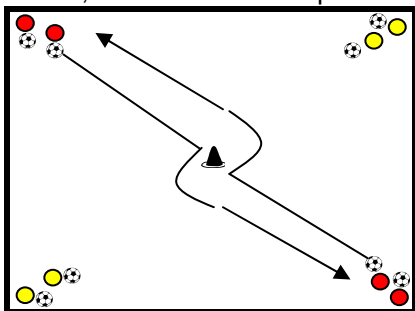


<b>Allenamento del 17/08/2009</b>	<b>Orario:</b> 15.00 - 17.30
<b>U-14 femminile partecipanti:</b> 20	<b>Obiettivo TE:</b> condotta, finte, dribbling
<b>Ciclo:</b> 1 <b>Volume:</b> 90'	<b>Obiettivo TA:</b> individuale 2<2 difensivo
<b>Dominante:</b> TA	<b>Obiettivo CO:</b> rapidità cognitiva

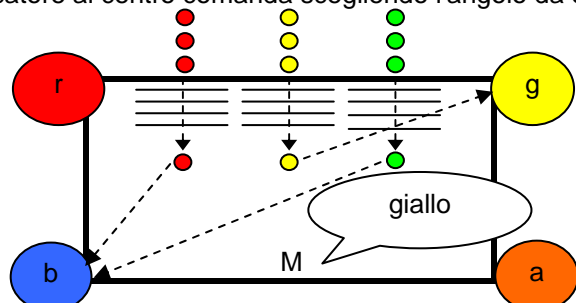
Messa in moto (20')

1 giocatore 1 pallone (2 gruppi).  
 I giocatori A e B, partendo contemporaneamente, effettuano diversi tipi di condotta, sul cono centrale compiono una finta e si portano sul cono di fronte. I rossi partono insieme, dopodiché partono i gialli.  
 Coaching: passi corti e toccare molte volte la palla, testa alta, distanza della fila, cambio velocità dopo la finta.



Rapidità cognitiva (10')

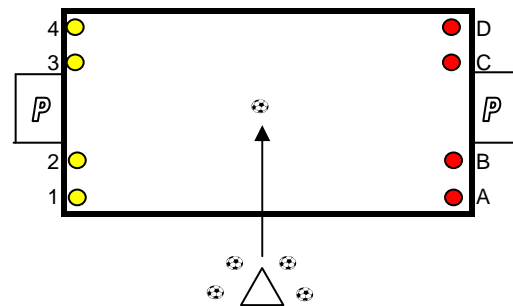
Il giocatore al centro si dirige verso il colore chiamato, gli altri occupano quello opposto. Variante 1: occupano i due angoli restanti lasciando libero quello opposto. Variante 2: il giocatore al centro comanda scegliendo l'angolo da occupare.



Gioco iniziale (15')

Gioco a due squadre, una per lato. Ogni giocatore della prima squadra possiede un numero, mentre ogni giocatore della seconda squadra possiede una lettera. L'allenatore chiama sempre 2 numeri e 2 lettere e lancia un pallone a metà campo, così da avere (in forma di gioco) una situazione di 2>2.

Lavorare con due gruppi, su due campi ristretti.





Stefano Bello

Analitico 1

(10')

2 colonne di 10 cinesini.

2 gruppi di 6 giocatori.

Ogni giocatore 1 pallone, slalom tra i cinesini con differenti condotte di palla:

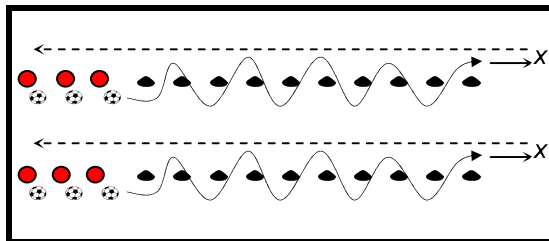
> libera

> interno - esterno dello stesso piede

> interno 2 x piede destro - 2 x piede sinistro

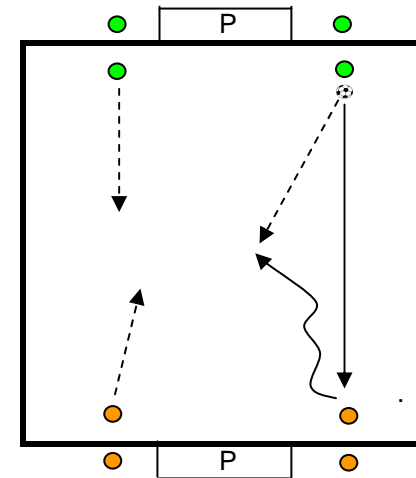
> esterno 2 x piede destro - 2 x piede sinistro

5 volte per esercizio, usare entrambi i piedi.



Analitico 2

(20')



2<2 difensivo, due gruppi di lavoro.

● lancia in profondità per uno dei due avversari ●.

Il giocatore che ha effettuato il passaggio punta velocemente il portatore di palla, mentre il suo compagno rimane in copertura formando una diagonale.

Al passaggio della palla i ruoli si invertono. (mai incrociare).

Se i giocatori ● recuperano palla diventano attaccanti.

Il difensore deve poter intervenire sul portatore di palla avversario ed impedire l'eventuale passaggio in profondità da parte del portatore di palla (temporeggiare e orientare l'avversario).

Dopo ogni rete cambio delle coppie che si affrontano.

Gioco finale

(15')

Gioco a due tocchi, 9<9 su campo normale.

**Stefano Bello**