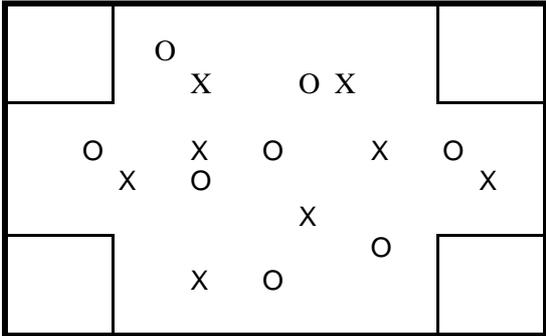
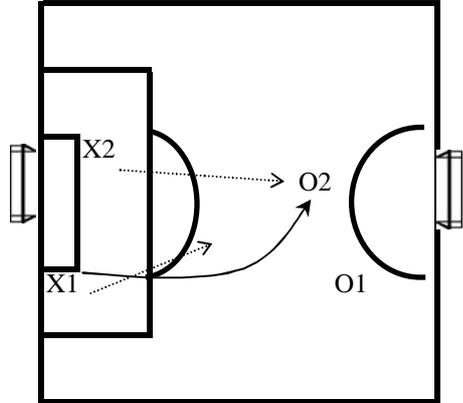
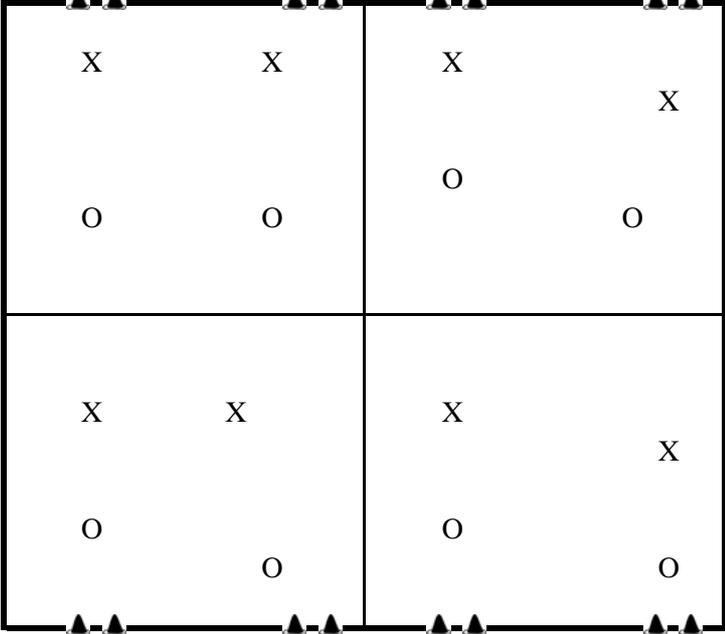


Allenamento: domenica 26 settembre 2004	Ciclo:	Seduta no. 2
Partecipanti: 24	Orario: 10.00 - 12.00	Terreno: Ascona
Intensità: media	Volume: 100'	
Dominante : TE/ta	Obiettivo: TE di base, principi 2:2	

Description / coaching	Durata	Materiale
<p>Messa in moto: gruppi di 3 giocatori, ogni gruppo un pallone i giocatori di un gruppo si dispongono 2+1 ad una distanza di circa 15-20 metri a metà viene posato una sagoma (o cono) ogni esercizio dura 5 minuti ev. intercalati da allungamenti muscolari</p> <p>condotta palla, finta sulla sagoma, passaggio al prossimo giocatore e prendo il suo posto idem, ma dopo il passaggio mi offro per l'uno-due solo da una parte idem ma dopo il passaggio vado a pressare (semi passivo) POSIZIONE DEI PIEDI lancio a scavalcare l'ostacolo, il giocatore controlla e punta, chi ha lanciato offre uno-due</p>	30'	palloni sagome
<p>Gioco: campo 50 x 40 parità numerica con delimitato i 4 angoli di 4 metri di lato</p>  <p>un punto ogni volta che si conduce la palla all'interno di un quadrato; non si possono fare 2 punti di seguito nel medesimo quadrato, quando si recupera palla non si può marcare nel quadrato + vicino.</p>	15'	palloni casacche cinesini
<p>Analitico 2:2:</p>  <p>X lancia in profondità per uno dei 2 avversari O il suo compagno punta velocemente il portatore di palla, mentre X1 rimane in copertura formando una diagonale con X2. Al passaggio della palla ruoli si invertono (copertura simultanea). Se i giocatori X recuperano palla i ruoli si invertono. Il difensore deve poter intervenire sul portatore di palla avversario ed impedire l'eventuale passaggio in profondità da parte del portatore di palla.</p>	20'	palloni casacche porte

Description / coaching	Durata	Materiale
<p>Globale 2:2 su metà campo 2:2 in ogni quarto di campo dopo 10' cambio tra chi attacca e chi difende</p> 	<p>15'</p>	<p>palloni casacche cinesini coni</p>
<p>Gioco finale su metà campo parità numerica</p>	<p>15'</p>	
<p>Ritorno alla calma con allungamenti</p>	<p>5'</p>	