

<b>Allenamento del 19/08/2009</b>	<b>Orario:</b> 10.00 - 11.30
<b>U-14 femminile partecipanti:</b> 20	<b>Obiettivo TE:</b> controllo e passaggio
<b>Ciclo:</b> 1 <b>Volume:</b> 90'	<b>Obiettivo TA:</b> transizione difesa - attacco
<b>Dominante:</b> TE	<b>Obiettivo CO:</b> velocità anaerobica lattacida

Messa in moto (20')

Divisione in due gruppi.  
1 pallone ogni due giocatori. I giocatori sono sempre in movimento.

Passaggio, controllo orientato e passaggio con l'interno del piede  
Passaggio, controllo orientato e passaggio con l'esterno del piede  
Passaggio, controllo dietro la gamba d'appoggio e passaggio  
Passaggio, controllo con l'esterno del piede e passaggio.

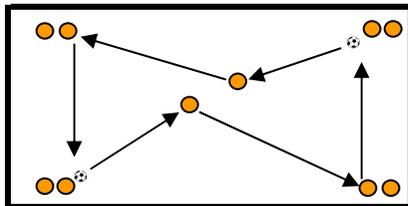
Ogni esercizio va svolto con entrambi i piedi.

Controllo orientato, passaggio e prendere il posto del compagno.

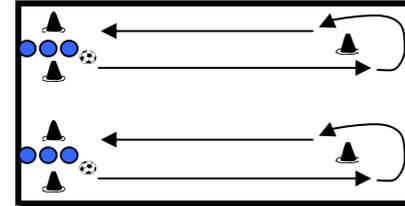
Controllo orientato:

- con l'interno del piede
- con l'esterno del piede
- con la suola
- dietro la gamba d'appoggio

Svolgere l'esercizio da entrambe le parti, per lavorare con entrambi i piedi. Aumentare progressivamente l'intensità.



Velocità anaerobica lattacida (10')



Staffetta a due file, con giro attorno al cono.

Cono distante 6 metri dal punto di partenza.

3 serie, 4 ripetizioni per serie.

Tra una ripetizione e l'altra recupero 1:15, recupero totale tra una serie e l'altra (recupero attivo palleggiando a coppie).

Intensità: massima, 100%.

Volume totale: 144 metri.

Gioco iniziale (20')

Brasilia, 3 squadre da 6 giocatori ognuna (rossi, blu e verdi).

Obiettivi: TE: controllo e passaggio.

TA fase offensiva: occupazione degli spazi, uscire dalla difesa, "salire con la squadra" e andare alla conclusione.

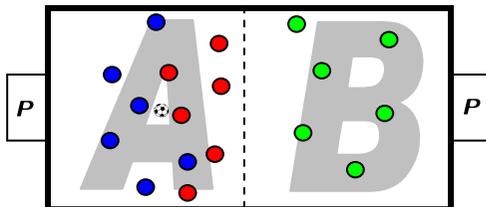
TA fase difensiva: occupazione degli spazi, pressing offensivo e transizione positiva nella metà campo avversaria.

In una metà campo: una squadra (rossi) attacca, cercando di segnare; un'altra (blu) deve recuperare la palla e oltrepassare la linea di metà campo.

Se l'azione riesce: i rossi devono rimanere nel campo A; i blu giocano nell'altra metà campo (campo B) contro la terza squadra (verdi), cercando di segnare. I verdi difendono e devono cercare di portare la palla nella metà campo opposta (campo A), per attaccare contro i rossi.

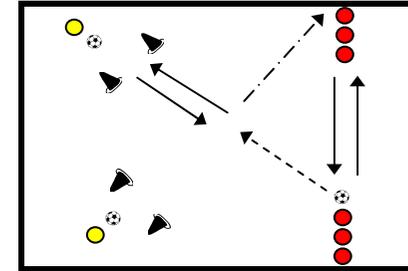
E così di seguito.

Varianti: passare la palla al piede; con un passaggio nello spazio; con un uno-due.



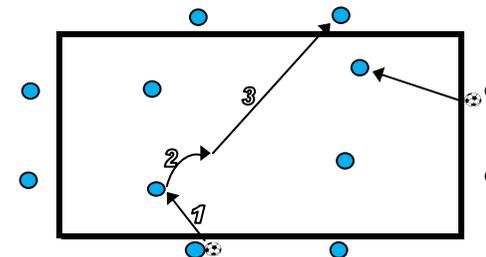
**Stefano Bello**

Analitico 1 (15')



Controllo orientato con l'interno del piede e passaggio tra i giocatori x, dopo il passaggio il giocatore si dirige verso il compagno laterale (O), gli ritorna il pallone tra i coni (controllo orientato e passaggio) e va nella colonna opposta. Variante 1: il controllo orientato va fatto con l'esterno del piede. Lavorare sempre con entrambi i piedi. Variante 2: eseguire tutto l'esercizio di prima intenzione.

Analitico 2 (15')



Rettangolo 20 x 30 metri, 2 appoggi per ogni lato. Controllo orientato, passaggio e prendere il posto del compagno. Progressione: introduzione di un 3° pallone e aumentare l'intensità.

Gioco finale (10')

Gioco libero tra due squadre a partita numerica.

**Stefano Bello**