

Allenamento del 24/08/2010

U-15 femminile partecipanti: 22

Ciclo: 1 Volume: 90'

Dominante: TA

Orario: 10.00 - 11.30

Obiettivo TE: passaggio corto - lungo

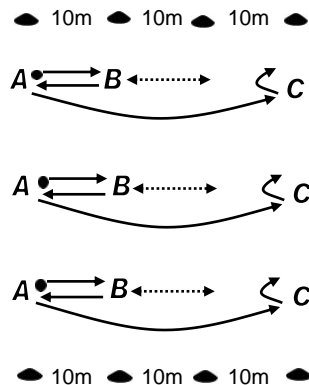
Obiettivo TA: collaborazione tra le linee

Obiettivo CO: forza specifica (esplosività)

Messa in moto

(20')

Svolgimento della messa in moto in due gruppi di lavoro.



3 giocatrici 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.

Possesso palla a 3 squadre: 2 squadre contro 1.

La squadra che perde palla va in mezzo e gioca in inferiorità contro le altre due, finché non avrà recuperato la palla.

Forza specifica (esplosività)

(20')

Circuito di allenamento dell'esplosività (4 stazioni).

4 ripetizioni per ogni stazione, 1'30" di pausa tra una ripetizione e l'altra e cambio stazione (a rotazione).

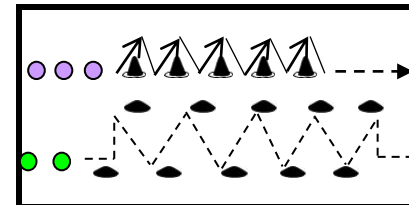
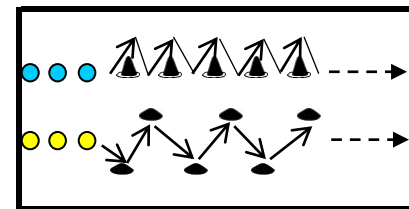
Stazione 1: balzi in alto, alzando le ginocchia. Ogni contatto con il terreno deve essere esplosivo.

Alla fine 6 metri alla massima velocità (trasformazione).

Stazione 2: lavoro per gli adduttori: balzi laterali e sprint.

Stazione 3: salto del coniglio: gambe tese e punte rivolte verso se stessi.

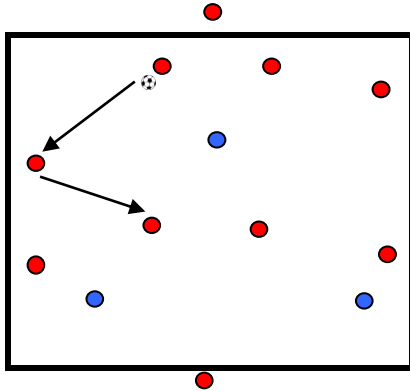
Stazione 4: percorso di rapidità e velocità tra i cinesini.



Stefano Bello

Analitico

(25')



Collaborazione difensori - centrocampisti in fase offensiva.

L'esercizio viene svolto con 1 portiere, 4 difensori e 4 centrocampisti rossi, che hanno il compito di costruire il gioco da dietro e arrivare a giocare il pallone all'attaccante rosso. I rossi fanno un possesso palla contro i 3 blu, giocando a due tocchi massimo.

Per i rossi: se la compagna chiama *arriva* bisogna giocare diretto, se la compagna dice *sola* effettuare un controllo orientato prima del passaggio.

Obiettivi:

TE: controllo orientato e passaggio, passaggio lungo/corto, 1/2,...

TA: collaborazione tra le linee, possesso di palla, smarcamento, appoggio, cambio gioco, movimento senza palla.

ME: comunicazione.

Coaching in fase offensiva:

Giuste distanze orizzontalmente e verticalmente.

Nei reparti, mai smarcamento sulla stessa linea.

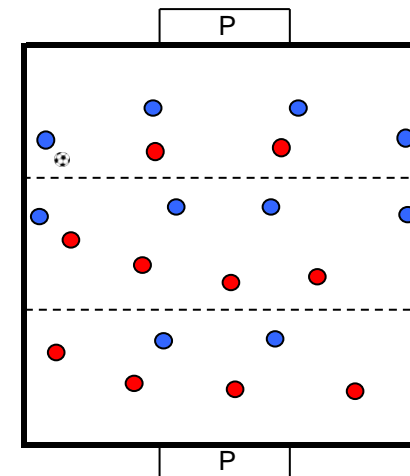
Progredire nelle difficoltà inserendo altre giocatrici blu.

Gioco finale

(25')

Gioco a parità numerica 10:10 più 2 portieri su un campo diviso orizzontalmente in tre zone.

Gioco a due tocchi massimo. Favorire, in forma di gioco, la collaborazione tra difensori e centrocampisti (inserimenti e collaborazione in fase offensiva).



Obiettivi TE: ricerca qualità di controlli e passaggi, variare il gioco con passaggi corti e lunghi.

Obiettivi TA: collaborazione tra le linee in fase offensiva, curare gli inserimenti senza palla, movimento senza palla, smarcamento.

Obiettivi CO: intensità e ritmo alti.

Ricerca comunicazione!

Stefano Bello