

Obiettivi

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

	<p>MM 10'</p> <p>1 giocatore 1 pallone.</p> <p>Obiettivi: TE: condotta, finte, sensibilità con la palla... <u>ORDRE</u>.</p> <p>2 giocatori, partendo contemporaneamente, effettuano vari tipi di condotta, sul cono centrale fanno una finta e vanno di fronte</p> <p>Coaching: toccare molte volte la palla, visione periferica, cambio velocità nelle finte.</p>
	<p>MM 10'</p> <p>5 giocatore 1 pallone.</p> <p>Obiettivi: TE: passaggio, controllo <u>ORDRE</u>.</p> <p>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</p> <p>Coaching: precisione nel passaggio, ricevere la palla andando in contro (mai da fermo!).</p>
	<p>MM 10'</p> <p>Obiettivi: TE: passaggio, controllo, condotta dribbling <u>ORDRE</u>.</p> <p>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.</p> <p>Coaching: niente di particolare, voglio vedere le loro capacità cognitive.</p>

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

	<p>Difensori - 10' (gruppo 1)</p> <p>8 rossi (4 difensori e 4 centrocampisti)</p> <p>Obiettivi: TA f.d.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcamento a zona. • Su un passaggio a ritroso degli avversari salire, accorciare sul portatore di palla avversario. <p>Inizialmente i blu fanno solo circolare la palla e i rossi devono effettuare i giusti movimenti difensivi, poi sempre più in fase di gioco.</p> <p>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</p>
	<p>Difensori - 10' (gruppo 1)</p> <p>8 rossi (4 difensori e 4 centrocampisti)</p> <p>Obiettivi: TA f.d.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcamento a zona. • Portatore di palla avversario può fare un passaggio lungo, "scappare in dietro" dei difensori per non farsi prendere alle spalle. <p>Inizialmente i blu fanno solo circolare la palla e i rossi devono effettuare i giusti movimenti difensivi, poi sempre più in fase di gioco.</p> <p>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.</p>

	<p>Attaccanti - 20' (gruppo 2)</p> <p>Obiettivi: TE: passaggio, controllo e conclusione TA: f.o. movimento giusto dell'attaccante per ricevere palla in profondità.</p> <p>ORDRE</p> <p>A deve passare a dx o sx dei coni, riceve la palla da B nel rettangolo e conclude a rete.</p> <p>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.</p>
	<p>Gioco 20'</p> <p>Obiettivi: TA f.d.: difendere su 2 linee, movimento a zona dei 4, rimanere compatti difensori e centrocampisti</p> <p>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.</p> <p>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</p>
<p>Su tutto il campo</p>	<p>11:11 gioco libero 30'</p> <p>Coaching: particolare attenzione alla f.d.</p>