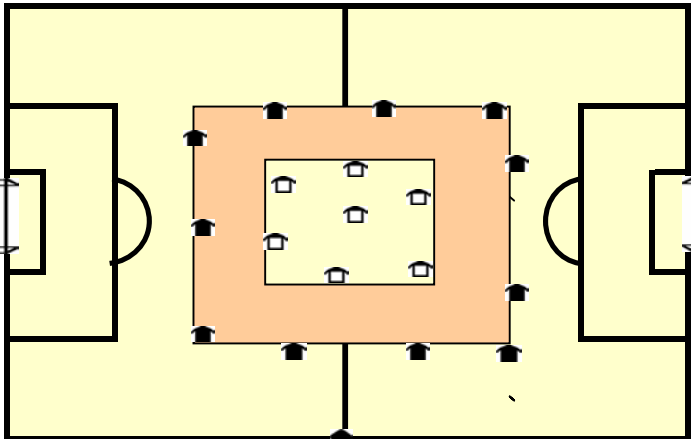
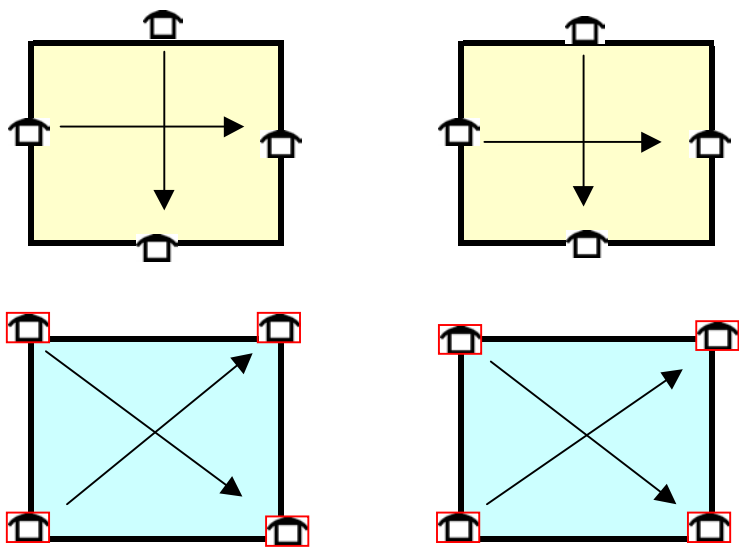
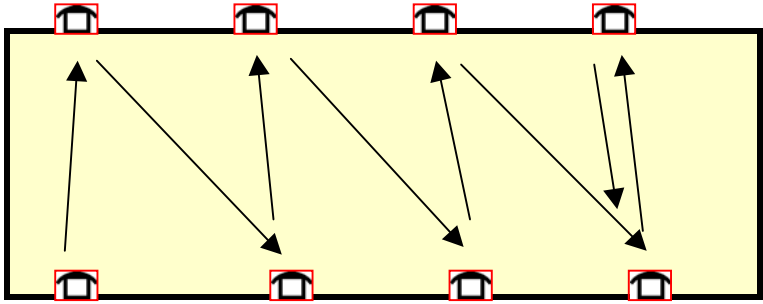
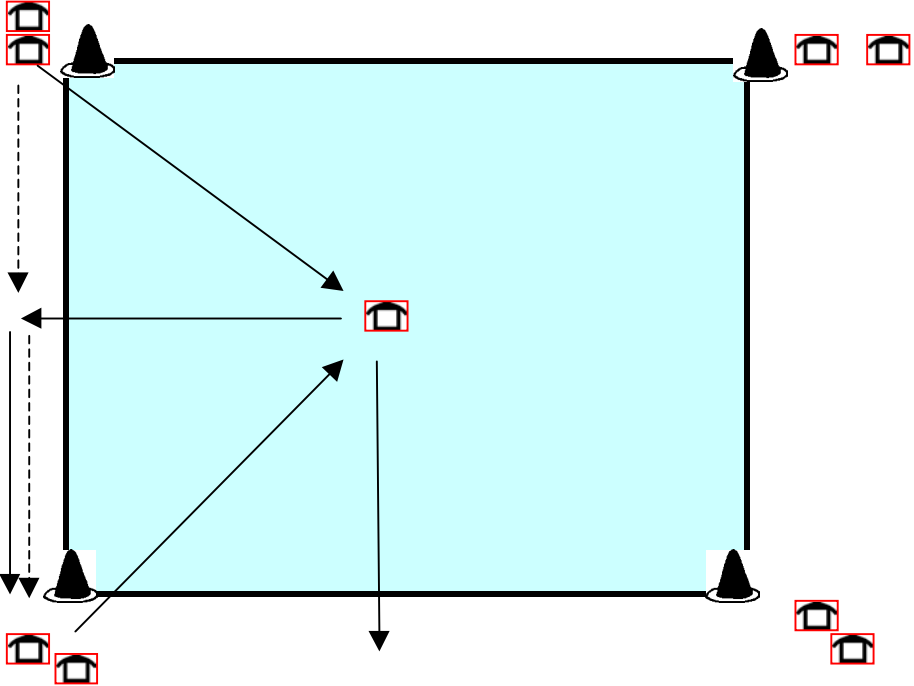
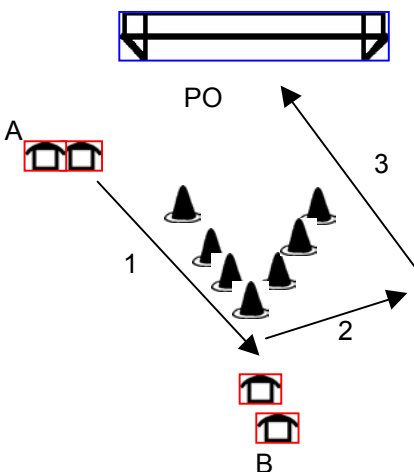


Description / coaching	Durata	Materiale
<p style="text-align: center;">Programma Gianni Ticino</p> <p>MM Ogni 2 giocatori 1 pallone Inserire diverse varianti di movimento prima di colpire il pallone (ad esempio una capriola) Intensità progressiva DX/SX pallone a terra No. di volte gesto TE il più possibile</p>  <p>1) Controllo DX/SX (ritmo) e cambiamento di direzione 2) Progressione sulla difficoltà 3) Utilizzazione di DX/SX in diverse possibilità del triangolo 4) Intensità progressiva e controllo con correzione dei gesti TE</p>	25'	Cinesini Palloni
<p style="text-align: center;">Description / coaching</p> <p><u>Analitico</u></p>  <p><u>Controllo orientato e passaggio</u> I giocatori posti all'esterno dei quadrati si passano la palla con gioco a due tocchi evitando di toccare il pallone della coppia che svolge lo stesso esercizio nel medesimo quadrato. Alternare il controllo orientato con il piede sinistro e il piede destro .</p> <p>Variante: possibilità di far lavorare un numero maggiore di coppie diventerà quindi importante anche valutare la traiettoria e la forza del pallone.</p>	20'	Palloni Casacche Cinesini

Description / coaching	Durata	Materiale
<p><u>Analitico</u></p>  <p>I giocatori disposti sui lati di un rettangolo di 30x10 si passano la palla come descritto, il pallone passa da dx a sx e viceversa. Se la qualità è buona possibilità di introdurre un secondo pallone, Insistere sulla qualità dei passaggi e il movimento di ricerca spazio.</p>	<p>20'</p>	<p>Palloni Casacche Cinesini</p>

Description / coaching	Durata	Materiale
<p><u>Analitico</u></p>  <p>I giocatori si dispongono all'esterno del quadrato di 20x20 a coppie mentre un giocatori si posiziona al centro. Passaggi precisi e continua ricerca del movimento e del contro-movimento. Possibilità di lavorare con 2 palloni e 2 giocatori al centro del quadrato.</p>	<p>20'</p>	<p>cinesini casacche palloni</p>

Description / coaching	Durata	Materiale
<p><u>Analitico</u></p> <p>Esercitazioni di conclusioni con controllo orientato e tiro in porta.</p>  <p>I giocatori si dispongono nelle posizioni A + B . Il giocatore A passa la palla al giocatore B che dopo un controllo orientato deve cercare di spostare il proprio pallone affinché riesca a concludere. Ripetere l'esercizio da DX e SX</p>		<p>Cinesini</p>