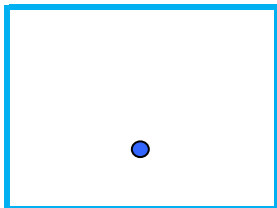
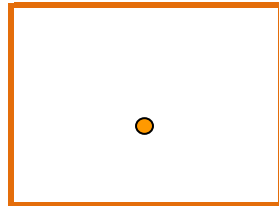
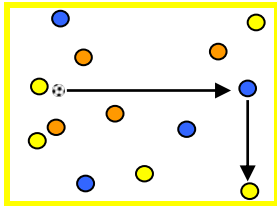


Allenamento del 26/08/2010 U-15 femminile partecipanti: 22 Ciclo: 1 Volume: 90' Dominante: TA	Orario: 10.00 - 11.30 Obiettivo TE: conclusioni Obiettivo TA: gioco in profondità Obiettivo CO: velocità anaerobica lattacida
--	--

Messa in moto (20')



3 squadre a parità numerica, 3 quadrati di 45 metri.
 Gioco 2 squadre contro 1.
 Nel quadrato giallo possesso palla tra i gialli e i blu, contro gli arancioni. Quando gli arancioni recuperano palla devono giocarla nel loro quadrato, quindi tutti meno una giocatrice gialla si spostano nel quadrato e il colore che aveva perso palla va in mezzo a recuperarla.

Allungamenti muscolari e mobilità articolare.

Velocità anaerobica lattacida (15')

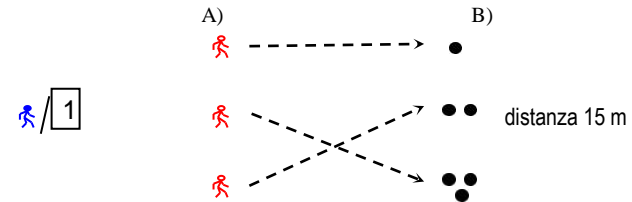
3 giocatrici conducono palla da A verso B (differenziazione + ritmo + visione periferica).

Si parte e si arriva tutte insieme.

L'allenatore chiama un numero correlato alla fila 1, 2, 3. Es: 1. Il giocatore 1 ritorna dritto, gli altri due incrociano (v. disegno).

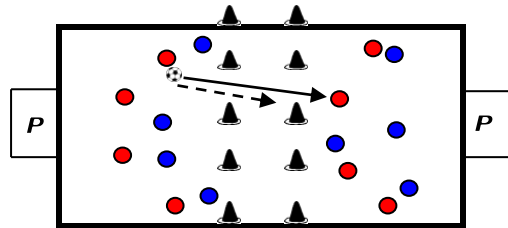
O R D R E + sprint 15 metri. Gesto TE richiesto condotta palla.

Volume: $\left. \begin{array}{l} 1) 4 \times 15 \text{ m} = 60 \text{ m} \\ 2) 4 \times 20 \text{ m} = 80 \text{ m} \\ 3) 4 \times 30 \text{ m} = 120 \text{ m} \end{array} \right\} \text{ volume totale} = 260 \text{ metri.}$



Stefano Bello

Gioco iniziale (20')

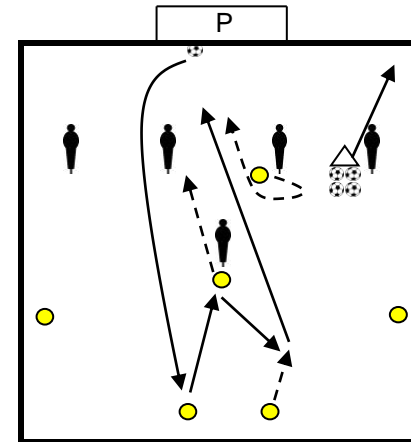


Esercizio per il gioco in profondità, campo 50 x 70 metri.

Le due squadre si affrontano in una partita. Al centro del terreno (su tutta la larghezza) sono posti dei coni che delimitano una fascia del campo all'interno della quale è vietato ai giocatori entrare palla al piede.

Prima di poter entrare nella zona centrale un giocatore deve aver effettuato un passaggio in profondità.

Analitico (20')



Per il gioco in profondità: rinvio del PO su uno dei due CC, controllo e passaggio di prima per l'attaccante più vicino, il quale appoggia il pallone di prima intenzione per l'altro CC che gioca direttamente il pallone in profondità per l'altro attaccante. L'attaccante più profondo ha, nel frattempo, effettuato un contromovimento per poi tagliare tra i due DC avversari.

Appena terminata l'azione, l'allenatore gioca il pallone in profondità per uno dei 2 centrocampisti laterali che vanno al cross immediato per i due attaccanti (incociarsi, timing, comunicazione, inserimento CL dalla parte opposta e un CC).

Eseguire l'esercizio da entrambi i lati, con due gruppi di lavoro prevedere un lavoro specifico per il blocco dei 4 difensori).

Gioco finale libero

(15')

Stefano Bello