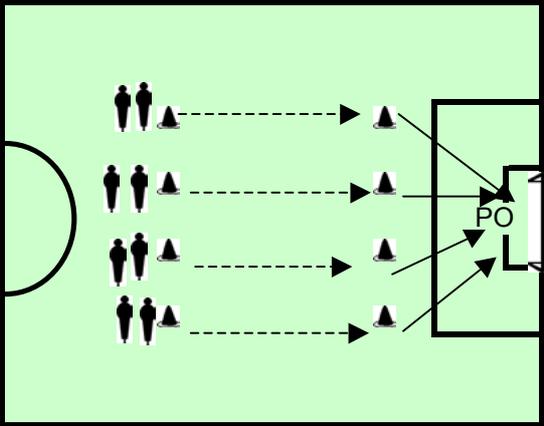
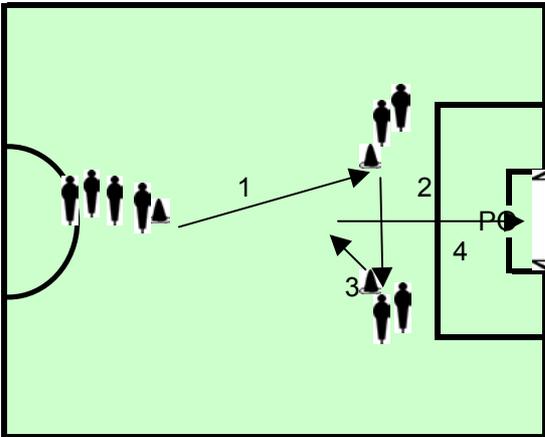
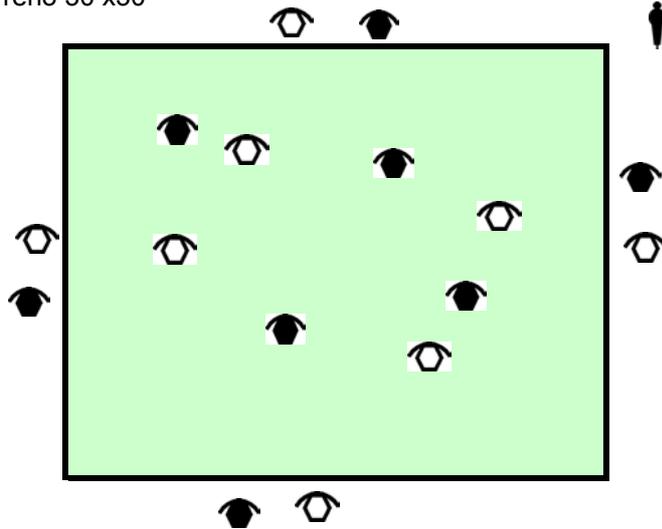


Description / coaching	Durata	Materiale
<p style="text-align: center;"><u>Tecnica di base</u></p> <p><u>M.M.</u> 5' corsa lenta con il pallone 5' esercizi di mobilità 10' 2 giocatori 1 pallone varie forme di passaggi e controlli</p> <p><u>Esercizio analitico per stazione 1</u></p> <p>Tecnica di conclusione 2 forme di lavoro Prima forma 10 minuti di lavoro poi inversione</p>  <p>I giocatori partendo dal cono più lontano conducono il pallone per poi calciare in porta. Imporre un solo movimento di finta, piede che calcia spostamento della palla con l'esterno.</p> <p>I giocatori cambiano sempre posizione per differenti situazioni .</p> <p>Coaching: Velocità d'esecuzione Controllo della palla Controllo del proprio corpo Impatto con la palla dopo finta</p>	20'	Palloni Cinesini Casacche
<p>Seconda forma 10 minuti di lavoro poi inversione</p>  <p>I giocatori occupano i tre coni. Al segnale il giocatore più lontano passa la palla al compagno di sinistra che invia al terzo, passaggio a ritroso e conclusione in porta. Cambio posizioni in senso anti-or.</p> <p>Coaching: Velocità d'esecuzione Controllo della palla Controllo del proprio corpo Timing Qualità dei passaggi</p>		

Esercizio analitico per stazione 2

Terreno 30 x 30



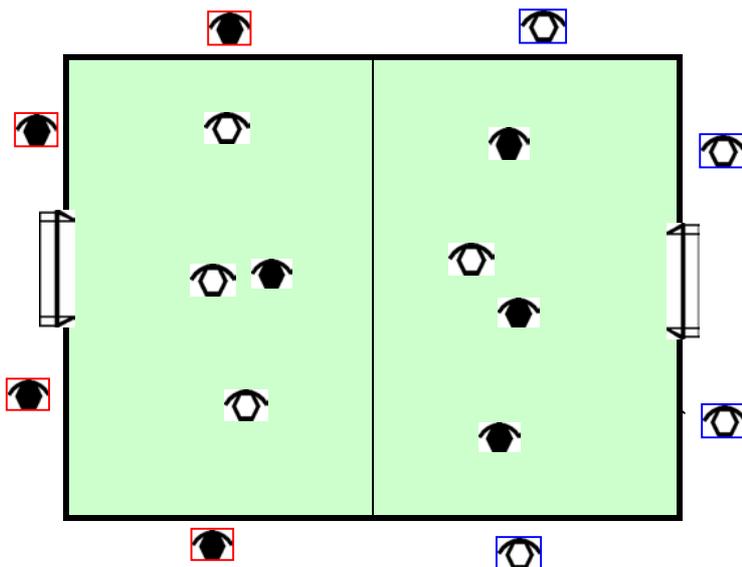
I giocatori all'interno si affrontano in un situazione di 4:4 + 4 appoggi. I giocatori all'interno si passano la palla usufruendo del sostegno esterno.

Se il gioco dovesse funzionare permettere agli appoggi di entrare in gioco dopo ricezione della palla, in sostituzione di un compagno all'interno. Per appoggi diretto o 2 tocchi.

Coaching

Collaborazione tra i giocatori
Ricerca di soluzioni nuove
Smarcamento
Comunicazione
Passaggi

20'

Cinesini
Palloni
Casacche**Esercizio analitico per stazione 3**

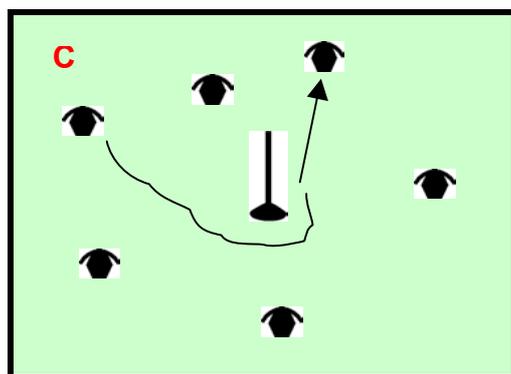
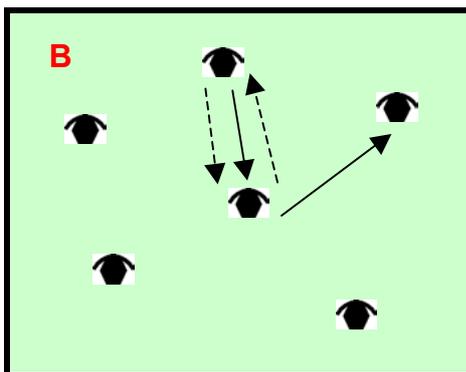
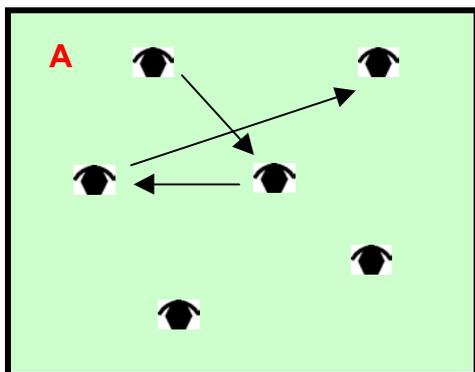
I giocatori si affrontano in gioco libero su un terreno di 40 x 30 in situazione di 4:4 + 4 appoggi. Gli esterni possono solo appoggiare con gioco diretto o a due tocchi. Dopo 10' cambio delle squadre con inversione dei ruoli.

Coaching

Stimolare ricerca di situazioni nuove
Rapidità negli scambi
Qualità dei passaggi
Ricerca del maggior numero possibile di conclusioni

20'

Cinesini
Palloni
Casacche

Esercizio analitico per stazione 4

Il lavoro viene ripartito in sequenze di 7 minuti.

Gruppo A

Ricerca continua del terzo uomo, passaggi in sequenza rapida all'interno del gruppo.
Gioco a due tocchi dove il primo è sempre un controllo orientato.

Gruppo B

La palla parte sempre dall'esterno, dopo aver giocato palla al centro si prende il posto del giocatore al centro. Questi dovrà al massimo a due tocchi (meglio diretto) giocare la palla verso un altro giocatore che si trova all'esterno.

Gruppo C

I giocatori eseguono movimenti di condotta palla, dopo aver superato il paletto posto al centro devono passare la palla ad un compagno posto all'esterno.
Variante lavorare con 2 palloni per aumentare il no. Ripetizioni.

Coaching

Incitare i ragazzi alla rapidità d'esecuzione
Curare la qualità dei passaggi e controlli
Inserire varie forme di controllo

20'

Cinesini
Casacche
Palloni