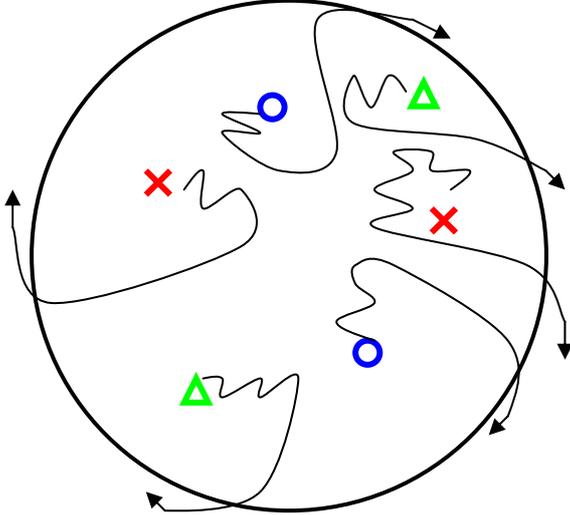
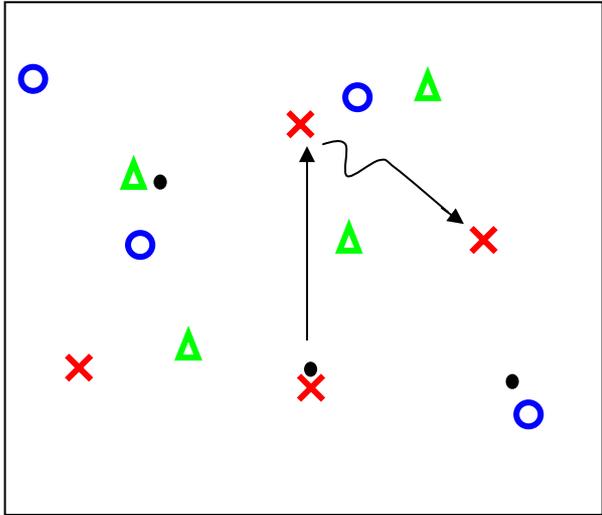


Obiettivi

F.d. difensori / f.o. occupazione 16 m. centrocampisti e attaccanti

	<p>MM 20' 1 giocatore 1 pallone.</p> <p>Obiettivi: TE: condotta, finte, mob. musc. e art. con la palla...</p> <p><u>ORDRE.</u></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"> • I giocatori devono essere alternati per colore (1 rosso - 1 blu e 1 verde ecc.). • I giocatori devono essere assieme per colore (3 rossi - 3 blue 3 verdi). • <p>Coaching: toccare molte volte la palla, sensibilità..</p>
	<p>MM 10'</p> <p>Obiettivi: TE: passaggio, controllo</p> <p><u>ORDRE.</u></p> <p>3 gruppi – ogni gruppo 1 pallone.</p> <p>Ogni giocatore passa la palla a un compagno del proprio gruppo (colore). Poi chi riceve la palla, la gioca a un compagno diverso dal proprio colore ecc.</p> <p>Coaching: qualità del passaggio e della ricezione.</p>

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

	<p>Difensori - 10' (gruppo 1)</p> <p>8 rossi (4 difensori e 4 centrocampisti)</p> <p>Ripetizione esercizi allenamento precedente</p> <p>Obiettivi: TA f.d.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su un passaggio a ritroso degli avversari salire, accorciare sul portatore di palla avversario. • Portatore di palla avversario può fare un passaggio lungo, "scappare in dietro" dei difensori per non farsi prendere alle spalle.
	<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"> • Raddoppio di marcatura – difensori con centrocampisti (dif. centrale con mediano e dif. esterno con esterno di centrocampo) <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 tra i difensori (diagonali e triangoli su 2 linee). Il difensore non deve rubare palla, ma non fa girare l'attaccante e il centrocampista lo raddoppia da dietro, togliendo così spazio e tempo all'avversario</p>

	<p>Attaccanti - 20' (gruppo 2)</p> <p>Obiettivi: TE: cross e conclusione TA: f.o. occupazione dei 16 m. su cross</p> <p>ORDRE</p> <p>Mediano passa a un esterno che va sul fondo. Cross, a sua scelta 1° - 2° palo o sul rigore. Regola: solo l'attaccante più lontano dalla palla va sul 1° palo, l'altro attaccante e l'esterno occupano le altre due posizioni</p> <p>Coaching: l'esterno che centra deve scegliere a chi dare la palla (rasoterra o teso 1° palo - 2° palo: deve evitare il portiere - rigore: rasoterra o parabola). Timing d'inserimento dei 3 che vanno in area</p>
	<p>Gioco 20'</p> <p>Obiettivi: TA f.o.: occupazione dei 16 m. su cross</p> <p>8:8 (rossi:blu) in un campo di 40 X 40m. Ogni squadra è composta da 1 difensore, 1 mediano, 2 esterni e 2 attaccanti. Gol valido, dopo un cross. Nei 16 m. per ricevere il centro ci devono essere 2 attaccanti + l'esterno di fascia opposto o il mediano.</p> <p>Coaching: precisione del cross, timing d'inserimento dei 3 giocatori che occupano le 3 posizioni all'interno dell'area di rigore</p>
<p>Su ¾ di campo</p>	<p>9:9 gioco libero 30'</p> <p>Coaching: particolare attenzione alla f.d.</p>