

TE di base / passaggio / controllo orientato

Descrizione	Durata	Materiale
<p>Riscaldamento tecnico</p> <p><u>1. Quadrato grande</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Condotta palla d/s (cambio giro) 2. Slalom con interno del piede d/s (cambio giro) 3. Giro intorno al cono d/s (cambio giro) <p><i>Testa alta, palla sempre vicina e toccarla tante volte</i> <i>Verso la fine attività cognitive che obblighino a tenere la testa alta (es: se l'allenatore alza le braccia tutti devono portare palla lontano dal quadrato)</i></p> <p><u>2. Quadrato grande / piccolo</u></p> <p>☺ Palla in mano ☹ Gesto TE + rientro quadrato piccolo + ricerca nuovo compagno libero</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interno d/s 2. Collo d/s 3. Colpo di testa 4. Controllo orientato + passaggio 	20 min	cinesini palloni casacche
Stretching	6 min	
<p>Possesso palla a 3 squadre</p> <p>Possesso palla all'interno del campo (40 x 30) in una situazione di 2 : 1 (squadre)</p> <p>La squadra che sbaglia deve recuperare il pallone</p> <p><i>Dopo un po' rimarcare alcune difficoltà iniziali come la ricerca dello spazio, l'importanza della precisione del passaggio e del controllo orientato ed il "parlare" (uomo-solo),...</i></p>	15 min	cinesini palloni casacche
Lavoro a gruppi (tecnica del passaggio e conclusione) con rotazione ogni 12 minuti		
<p>Passaggio / controllo orientato / sovrapposizione e conclusione</p> <p>Azione manovrata con accento particolare sul:</p> <ul style="list-style-type: none"> passaggio → controllo orientato ↻ movimento / smarcamento ↔ conclusione - - - - - → <p><i>Dopo una prima "fase di conoscenza" ricercare qualità e ritmo</i> <i>Chi non partecipa all'esercizio palleggia (ricerca record personale) in attesa del proprio turno</i></p>	12 min	cinesini palloni
<p>Controllo orientato + passaggio</p> <p>Appena funziona progredire cercando il movimento/smarcamento prima di controllare il pallone</p> <p><i>utilizzare d/s interno/esterno e cambiare rotazione</i></p>	12 min	cinesini palloni
<p>BRASILIA</p> <p>Due squadre (Ros-Ver) si affrontano su una metacampo L'altra (Blu) aspetta dalla parte opposta. Se la squadra che difende (Ver) recupera palla cerca di portarsi al + presto nella metacampo opposta, cercando di segnare nella porta difesa dai Blu. I rossi, se non riescono a recuperare il pallone ai Verdi si fermano nella loro metacampo.</p>	15 min	palloni casacche
Rigori + infos + motivazione	10 min	