

Allenamento: 12 settembre 2004	Ciclo:	Seduta no. 1
Partecipanti: 24	Orario: 10.00 11.45	Terreno: Lido Locarno
Intensità: media	Volume: 100'	
Dominante : TE	Obiettivo: conduzione, passaggio e controllo orient.	

Description / coaching	Durata	Materiale			
<p>Messa in moto: Tre cerchi di ca. 9 m di diametro, un giocatore al centro con la palla, passa ad un compagno a scelta esterno andando poi al suo posto, questi controlla, conduce fino al centro ed esegue lo stesso movimento</p> <p>Variante: dal centro passo ad un compagno, ma vado al posto di un terzo compagno questi deve reagire velocemente e venire al centro a riprendere il passaggio del 2°, tutto a due tocchi e poi eventualmente al volo</p> <p>Variante: come prima ma dopo aver eseguito il 2° passaggio al centro, cambio cerchi</p>	20'	palloni cinesini			
<p>Gioco: campo di 35 x 15 metri diviso in 3 con due quadrati di 15 metri + fascia di 5 metri 3 squadre, 1 per quadrato, la 3° a turno difende con 2 giocatori La squadra in possesso palla deve eseguire almeno 5 passaggi prima di poter lanciar nel quadrato opposto; la squadra che commette 3 errori lascia il quadrato e va a difendere</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: middle;"> X X X Y X X Y X Y X </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: middle;"> Y Y Y Y </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: middle;"> O O O O O O O </td> </tr> </table> </div> <p>La squadra Y può entrare nel quadrato ad attaccare solamente quando X o O toccano il pallone</p> <p>Variante: Y al centro può intercettare i lanci da un quadrato all'altro o allargare la fascia centrale e quindi ridurre il quadrato</p>	X X X Y X X Y X Y X	Y Y Y Y	O O O O O O O	20'	palloni casacche cinesini
X X X Y X X Y X Y X	Y Y Y Y	O O O O O O O			

Description / coaching	Durata	Materiale
<p>Analittico: Conduzione/controllo e tiro in porta</p> <p>Scopo migliorare i gesti tecnici dell'attaccante davanti alla porta Obiettivo di segnare e concludere con precisione le azioni nella zona decisiva</p> <p>Tiro incrociato negli angoli dopo 1-2 tocchi dai 13-15 metri Tiro incrociato negli angoli dopo un passaggio in profondità, diretto e con controllo Tiro incrociato negli angoli da un passaggio aereo dopo un controllo</p> <p>Doppia conclusione di piatto con palla dal fondo prima con angolo aperto poi chiuso Conclusione a rete da un passaggio laterale variato (basso, mezza altezza, testa)</p> <p>Coaching: precisione /equilibrio /ev. piccoli passi di correzione / fluidità del movimento / sguardo sul pallone al momento del tiro / sguardo sul portiere prima del tiro / acquisire fiducia all'aggressività, dalla coordinazione alla potenza</p>	<p>40'</p>	<p>palloni cinesini coni porte</p>
<p>Gioco: squadre a parità numerica, gioco libero</p>	<p>20'</p>	<p>palloni casacche porte</p>
<p>Indicazioni x torneo di domenica (orari, alimentazione)</p>		