

Allenamento del 20/08/2009

U-14 femminile partecipanti: 20

Ciclo: 1 Volume: 90'

Dominante: TA

Orario: 15.00 - 17.30

Obiettivo TE: tecnica applicata

Obiettivo TA: perdita e riposizionamento

Obiettivo CO: tecnica della corsa

Messa in moto

(20')

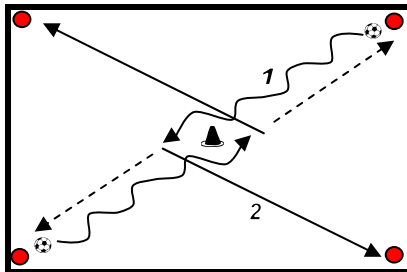
In un quadrato 20 x 20 metri, si dispongono agli angoli quattro giocatori, 1 giocatore per angolo. Due giocatori con il pallone e due senza. 5 quadrati di lavoro.

Partono contemporaneamente i due giocatori posti diagonalmente di fronte (1) ed eseguono una condotta di palla fino al cono, lo superano ed effettuano un passaggio in diagonale (2) verso il compagno, continuando poi la corsa fino all'angolo apposto.

I giocatori che ricevono eseguono prima un controllo orientato e poi lo stesso esercizio.

Variante: invece di superare il conetto, i due giocatori, al momento di incrociarsi eseguono una finta.

Variare i controlli orientati e utilizzare entrambi i piedi.



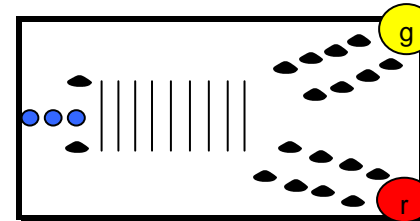
Un giocatore effettua con le mani un passaggio al compagno, il quale colpirà il pallone al volo cercando di non appoggiare a terra, tra un'esecuzione e l'altra, il piede che calcia.

Usare entrambi i piedi e al termine cambio del giocatore che effettua l'esercizio.

Obiettivo: equilibrio.

Tecnica di corsa e velocità

(10')



9 paletti a distanza di 50 centimetri.

Sprint di 8 metri dentro un corridoio di 30 cm di larghezza, sul colore chiamato. 4 serie, 5 ripetizioni per serie.

1. Skip basso 1 passo
2. Skip basso 2 passi
3. Skip basso 1 passo / 2 bastoni
4. Skip laterale 2 passi
5. Slalom tra i paletti posti verticalmente

Gioco iniziale

(15')

Gioco a tema, a parità numerica.

Campo diviso verticalmente in tre zone. Nella zona difensiva gioco a tre tocchi massimo, in quella centrale gioco a due tocchi e in quella offensiva gioco libero.

Osservare il comportamento dei giocatori sul tema che verrà approfondito in fase analitica.

Stefano Bello

Analitico 1

(15')

La squadra si dispone in campo secondo il modulo di gioco classico, ossia con un portiere, 3 difensori, 3 centrocampisti e 2 attaccanti.

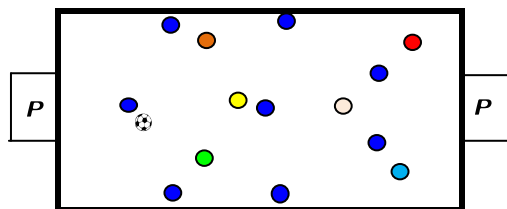
Circolazione di palla a due tocchi (variante: alternando passaggi diretti e con controllo orientato: solo --> passaggio diretto; arriva --> controllo orientato e passaggio), facendo in modo che ogni componente della squadra tocchi il pallone.

Quando l'allenatore chiama un colore, il giocatore in possesso di palla deve trasmetterla il più rapidamente possibile all'avversario con quel colore e ci si deve riposizionare come se si avesse perso la palla.

Correzione sulle posizioni in campo, sulla distanza fra le linee, la posizione del corpo e i movimenti tattici in fase difensiva a seconda della posizione del pallone.

Attenzione all'occupazione degli spazi: in possesso di palla sfruttare larghezza e profondità, al momento della perdita di palla il posizionamento dev'essere finalizzato ad avere una squadra corta e stretta.

Dopodiché si riprende a far circolare il pallone partendo dal proprio portiere.



Analitico 2

(15')

Si affrontano due squadre a parità numerica (9<9).

Una squadra fa circolare il pallone a due tocchi (ev. vedi variante analitico 1), mentre l'altra esegue solamente i movimenti difensivi in funzione della posizione del pallone (passivamente).

Al segnale dell'allenatore la squadra che si muoveva passivamente diventa attiva e va a recuperare palla: al momento della perdita di palla della squadra in possesso, fermare il gioco e correggere le posizioni.

Dopodiché cambio della squadra che fa circolare la palla.

Se l'esercizio funziona farlo diventare un po' più dinamico, senza troppe interruzioni e con passaggi diretti.

Gioco finale

(15')

Gioco finale libero, con i principi visti in fase analitica.