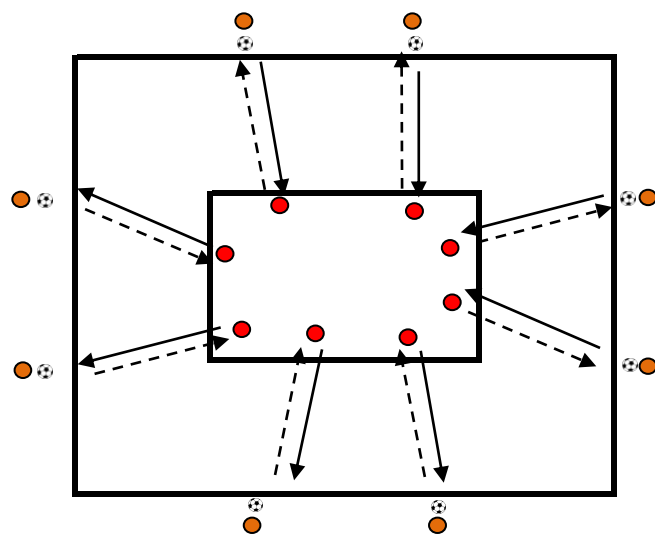


| | |
|--|---|
| Allenamento del 23/08/2010 | Orario: 15.00 - 17.30 |
| U-15 femminile partecipanti: 22 | Obiettivo TE: tecnica di base |
| Ciclo: 1 Volume: 90' | Obiettivo TA: perdita palla e riposizionamento |
| Dominante: TA | Obiettivo CO: tecnica della corsa e velocità |

Messa in moto (25')

5' riscaldamento ed esercizi di mobilità a due file.

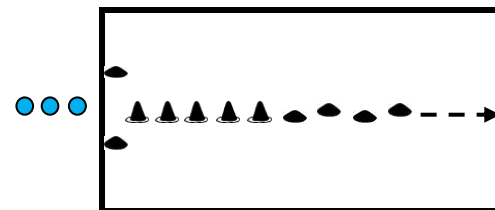


Quadrato grande / piccolo

Arancioni palla in mano; rosse gesto TE + rientro quadrato piccolo e ricerca nuova compagna libera. Obiettivo: ripresa TE di base e in movimento.

1. Interno d/s
2. Collo d/s
3. Colpo di testa
4. Controllo ginocchio e passaggio collo d/s
5. Controllo di petto e passaggio di interno d/s
6. Passaggio diretto rasoterra d/s
7. Rapidità e passaggio diretto

Tecnica di corsa e velocità (15')



Slalom tra i coni, skip tra i cinesini e velocità al 100%.

Variare i tipi di skip (basso, medio, alto) e il numero di toccate per spazio (1 volta tra ogni cinesino, 2 volte, 3 volte).

4 serie, 5 ripetizioni per serie. Una ripetizione = 12 metri.

Intensità: massima, 100%.

Tempo di recupero: 1:15 tra una ripetizione e l'altra. Recupero totale tra una serie e l'altra (3' - 4'). Recupero attivo palleggiando.

Volume totale: 240 metri.

Stefano Bello

Analitico

(20')

La squadra si dispone in campo secondo il modulo di gioco classico, ossia con un portiere, 4 difensori, 4 centrocampisti e 2 attaccanti.

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

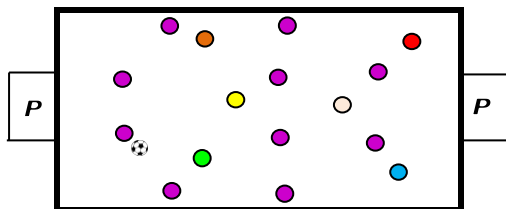
Quando l'allenatore chiama un colore, la giocatrice in possesso di palla deve trasmetterla il più rapidamente possibile all'avversaria con quel colore e ci si deve riposizionare come se si avesse perso la palla. Variante: gioco libero e ci si riposiziona quando si perde realmente la palla contro un'avversaria.

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.

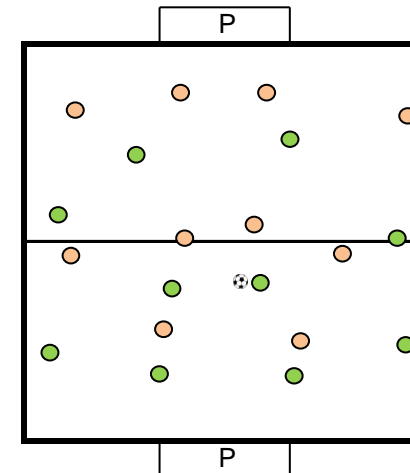
Dopodiché si riprende a far circolare il pallone partendo dal proprio portiere.

Inserire altre avversarie per progredire sulle difficoltà.



Gioco finale

(30')



Gioco su 3/4 campo a parità numerica con 2 portieri.

Tutte le giocatrici devono essere sempre in movimento, rete valida se tutte sono sopra la metà campo.

Gioco a due tocchi massimo.

Ricerca intensità.

Osservare se le giocatrici mettono in pratica quanto appreso in fase analitica. Eventuali correzioni a metà e a fine partita.

Stefano Bello