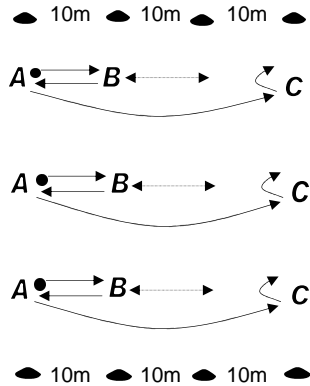


<b>Allenamento del 19/08/2009</b>	<b>Orario: 15.00 - 17.30</b>
<b>U-14 femminile partecipanti: 20</b>	<b>Obiettivo TE: passaggio corto - lungo</b>
<b>Ciclo: 1 Volume: 90'</b>	<b>Obiettivo TA: individuale 3&lt;3 difensivo</b>
<b>Dominante: TA</b>	<b>Obiettivo CO: mobilità</b>

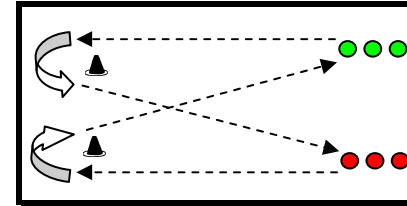
Messa in moto (20')



3 giocatori 2 palloni.  
 A effettua un passaggio corto per B che ritorna il pallone ad A.  
 A effettua un passaggio lungo aereo per C, che controlla e ricomincia l'esercizio effettuando un passaggio corto per B.  
 Ogni 2'-3' cambio delle posizioni.  
 L'esercizio va eseguito con entrambi i piedi.

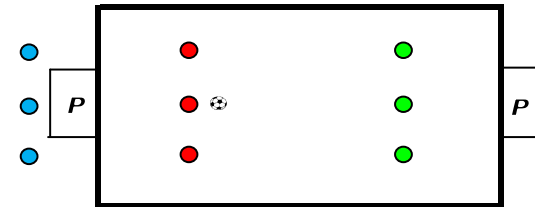
5 :5 più 2 portieri, gioco su un campo normale.  
 La squadra in possesso palla cerca di fare il massimo possibile di passaggi ai portieri alternando i due portieri. Per ogni passaggio al portiere la squadra guadagna 1 punto.  
 Obiettivi: passaggio corto / lungo, controllo, ...  
 transizione off./dif. e viceversa  
 tecnica cognitiva

Mobilità (10')



Mobilità a due file, esercizi comandati con incrocio delle colonne.

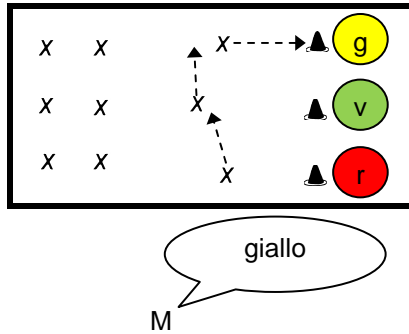
Gioco iniziale (15')



Gioco brasiliano (2 gruppi).  
 I rossi attaccano da una parte contro i 3 avversari verdi.  
 Se i 3 avversari riescono a conquistare la palla, devono andare nella metà campo opposta dove attaccheranno.  
 La rete è valida unicamente al volo.  
 Vince la squadra che totalizza il maggior numero di reti.

Analitico 1

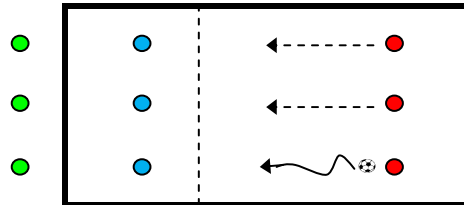
(10')



Nel campo vengono posizionati 3 paletti con una casacca di colore diverso che rappresentano 3 avversari. I giocatori vengono suddivisi in gruppi di 3 e i primi di ogni gruppo vanno ad attaccare il paletto indicato dall'allenatore, formando la piramide difensiva o la diagonale (a virgola). Progressione: al posto dei paletti vengono inseriti 3 giocatori che fanno circolare la palla linearmente.

Analitico 2

(20')

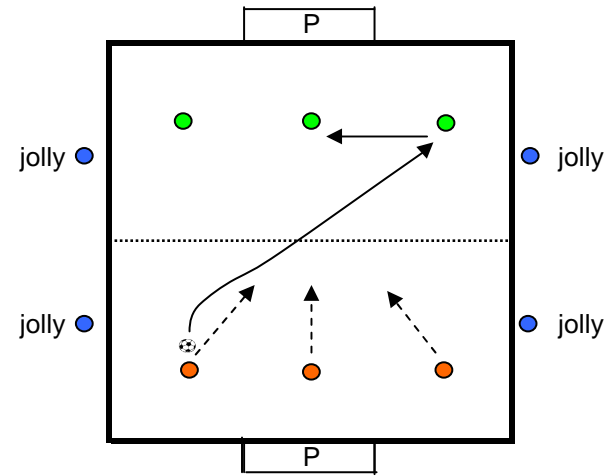


3 contro 3: obiettivo superare i tre difensori e condurre la palla oltre la linea. Se i difensori recuperano la palla possono a loro volta condurre il pallone oltre la linea opposta.

**Stefano Bello**

Gioco finale

(15')



3>3 con due porte, due portieri e due jolly per ogni lato.

Organizzazione: campo ridotto 15 x 25 metri con linea mediana (fuorigioco) e due porte. Brevi periodi di sforzo.

Il gioco inizia sempre con un passaggio in diagonale di un difensore dalla linea di fondo seguito da un passaggio in diagonale dell'attaccante verso la linea di fondo opposta.

Dopo l'esecuzione del passaggio in diagonale, i difensori avanzano immediatamente e fanno pressione sul portatore del pallone.

**Stefano Bello**