

Allenamento del : 19 settembre 2004	Cycle :		
Partecipanti : 23	Minuti: 90	Luogo	Lugano
Intensità	Volume :		
Dominante : TE -TA	Obiettivo	Orientamento negli spazi vuoti + controllo orientato	

Description / coaching	Durata	Materiale
<p><u>Messa in moto</u></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>.10 minuti di corsa lenta come defaticamento visto che i ragazzi hanno avuto una settimana molto intensa.</p> <p>-10 min di stretching</p> </div>	20'	

Description / coaching	Durée	Matériel
<p><u>Gr 1</u></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Il giocatore C inizia l'esercizio con un passaggio rasoterra in direzione del giocatore A. Dopo l'esecuzione del passaggio i giocatori B si muovono in direzioni opposte per offrire la possibilità di passaggio al giocatore A. Il giocatore C segue uno dei due giocatori B. Il giocatore A effettua un controllo orientato rispetto all'azione di C, così da poter effettuare un passaggio preciso al giocatore B libero dalla marcatura. Il giocatore B esegue un controllo orienta prima di ritornare la palla a C. Dopo 5 volte si cambia postazione dopo che tutti sono passati in una postazione si ricomincia</p> <p>Coaching: Controllo orientato, passaggio preciso , concentrazione nel vedere il compagno libero</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>	20'	

Stretching e poi cambio gruppi	5'	
---------------------------------------	----	--

Description / coaching	Durée	Matériel
<p>Gr 2</p> <p>Il giocatore B inizia l'esercizio con un passaggio rasoterra in direzione del giocatore C.</p> <p>Il giocatore A, dopo che il pallone la superato, si dirige in velocità in una delle due porticine.</p> <p>Il giocatore C, con un controllo orientato rispetto al movimento del giocatore A, si dirige palla al piede verso la porta opposta. Il giocatore A cerca di contrastare l'azione di C ritornando in velocità in direzione della porta opposta.</p> <p>Coaching: Controllo orientato, passaggio preciso, concentrazione nel vedere la porta libera</p> <p>Pausa dissetante</p>	<p>20'</p> <p>5'</p>	
<p>In un quadrato di 30x30 vengono messe 5 quadrati di 5x5 metri.</p> <p>Il gioco si svolge normalmente tra 2 squadre formate da 4 giocatori più 2 giocatori d'appoggio per squadra che si posizionano sui lati del quadrato.</p> <p>All'interno dei piccoli quadrati possono unicamente inserirsi, dettando quindi una possibilità di passaggio, i giocatori della squadra in possesso di palla. Si può rimanere all'interno dello stesso al massimo 3 secondi. Se il giocatore in possesso di palla riesce a far pervenire un passaggio al compagno all'interno del quadrato fa guadagnare un punto alla propria squadra. I giocatori della squadra avversaria possono impedire, solamente dall'esterno, che il pallone giunga al giocatore che si è inserito all'interno del quadrato. Quando il pallone giunge al giocatore di appoggio questi prende il posto di chi ha effettuato il passaggio.</p> <p>Coaching: Pasaggi negli spazi vuoti, precisione dei passaggi</p> <p>Ritorno alla calma + Stretching</p>	<p>30'</p>	

