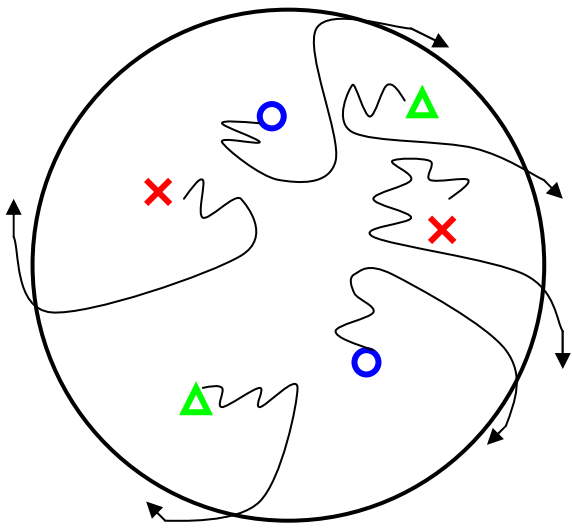
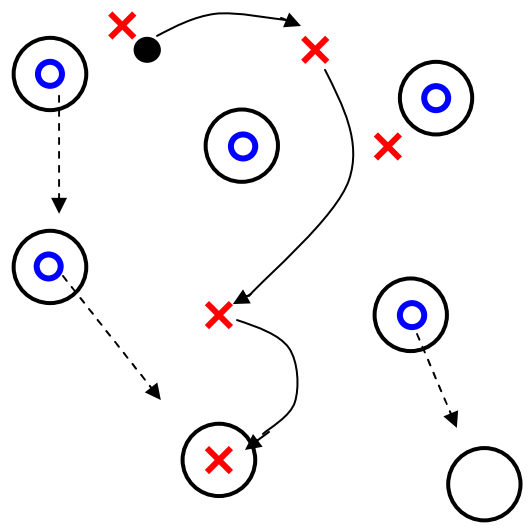
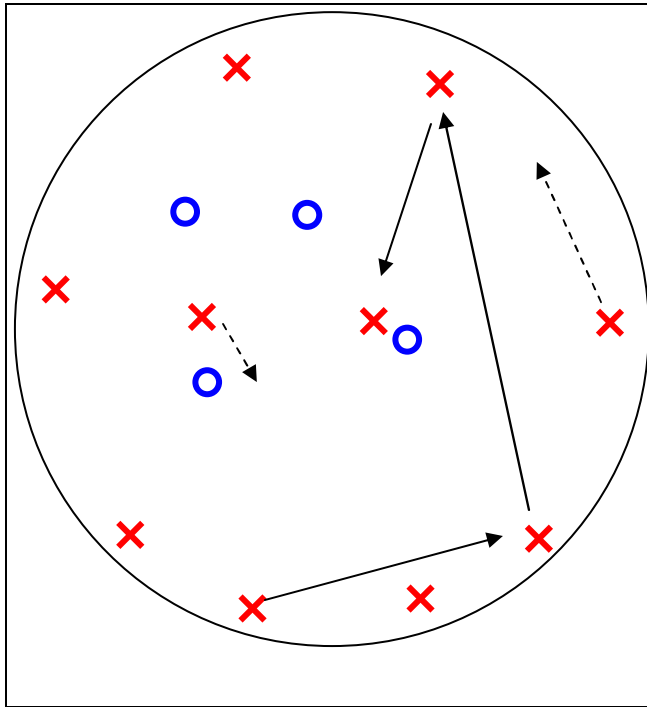


## Obiettivi

TA: f.o. possesso palla – occupazione razionale del campo

f.d.: marcamento a zona.

	<p><b>MM 20'</b> 1 giocatore 1 pallone.</p> <p>Obiettivi: TE: condotta, finte, mob. musc. e art. con la palla...</p> <p><b>ORDRE.</b></p> <p>20 giocatori e suddividerli in 3 colori (rossi, blu e verdi). 2 cerchi (15 m. di raggio) In ogni cerchio vanno 3 - 4 giocatori per colore. All'interno del cerchio condotta libera, condotta a tema: finte ecc.. Al comando dell'allenatore: i giocatori devono uscire dal cerchio e girare attorno, sempre in condotta, e nel senso indicato dall'allenatore (orario o antiorario); mantenere la stessa distanza tra di loro. Varianti quando escono dal cerchio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I giocatori devono essere alternati per colore (1 rosso - 1 blu e 1 verde ecc.).</li> <li>• I giocatori devono essere assieme per colore (3 rossi - 3 blue 3 verdi).</li> </ul>
	<p><b>MM 10'</b></p> <p>Obiettivi: TA: smarcamento, copertura degli spazi</p> <p><b>ORDRE.</b></p> <p>In rettangolo di 20 x 25 vi sono 7 cerchi e vi giocano: 5 rossi : 5 blu.</p> <p>I rossi si passano la palla con le mani e devono cercare di darla a un loro compagno, "smarcatosi" all'interno di un cerchio, libero da avversari. I blu non devono recuperare la palla, ma devono cercare di occupare i cerchi, impedendo così agli avversari di raggiungere un loro compagno libero. 1 punto ogni volta che un giocatore riceve la palla in un cerchio libero. 1' i rossi devono fare più punti possibili, i blu devono occupare al meglio i 7 cerchi. Cambio ruoli.</p>



**10 rossi : 4 blu (ev. 5-6) 15'**

In un cerchio di 55 m. di diametro 10 rossi (schierati con un 4-4-2) fanno possesso di palla contro 4 blu. I rossi giocano a 2 tocchi, i blu: tocchi liberi. Cambio ruoli.

Obiettivi:

TE: controllo, finte, passaggio, 1-2 ....

TA: possesso di palla.

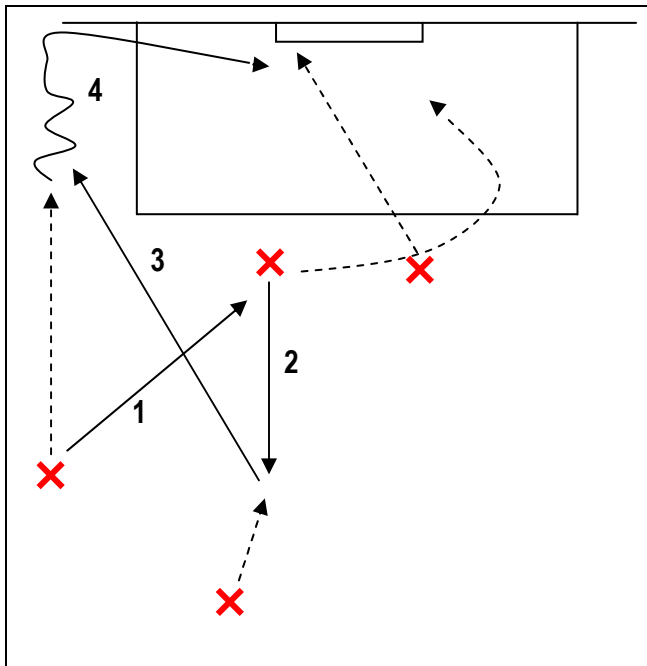
Coaching in f.o.:

- Giuste distanze orizzontalmente e verticalmente.
- Nei reparti, mai smarcamento sulla stessa linea.

Ho potuto arrivare a 10:5.

Il gruppo viene diviso in due:

- gli attaccanti e centrocampisti offensivi (gruppo 1): (TE) cross e conclusioni e (TA) occupazione dei 16 m. (Gruppo 1)
- difensori e centrocampisti difensivi (gruppo 2): TA f.d. difesa a zona. (Gruppo 2)



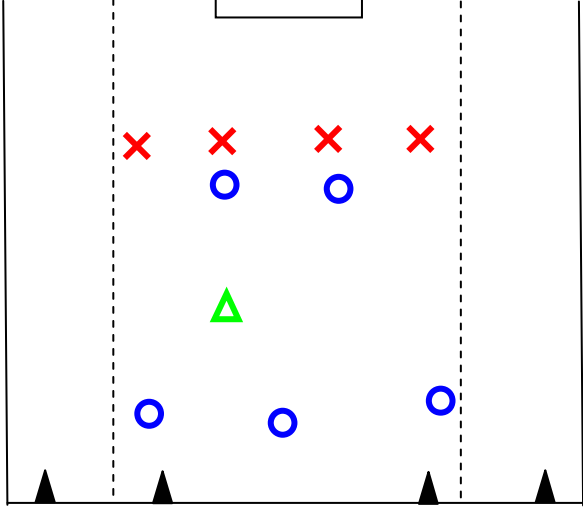
**Attaccanti - 15' (gruppo 1)**

Il centrocampista esterno passa all'attaccante, che scarica sul mediano. Questi passa ancora all'esterno, che va al cross per uno dei due attaccanti.

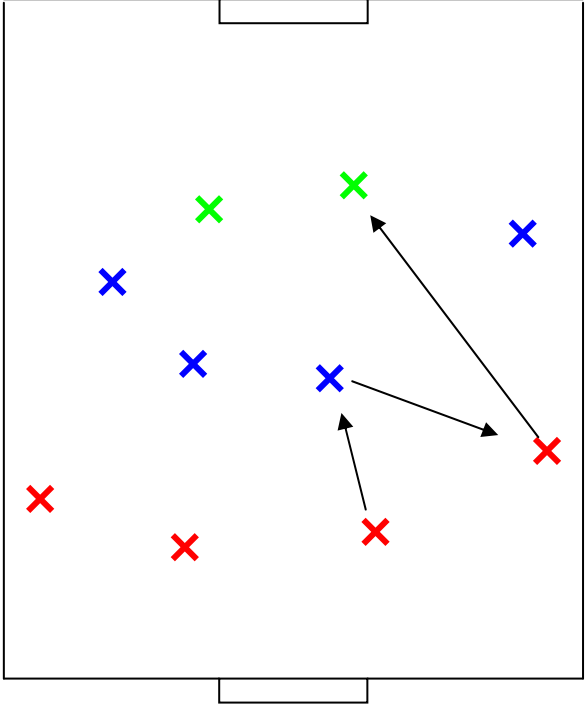
Obiettivi:

TE: controllo, passaggio, cross e conclusione

TA: occupazione dei 16 m. dei 2 attaccanti (1° e 2° palo).

	<p><b>Difensori - 15' (gruppo 2)</b></p> <p>4 (rossi) : 5 (blu) + 1jolly (verde)</p> <p>Su una metà campo.</p> <p>Obiettivi:  TA f.d.: marcamento a zona.  TA f.o.: "uscita" dei difensori sulle fasce.</p> <p>In f.o.: i 5 blu + 1 jolly (4 centrocampisti e 2 attaccanti) devono cercare di segnare, superando di 4 difensori rossi. In questo caso la larghezza è limitata alle zone tratteggiate.</p> <p>I 4 difensori quando recuperano palla, giocano su tutta la larghezza del campo. Con l'aiuto del jolly devono cercare di portare la palla in una delle due porticine sulla metà campo. (Abbiamo perciò una situazione di 4 difensori + 1 jolly : 5 centrocampisti).</p>
---	---

### Tutto il gruppo assieme

	<p><b>Partita "ombra" 11:1 PO 20'</b></p> <p>La squadra è disposta con un 4-4-2  I difensori hanno una casacca rossa.  I centrocampisti una casacca blu.  Gli attaccanti una verde.</p> <p>La squadra deve costruire un'azione e concludere a rete senza nessun avversario.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ogni giocatore in possesso di palla, deve passarla a un colore diverso.</li> <li>• La palla deve essere toccata da due giocatori dello stesso colore, per poi essere trasmessa a un colore diverso e così di seguito.</li> <li>• .....</li> </ul> <p>Obiettivi:  TE: controllo, passaggio, conclusione ....  TA: f.o. occupazione razionale del campo.</p>
<p>Su una metà campo</p>	<p><b>Gioco libero 8:8+1jolly - 20'</b></p>