

Proposta di allenamento

TE - condotta della palla passaggio e conclusioni

1. riscaldamento TE (tempo 30')

<p>a) condotta palla (10') a) condotta libera b) a ritmo d/s c) con cambio direzione d) con finta su avversario e) con finta e cambio dir. f) condotta e passaggio g) controllo aereo e condotta h) inseguire un compagno i) ecc...</p>	
---	--

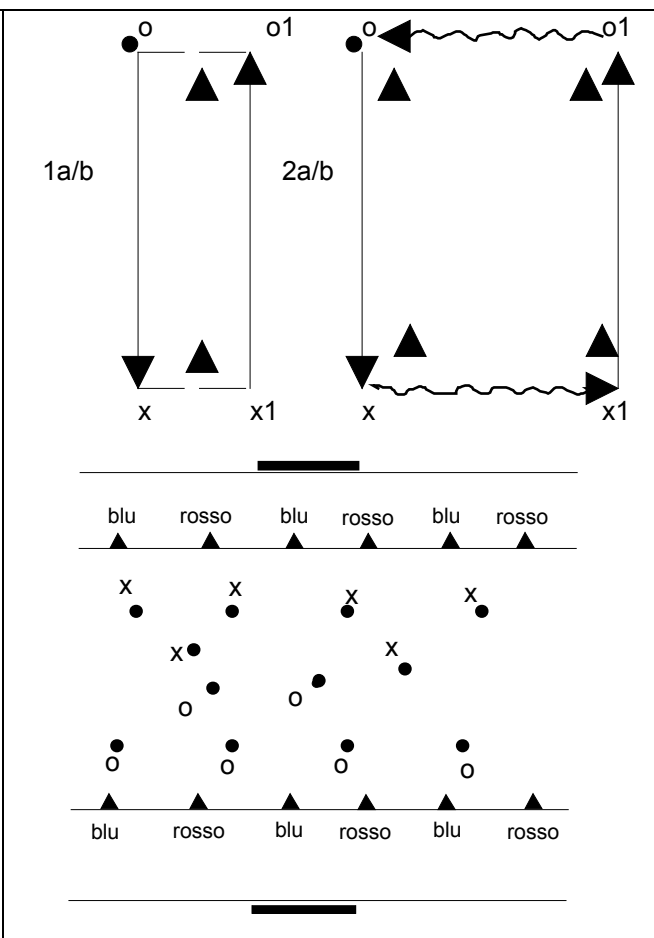
<p>b) gioco (20') 6:6 (10') segna chi riesce a condurre la palla oltre la riga di fondo campo 6:6 (10') segna chi riesce a condurre la palla e con due tocchi va alla conclusione</p>	
--	--

FASE ANALITICA

durata 10'
 1a) Passaggio controllo orientato da parte del cono e passaggio al compagno.
 1b) idem con cambio di piede.

durata 10'
 2a) idem come sopra ma con condotta laterale della palla.
 2b) idem con cambio di piede.

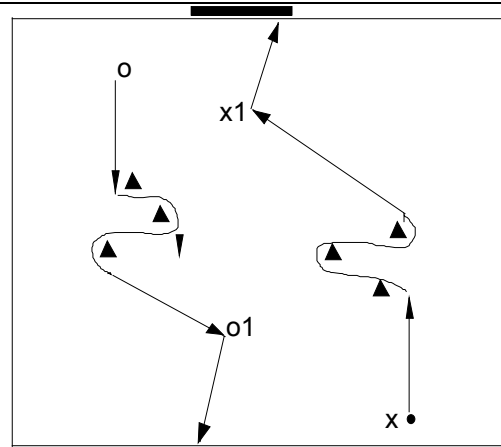
durata 10'
 3a) condotta di palla in gruppo al centro campo al comando ogni giocatore deve condurre palla intorno ad un cono di colore diverso.
 3b) idem come sopra ma al comando si deve andare il più velocemente alla conclusione.



durata 10'

4a) passaggio, slalom e conclusione

4b) variante con uno - due prima della conclusione

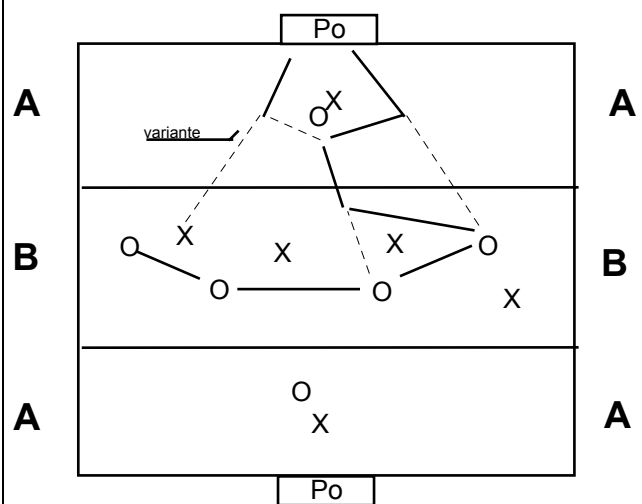


TA Superiorità in fase di conclusione

durata 15'

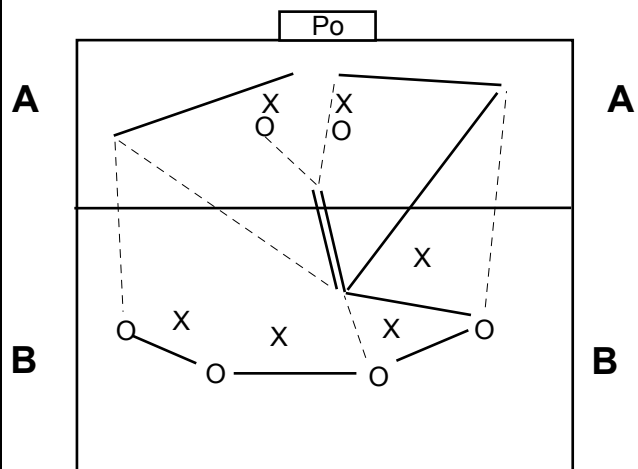
minimo di 4 passaggi nella zona B prima di passare nella zona A/A e creare superiorità numerica 2:1

variante: nella zona A entra un altro giocatore



durata 15'

- *si gioca su un metà campo 6:6 + 1 PO con obbligo di segnare dopo una combinazione doppio scambio palla al terzo che si inserisce nella zona A per creare una superiorità numerica 3:2*
- *prima del doppio scambio con la punta bisogna effettuare un minimo di sei passaggi nella zona B*
- *le punte devono incrociarsi e coprire al momento del cross il I e il II palo*



Alla fine dell'allenamento 5' di esercizi di scioltezza.

Durata totale dell'allenamento 105'

Materiale :

- 1 pallone x giocatore
- 20 coni di diversi colori
- casacche (2 colori)
- 2 porte di cui un amovibile