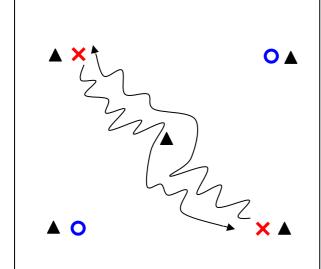
# Obiettivi F.d. difensori e centrocampisti / f.o. marcamento attaccanti



#### MM 10'

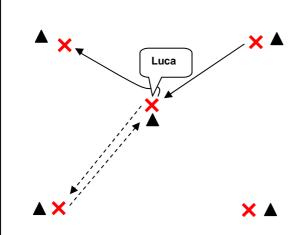
1 giocatore 1 pallone.

#### Obiettivi:

TE: condotta, finte, sensibilità con la palla... OR**DRE**.

2 giocatori, partendo contemporaneamente, effettuano vari tipi di condotta, sul cono centrale fanno una finta e vanno di fronte

Coaching: toccare molte volte la palla, visione periferica, cambio velocità nelle finte.



#### MM 10'

5 giocatore 1 pallone.

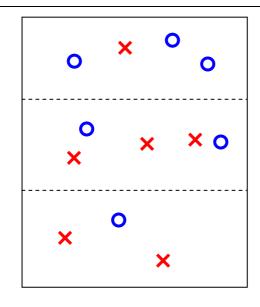
#### Obiettivi:

TE: passaggio, controllo

## ORDRE.

1 giocatore passa a quello centrale, che, dopo un controllo, la passa a un terzo (a scelta) e cambia di posto con un quarto, chiamandolo per nome

Coaching: precisione nel passaggio, ricevere la palla andando in contro (mai da fermo!).



# MM 10'

#### Obiettivi:

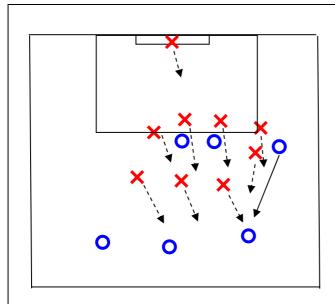
TE: passaggio, controllo, condotta dribbling **OR**D**R**E.

### 6:6 palla oltre la linea

i giocatori della squadra in f.o. possono muoversi liberamente nelle 3 zone. Quelli della squadra in f.d. possono difendere solo nella zona che si trovavano quando hanno perso palla.

Coaching: niente di particolare, voglio vedere le loro capacità cognitive.

# I centrocampisti e i difensori lavorano assieme, mentre gli attaccanti lavorano a parte



## Difensori - 10' (gruppo 1)

8 rossi (4 difensori e 4 centrocampisti)

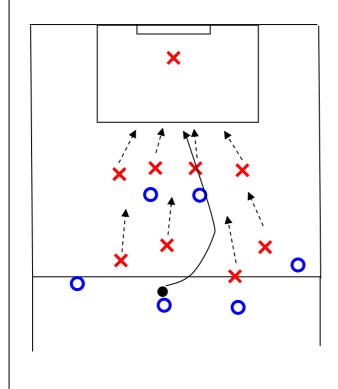
#### Obiettivi:

#### TA f.d.:

- marcamento a zona.
- Su un passaggio a ritroso degli avversari salire, accorciare sul portatore di palla avversario.

Inizialmente i blu fanno solo circolare la palla e i rossi devono effettuare i giusti movimenti difensivi, poi sempre più in fase di gioco.

**Coaching:** f.d. coperture (diagonali e triangoli su 2 linee). I difensori salire, non tanto per il fuorigioco, ma per far girare gli attaccanti avversari con le spalle alla nostra porta



## Difensori - 10' (gruppo 1)

8 rossi (4 difensori e 4 centrocampisti)

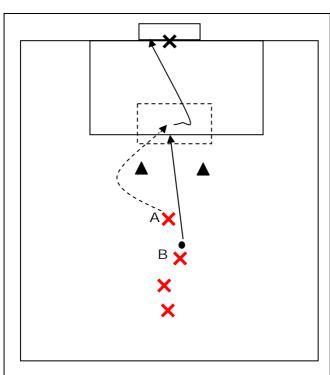
#### Obiettivi:

#### TAfd.

- marcamento a zona.
- Portatore di palla avversario può fare un passaggio lungo, "scappare in dietro" dei difensori per non farsi prendere alle spalle.

Inizialmente i blu fanno solo circolare la palla e i rossi devono effettuare i giusti movimenti difensivi, poi sempre più in fase di gioco.

Coaching: f.d. coperture (diagonali e triangoli su 2 linee). I difensori, quando uno dei centrocampisti avversari non è marcato e può effettuare un passaggio lungo, devono staccarsi dagli attaccanti e arretrare per non farsi sorprendere con un pallone dietro la schiena.



## Attaccanti - 20' (gruppo 2)

### Obiettivi:

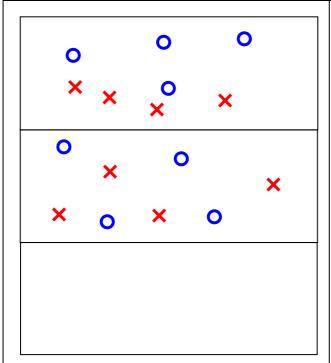
TE: passaggio, controllo e conclusione

TA: f.o. movimento giusto dell'attaccante per ricevere palla in profondità.

## **ORDRE**

A deve passare a dx o sx dei coni, riceve la palla da B nel rettangolo e conclude a rete.

Coaching: corsa (smarcamento) attaccante non subito in profondità, ma in modo da aprire l'angolo di passaggio al portatore di palla. Portatore di palla giusto timing nel passaggio.



# Gioco 20'

#### Obiettivi:

TA f.d.: difendere su 2 linee, movimento a zona dei 4, rimanere compatti difensori e centrocampisti

8:8 (rossi:blu) in un campo di 45 X 50m. Ogni squadra è composta da 4 difensori e 4 centrocampisti.

Gioco palla oltre la linea. Entrambe le squadre devono giocare in 2/3 del campo.

Coaching: in f.d. stringere gli spazi e praticare il marcamento a zona nei due reparti, "salire" di una zona su un passaggio a ritroso, "scappare in dietro" se il p.p. può effettuare un passaggio lungo

## Su tutto il campo

## 11:11 gioco libero 30'

Coaching: particolare attenzione alla f.d.