

## MESOCICLO CAMPO D'ALLENAMENTO A ZUCHWIL – SELEZIONE CANTONALE U-15 FEMMINILE

	MATTINA (accento aspetti offensivi)	POMERIGGIO (accento aspetti difensivi)	OSSERVAZIONI
LUNEDÌ 23.08.2010	<b>VIAGGIO</b>	<p>Te tecnica di base</p> <p>Ta perdita palla e riposizionamento</p> <p>Co tecnica della corsa + velocità</p>	<p><u>Alla sera teoria sui seguenti aspetti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obiettivi della selezione under 15</li> <li>- regole da rispettare in selezione</li> <li>- passaggio dal calcio a 9 al calcio a 11</li> <li>- aspetti importanti dell'alimentazione</li> </ul>
MARTEDÌ 24.08.2010	<p>Te passaggio corto - lungo</p> <p>Ta collaborazione tra le linee in f. offensiva</p> <p>Co forza specifica (esplosività)</p>	<p>Te controllo orientato e passaggio</p> <p>Ta orientare il gioco (fase difensiva)</p> <p>Co capacità coordinative (ORDRE)</p>	
MERCOLEDÌ 25.08.2010	<p>Te tecnica sotto pressione</p> <p>Ta transizione f. difensiva – f. offensiva</p> <p>Co reazione e rapidità</p>	<b>LIBERO</b>	Attività ludiche ed extra-calcistiche durante il pomeriggio di mercoledì
GIOVEDÌ 26.08.2010	<p>Te conclusioni</p> <p>Ta gioco in profondità</p> <p>Co velocità anaerobica alattacida</p>	<b>AMICHEVOLE U-15 SOLETTA</b>	<p><u>Allenamento pre-partita (75') con gli obiettivi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conservazione e circolazione palla 11 : 0</li> <li>- indicazioni costruzione gioco da dietro</li> <li>- organizzazione linea difensiva (uscite e coperture)</li> <li>- situazioni standard palle inattive</li> </ul>
VENERDÌ 27.08.2010	<p>Te controllo orientato e passaggio</p> <p>Ta collaborazione tra le linee in f. offensiva</p> <p>Co tecnica della corsa</p>	<b>VIAGGIO</b>	