durata 10'	TE conclusioni D/S – Durata 10'
<p data-bbox="304 342 711 376"><i>4/4 superare la linea e concludere</i></p>  <p data-bbox="485 781 528 810"><i>All.</i></p> <p data-bbox="400 875 612 904"><i>4/4 ev. 5/5 Globale</i></p>	 <p data-bbox="963 658 1378 687"><i>Calciare D/S sopra e sotto la corda</i></p> <p data-bbox="1142 719 1182 748"><i>All.</i></p>
<p data-bbox="272 1003 1323 1032">Attenzione : Dopo ogni parte di allenamento eseguire esercizi di mobilità articolate</p>	