

Allenamento del 20/08/2009	Orario: 10.00 - 11.30
U-14 femminile partecipanti: 20	Obiettivo TE: tecnica cognitiva
Ciclo: 1 Volume: 90'	Obiettivo TA: giochi in superiorità numerica
Dominante: TE	Obiettivo CO: ORDRE e capacità cognitive

Messa in moto (20')

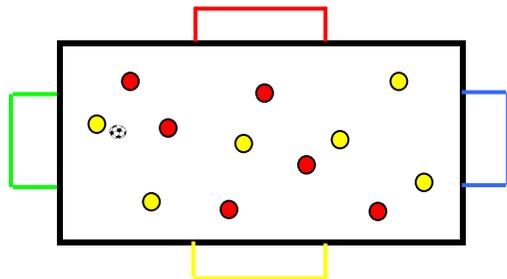
Divisione in due gruppi di lavoro.
 Quadrato 30 x 30 metri. 3 squadre (3 colori).

Tecnica cognitiva, creando una sequenza di colori per i passaggi.
 Sequenza: rosso - giallo - verde - rosso.
 Due tocchi massimo, giocatori sempre in movimento.

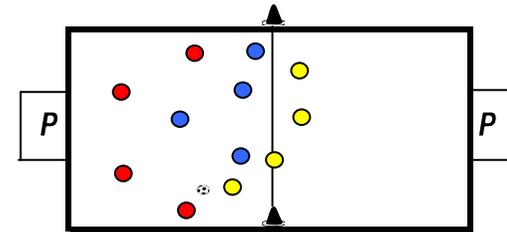
Passaggi alternati diretto / controllo e passaggio.
 Introdurre la comunicazione.

Differenziare i vari tipi di passaggio e uso di entrambi i piedi.

Si gioca 5>5 in un rettangolo 20 x 35 metri. In ogni lato è posta una porta di un colore diverso. Quando l'allenatore indica un colore la squadra in possesso di palla deve cercare di segnare nella porta di quel colore. Obiettivi: orientamento, reazione, differenziazione.



Gioco 1 (15')



3 squadre (3 colori). Si affrontano gialli e rossi, gioco a due tocchi su due porte. I blu fungono da jolly con la squadra in possesso di palla. Almeno 6 passaggi per poter superare la metà campo. Cambio della squadra che funge da jolly. Obiettivo: giocare in superiorità numerica, sviluppando adeguate situazioni TA. Variante: alternare i colori (giallo a blu e blu a giallo, idem con i rossi) con l'obiettivo d'inserire le capacità cognitive.

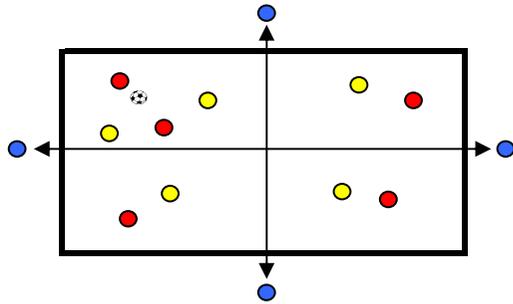
Analitico 1 (15')

Divisione dei giocatori in 3 squadre (3 colori). Disposizione in un campo 30 x 40 metri. Dare la palla al terzo colore (giallo riceve palla dal rosso, quindi gioca al verde). Tocchi liberi. Rispetto alla messa in moto pretendere più qualità, ritmo, comunicazione e movimento senza palla. Variante 1: introduzione prima di un secondo poi di un terzo pallone. Variante 2: controllo orientato (esterno, interno). Variante 3: passaggio al volo e introduzione di un quarto pallone. Variante 4: passaggio e pressing sul portatore di palla.

Stefano Bello

Gioco 2

(10')



Possesso palla gialli contro rossi.

I gialli giocano con i due appoggi sud - nord, mentre i rossi giocano con i due appoggi est - ovest.

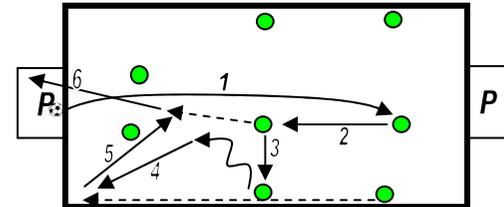
1 punto ogni volta che si riesce a giocare palla ad entrambi gli appoggi senza che venga intercettata.

Rotazione appoggi.

Obiettivi: tecnica cognitiva, orientamento.

Analitico 2

(15')



9<1 iniziale, poi inserire altri avversari.

Svolgere l'esercizio sia da destra, sia da sinistra.

Possibili varianti: cambio gioco, passaggio a ritroso oppure cross sul 1° o 2° palo per gli attaccanti che incrociano, ecc.

Progredire nelle difficoltà inserendo dei difensori avversari.

Obiettivo sviluppare il gioco in superiorità numerica, mantenendo gli schemi dati ma anche adattandosi alla posizione degli avversari.

Gioco 3

(15')

Gioco finale. Si affrontano due squadre a parità numerica, più due jolly (centrocampisti centrali) che giocano con la squadra in possesso di palla.

Inizialmente gioco a due tocchi, poi libero.