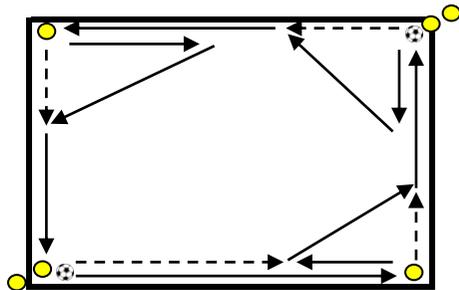


Allenamento del 24/08/2010	Orario: 15.00 - 17.30
U-15 femminile partecipanti: 22	Obiettivo TE: controllo orientato e passaggio
Ciclo: 1 Volume: 90'	Obiettivo TA: orientare il gioco in fase difensiva
Dominante: TE	Obiettivo CO: capacità coordinative (ORDRE)

Messa in moto (30')

Formazione di 2 gruppi di lavoro per la messa in moto.

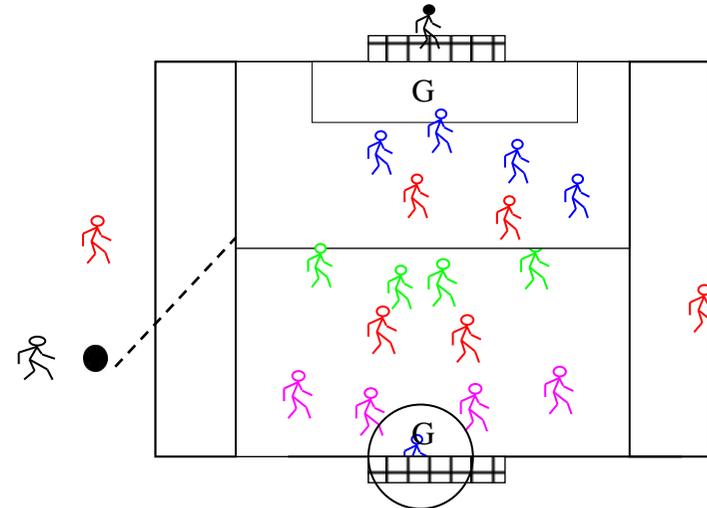


Passaggio orizzontale, uno-due e ritornare in diagonale sulla corsa.
Cambiare rotazione e piede d/s.
Eseguire l'esercizio direttamente con due palloni.



2 giocatrici per angolo.
Passaggi sempre in verticale o orizzontale e spostamento della giocatrice sull'angolo opposto.
Non passare la palla alla giocatrice rimasta sola nell'angolo.
Capacità coordinative attivate: O R D R E

Gioco iniziale (20')



In forma globale, gioco introduttivo per orientare il gioco in fase difensiva.

Per gli attaccanti: la prima punta copre il retro-passaggio, mentre la seconda punta raddoppia nell'asse del campo (con i due CC).

L'esterno protegge il lungo-linea, i due esterni bassi accorciano.

I due CC lavorano uno a pressione e l'altro copre.

Stefano Bello

Analitico

(20')



Fase difensiva per attaccanti e centrocampisti:
orientare il gioco avversario.

- 1) I due attaccanti difendono sull'asse del campo, la prima punta chiude il retro-passaggio, la seconda raddoppia sul CC.
- 2) Il centrocampista esterno chiude il passaggio lungo-linea, con la posizione del suo corpo e il suo atteggiamento orienta la giocata avversaria sull'asse del campo (CC e seconda punta).
- 3) Il CC e la seconda punta mantengono un atteggiamento aggressivo, uno mette pressione e l'altro copre.
- 4) Il centrocampista esterno dalla parte opposta chiude verso il centro.
- 5) Il difensore basso si orienta e accorcia in forma preventiva.

Ricerca movimenti veloci (aggressività!) e coordinati.

Al recupero di palla cercare un'azione veloce per andare alla conclusione (varianti: massimo 3 passaggi, massimo 8").

Gioco finale

(20')

Si gioca 5:5 in un rettangolo 25x35 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.

Divisione della squadra in due gruppi di lavoro.

Capacità coordinative attivate: O R D R E

