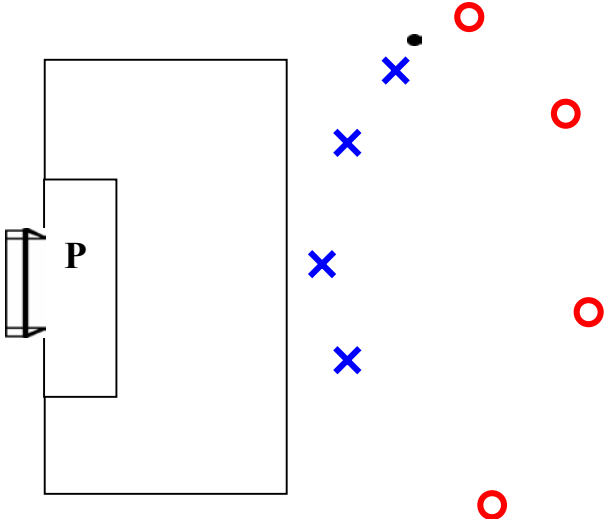
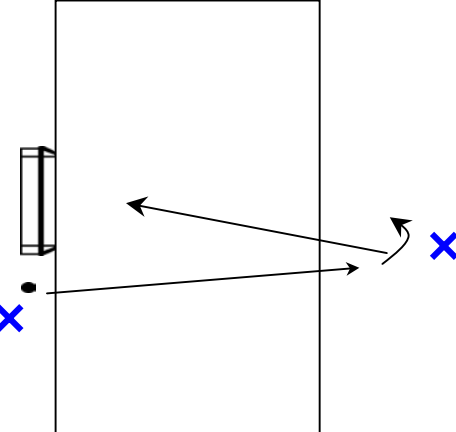
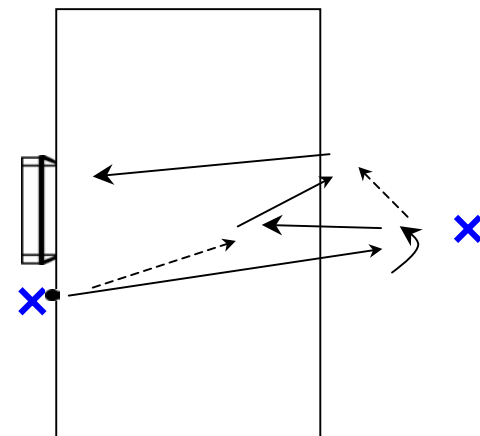
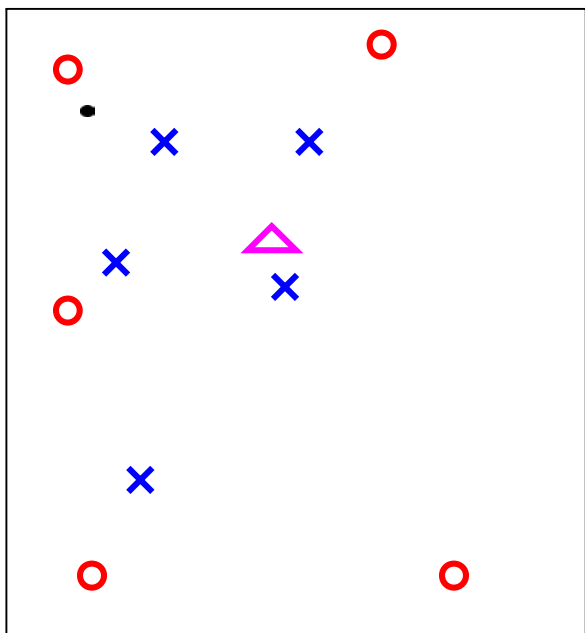


**Obiettivi: TE controllo, passaggio e tiro**  
**TA possesso palla, movimenti difensori (dif/off)**

Presenti 2 allenatori con 19 giocatori e 2 Po

	<p><b>MM 8'</b> 1 giocatore 1 pallone.</p> <p>TE: condotta, palleggio, controllo orientato</p> <p>Dividere il gruppo in 2 quadrati: (10 giocatori). I giocatori si muovono liberamente sul campo. Effettuare una condotta secondo le direttive dell'allenatore. Occupazione razionale dello spazio. Al segnale cambiare quadrato.</p>
	<p><b>MM 8'</b> 5 giocatore 1 pallone.</p> <p>TE: condotta, passaggio, controllo orientato</p> <p>Agli angoli dei 2 quadrati si mettono 2/3 giocatori. Condotta in diagonale, condotta fino al centro e passaggio a 90°, passaggio di prima e sprint all'indietro.</p>
	<p><b>MM 8'</b> 1 pallone ogni 2 giocatori. 5 giocatori ai lati e 5 che girano all'interno. Dopo ogni esercizio, cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• passaggio mani - piede</li> <li>• piede - piede d/s</li> </ul>

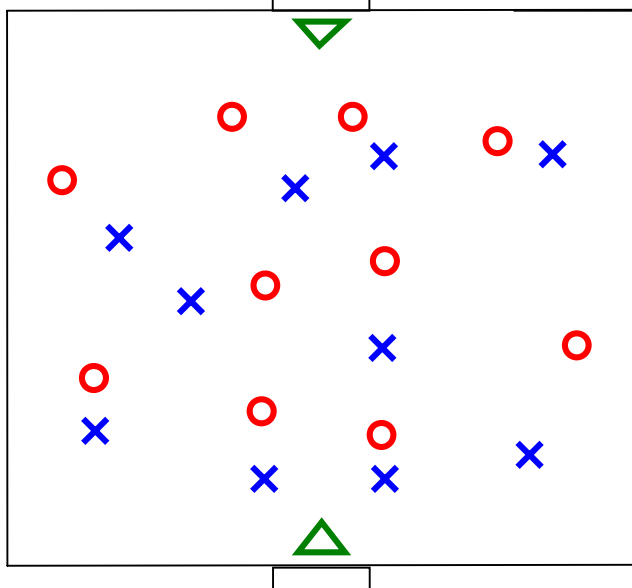
	<p>2 gruppi di lavoro per 20', poi cambio. Il primo tiri in porta. Il secondo TE/TA per i difensori (4&gt;4 + Po) e poi per i centrocampisti (5&gt;5 + J)</p> <p><b>Esercitazione 20'</b> 8 giocatori, 4 difensori e 4 attaccanti + Po</p> <p>correzione movimenti difensivi della difesa a zona: pressare la palla, copro il compagno, diagonale, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• palla laterale</li> <li>• palla centrale</li> </ul> <p>prima in forma analitica, poi in situazione di gioco 4&gt;4 + Po I difensori costruiscono, uno perde palla e situazione di gioco 4&gt;3 in inferiorità numerica</p>
	<p><b>1° esercizio analitico 10'</b></p> <p>TE: passaggio, controllo orientato, e tiro in porta</p>
	<p><b>2° esercizio analitico 10'</b></p> <p>TE: passaggio, controllo orientato, uno-due e tiro in porta</p>

**Gioco 20'**

Possesso palla 5>5 + jolly

TE passaggi, contolli orientati

TA smarcarsi vicino al portatore o in profondità.  
Chi ha la palla deve sempre avere 3 possibilità di passaggio corto e 2 lungo

**Gioco finale 20'**

10 contro 10 + Po

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.