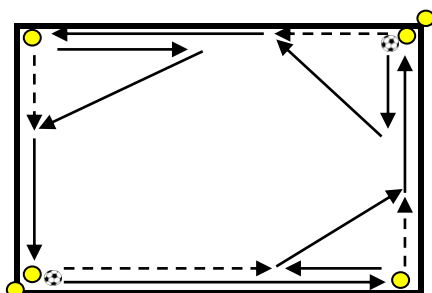
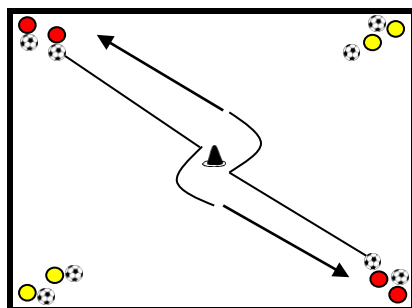


| | |
|--|--|
| Allenamento del 27/08/2010 U-15 femminile partecipanti: 22 Ciclo: 1 Volume: 90' Dominante: TA | Orario: 10.00 - 11.30 Obiettivo TE: controllo orientato e passaggio Obiettivo TA: collaborazione tra le linee Obiettivo CO: tecnica della corsa |
|--|--|

Messa in moto (20')

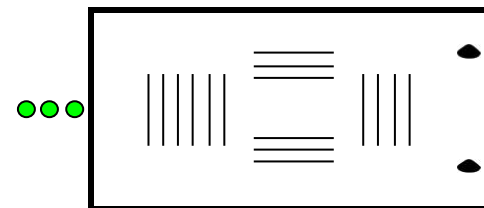


Passaggio orizzontale, uno-due e ritornare in diagonale sulla corsa.
 Cambiare rotazione e piede d/s.
 Variante: introduzione di un secondo pallone.



1 giocatrice 1 pallone (2 gruppi).
 Le giocatrici A e B, partendo contemporaneamente, effettuano diversi tipi di condotta, sul cono centrale compiono una finta e si portano sul cono di fronte. I rossi partono insieme, dopodiché partono i gialli.
 Coaching: passi corti e toccare molte volte la palla, testa alta, distanza della fila, cambio velocità dopo la finta.

Tecnica della corsa (10')



Skip frontale e laterale, coordinazione braccia/gambe.

3 serie, 5 ripetizioni per serie.

1° serie: skip alto e sprint

2° serie: skip basso e sprint

3° serie: skip basso e corsa all'indietro alla massima velocità.

Distanza di una ripetuta: 15 metri.

Tra una ripetizione e l'altra recupero 1:15, recupero totale tra una serie e l'altra (recupero attivo palleggiando a coppie).

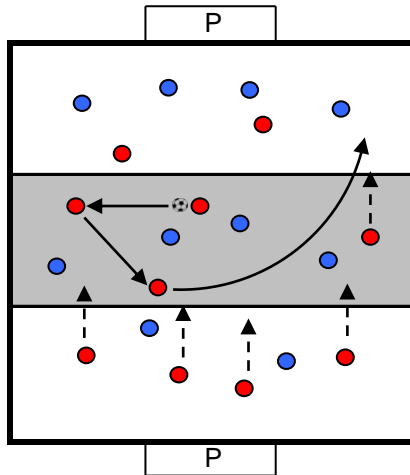
Intensità: massima, 100%.

Volume totale: 225 metri.

Stefano Bello

Gioco iniziale

(20')



Collaborazione tra difensori e centrocampisti in fase offensiva.

Le giocatrici si dispongono come nel disegno.

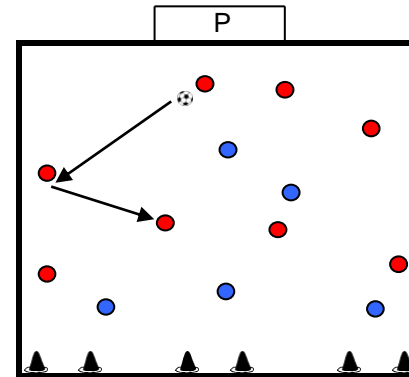
Il gioco si svolge a metà campo tra i centrocampisti delle due squadre. Dopo un minimo di passaggi (4 o 5 tra le giocatrici della stessa squadra) parte l'azione offensiva con un rilancio sulle fasce a favore di un centrocampista che si è inserito o di un attaccante che ha dettato il passaggio.

I 4 difensori, più i centrocampisti (uno rimane a metà campo) che rientrano in zona difensiva, cercano di contrastare l'azione offensiva degli avversari.

Ricerca della collaborazione tra le linee.

Analitico

(20')



Collaborazione difensori - centrocampisti in fase di costruzione. 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 in una delle tre porticine. I rossi fanno un possesso palla contro i 5 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 (ev. variante).

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.

Eventuale inserimento di un sesto e un settimo avversari.

Gioco finale

(20')

Stefano Bello