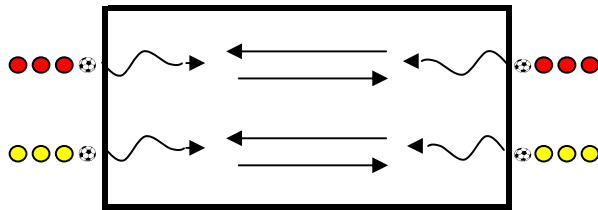


|  |  |
|--|--|
| <b>Allenamento del 18/08/2009</b>      | <b>Orario: 10.00 - 11.30</b>                               |
| <b>U-14 femminile partecipanti: 20</b> | <b>Obiettivo TE: conclusioni</b>                           |
| <b>Ciclo: 1 Volume: 90'</b>            | <b>Obiettivo TA: individuale 2&lt;1 e 2&lt;2 offensivi</b> |
| <b>Dominante: TA</b>                   | <b>Obiettivo CO: velocità anaerobica alattacida</b>        |

Messa in moto (20')

2 gruppi di lavoro. Dopo 10' inversione degli stessi.



Due colonne di giocatori con due palloni per ogni colonna. I due giocatori ad inizio colonna conducono il pallone e se lo scambiano a metà percorso, portano il pallone qualche metro e lo passano al compagno seguente. Ogni giocatore che dà o riceve il pallone deve chiamare per nome il proprio compagno.

Eseguire l'esercizio dapprima con le mani e in seguito con i piedi.

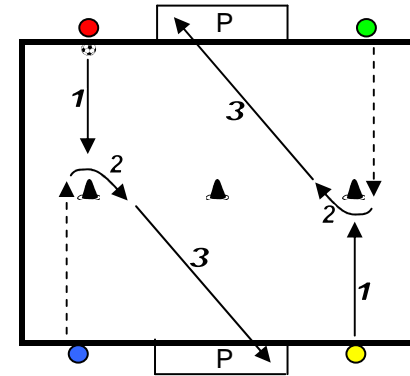
Variante: passaggio incrociato e aumentare il ritmo una volta che l'esercizio funziona correttamente.

Accento particolare sulla comunicazione, sia da parte di chi effettua il passaggio che da parte di chi lo riceve.

2 colori. Rettangolo 20 x 30 metri.

Il giocatore, dopo un controllo orientato, passa la palla al giocatore con colore diverso. Dopo ogni passaggio eseguire uno sprint di 5 metri. Alternare passaggio corto e passaggio lungo.

Velocità anaerobica alattacida (10')



Velocità e conclusione. Campo 20 x 15 metri.

Il giocatore rosso gioca un pallone all'indirizzo del cono, il giocatore blu deve andare al massimo della velocità a prendere il pallone prima che giunga sul cono, controllo orientato e conclusione. Nello stesso momento parte D con il passaggio per C.

Variante: A passa il pallone verso il cono centrale per D che va direttamente alla conclusione.

3 serie, 5 ripetute per serie. Recupero attivo tra una serie e l'altra palleggiando a coppie.

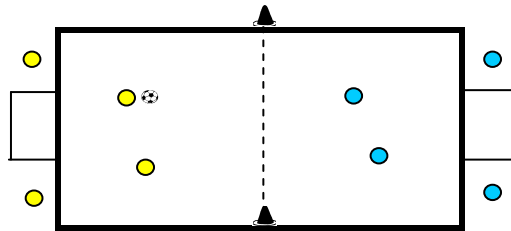
Tempo di recupero: 1:15

Intensità: 100%

Volume: 12 metri per ripetuta, carico totale 180 metri.

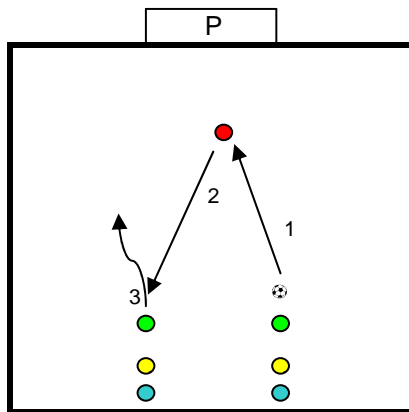
**Stefano Bello**

Gioco iniziale (15')



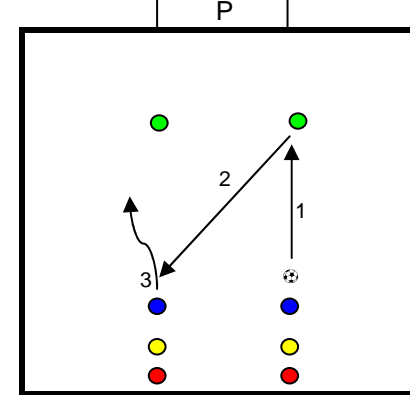
2 gruppi di lavoro, su due campi.  
 Campo 15 x 20 metri, separato da una linea mediana.  
 Nella situazione di 2>2 la squadra che attacca cerca di sfruttare ogni possibilità per segnare. Tuttavia le reti sono valide unicamente se realizzate nella metà campo avversaria.  
 Dopo ogni punto cambio delle coppie che si affrontano.  
 Ogni squadra conta i gol che realizza. Ev. 2<1.

Analitico 1 (15')



2>1 con portiere (2 gruppi)  
 Inizio dell'esercizio: passaggio al difensore che rinvia direttamente il pallone al secondo attaccante.

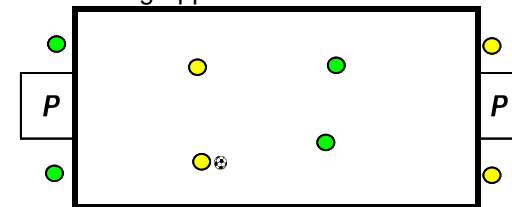
Analitico 2 (15')



2>2 con portiere. Al termine dell'azione i due attaccanti diventano difensori. Inizio dell'esercizio: passaggio al difensore che rinvia direttamente il pallone al secondo attaccante.

Gioco finale (15')

Divisione in due gruppi.



2 + 2 appoggi : 2 + 2 appoggi. Due squadre di 4 giocatori si oppongono su un terreno di gioco 15 x 25 metri. 2<2 all'interno del campo. Ogni squadra dispone inoltre di due appoggi offensivi che si trovano all'esterno del campo ad ogni lato della porta avversaria. Ad ogni calcio d'angolo a favore e a ogni rete si riparte dal proprio portiere. Prestare particolare attenzione ai tempi di recupero.

**Stefano Bello**