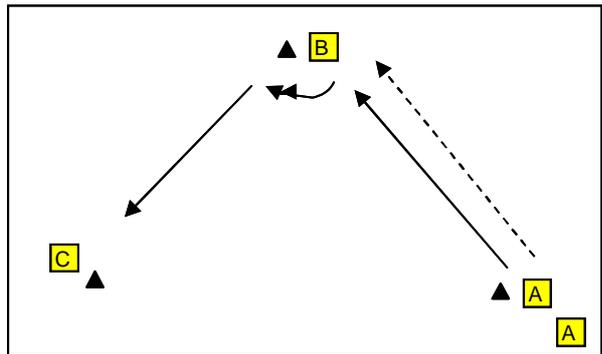
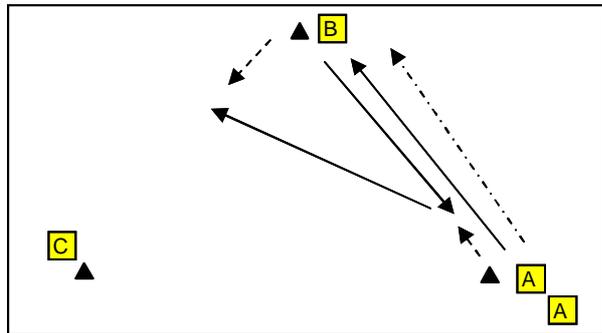
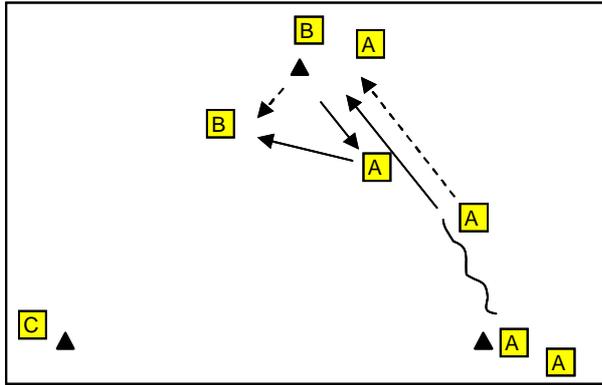


POSSESSO PALLA, OCCUPAZIONE SPAZI

MM 20'



DIVIDERE I GIOCATORI IN GRUPPI DI 4  
DISTANZA DIE CONI 20 m

1- A CONDOTTA, PASSAGGIO **A-B, B-A, A-B**  
Coaching: cercare la precisione nell'esercizio e non la velocità.(condotta,passaggio,...)

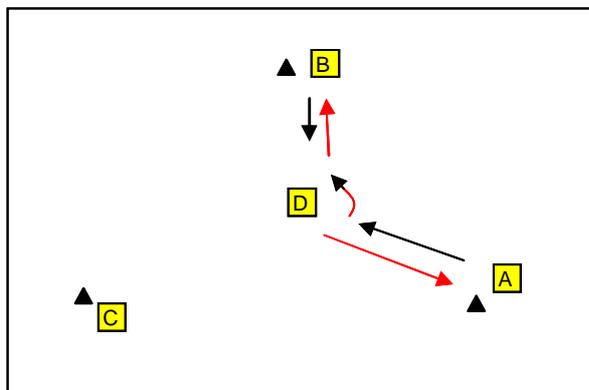
2- PASSAGGIO **A-B, B-A, A-B**  
Coaching: la difficoltà aumenta a causa del passaggio diretto (eliminare la condotta), cercare la precisione.

3- PASSAGGIO **A - B, CONTROLLO ORIENTATO E PASSAGGIO A C, ....**  
Coaching: aumentare sensibilmente il ritmo e cercare sempre la precisione nell'esecuzione .

CAMBIARE IL SENSO DI ROTAZIONE DELL'ESERCIZIO.

CONI - PALLONI - CASACCHE

MM 2 X 1' ( 10' )



MANTENERE GLI STESSI GRUPPI DELL'ESERCIZIO PRECEDENTE.

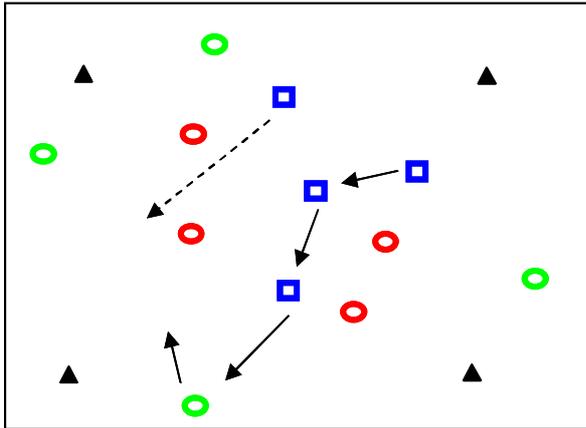
**D** INIZIA IL GIOCO  
**D - A, A - D** CONTROLLO ORIENTATO E **D -B,....**

INVERTIRE AL SECONDO GIRO IL SENSO DEL GIOCO (ORARIO / ANTIORARIO)

Coaching: controllo orientato e passaggio, richiedere un buon ritmo a precisione

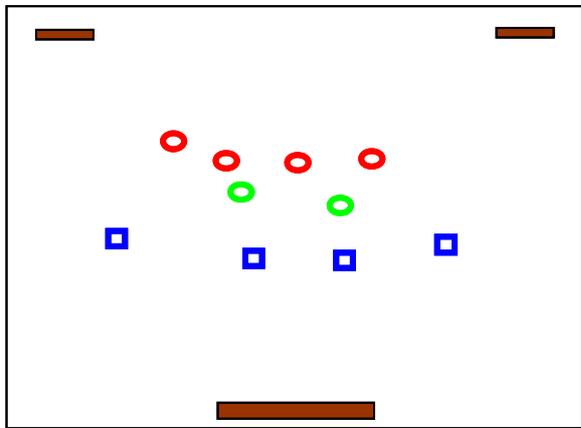
CONI - PALLONI - CASACCHE

**A CIRCOLAZIONE DI PALLA E POSSESSO 2X 20'**



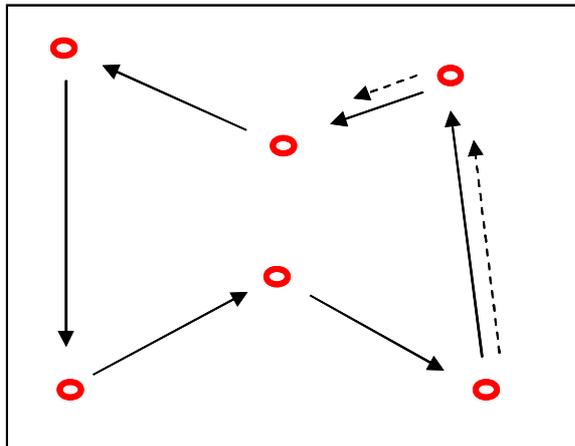
TRE SQUADRE IN UN CAMPO DI 30 X 30M  
 BLU CONTRO ROSSI VERDI JOLLI ( JOLLI A TURNO)  
 OBIETTIVO POSSESSO PALLA, I JOLLI NON POSSONO GIOCARE TRA LORO.  
 Coaching:  
 movimento senza palla

**B**



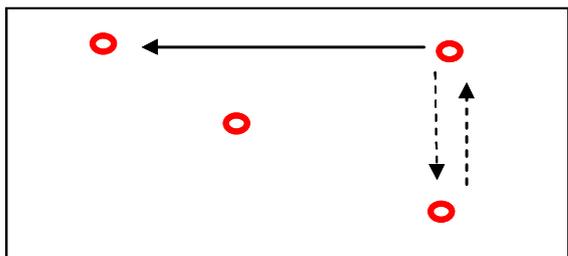
BLU CONTRO ROSSI, JOLLI VERDI (campo 40x40)  
 CAMBIARE I JOLLI CHE GIOCANO CON CHI HA LA PALLA  
 I BLU DIFENDONO LA PORTA GRANDE (con portiere) E ATTACCANO SULLE PORTE PICCOLE  
 I ROSSI DIFENDONO LE PORTE PICCOLE E ATTACCANO SU QUELLA GRANDE.  
 Coaching:  
 movimento senza palla, i difensori devono cercare di portarsi velocemente in fascia, gli attaccanti devono mettere in condizione un compagno di tirare in porta.

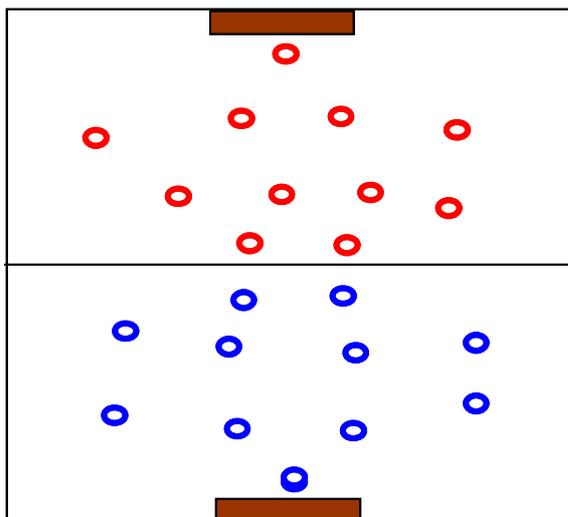
**VARI PASSAGGI E POSTAMENTO 20'**



IN BASE AL NUMERO DI GIOCATORI FORMARE PIÙ GRUPPI (VARIE DISTANZE: DA 5m a 20m)  
 PASSAGGIO E MOVIMENTO SENZA PALLA  
 1- passaggio, controllo, passaggio  
 2- passaggio, controllo orientato, passaggio in queste due fasi il giocatore segue il pallone  
 3- ripetere le prime due fasi ma chi esegue il passaggio deve spostarsi in un altro punto, di conseguenza lo spazio lasciato libero deve essere occupato.

ES: 3





GIOCO 11 - 11

PRIMA DI GIOCARE LIBERO, DARE UN MINIMO DI PASSAGGI (ES: 6 ) PRIMA DI POTER ANDARE AL TIRO.