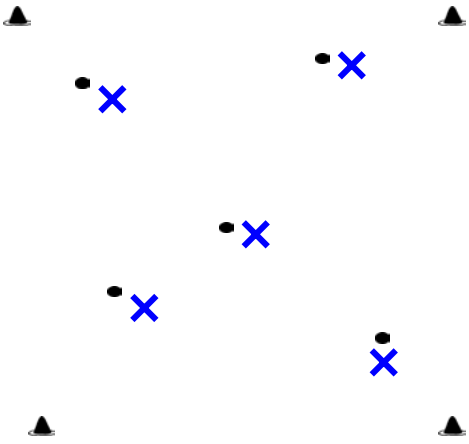
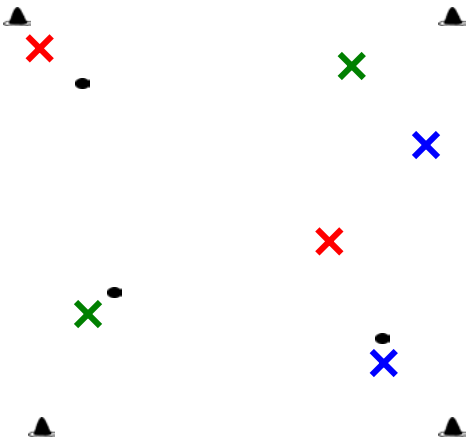
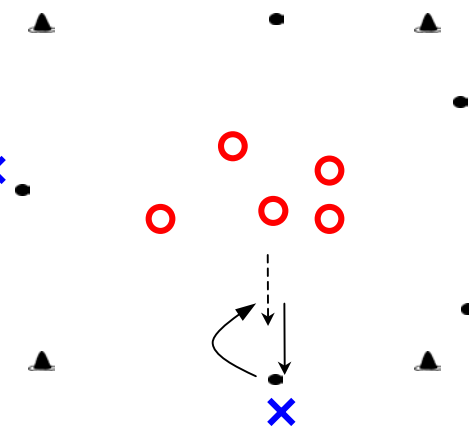
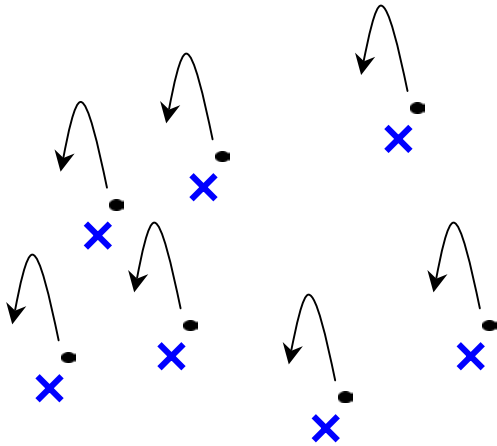
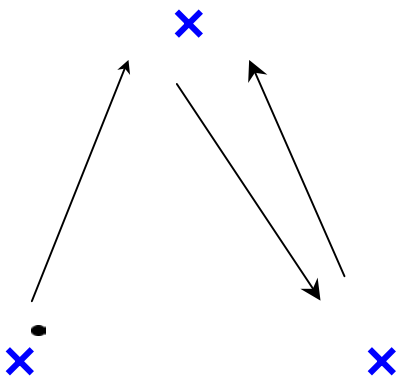
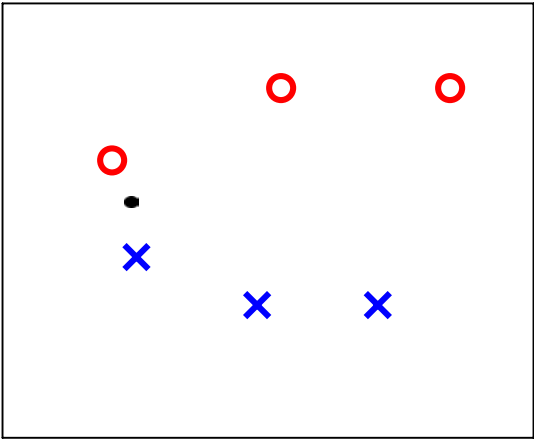


Obiettivi: TE palleggio, passaggio
TA: comportamento offensivo

Presenti 3 allenatori con 18 giocatori e 2 Po

	<p>MM 8' 1 giocatore 1 pallone.</p> <p>TE: condotta libera d, s, d/s, slalom, cambi di direzione 90° e 180° 2 giocatori senza palla cercano di rubarla agli altri in modo da costringerli a lavorare concentrati e difendere la palla.</p>
	<p>MM 8' 2 giocatore 1 pallone.</p> <p>TE: passaggio + controllo orientato Passaggio con pressing, controllo orientato e portar fuori il pallone dal quadrato.</p>
	<p>MM 8' 1 pallone ogni 2 giocatori. 5 giocatori ai lati e 5 girano all'interno. Dopo ogni esercizio, cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● passaggio mani - piede ● piede - piede d/s

	<p>1° esercizio analitico 12'</p> <p>TE: palleggio Sul posto: libero, d/s alternato, testa, seguendo un ritmo (2d, 2s), pide-testa. In movimento</p> <p>Test: record di palleggi liberi, 3 prove</p>
	<p>2° esercizio analitico 12'</p> <p>TE: passaggio a 3 Dapprima sulla stessa linea , poi a triangolo.</p> <p>Curare il modo di colpire la palla, e il piede utilizzato. Quando la palla arriva da destra la passo al terzo con il destro. Quando arriva da sinistra la passo al terzo con il sinistro. Uno lavora, gli altri due lo allenano</p>
	<p>Gioco 3<3</p> <p>TA:</p> <p>Offensivo (dribbling, aiuto compagno, segnare)</p> <p>Difensivo (marcare o coprire il compagno)</p>

	<p>Gioco 20'</p> <p>Partitella 5>5+ Po</p> <p>Gioco libero per vedere come si esprimono i giocatori.</p>
	<p>Gioco finale 20'</p> <p>10 contro 10 + Po</p> <p>Obiettivi: mettere in pratica le situazioni allenate, in modo particolare la fase difensiva e offensiva della difesa a 4, circolazione della palla semplice e sicura, conclusioni in porta.</p>