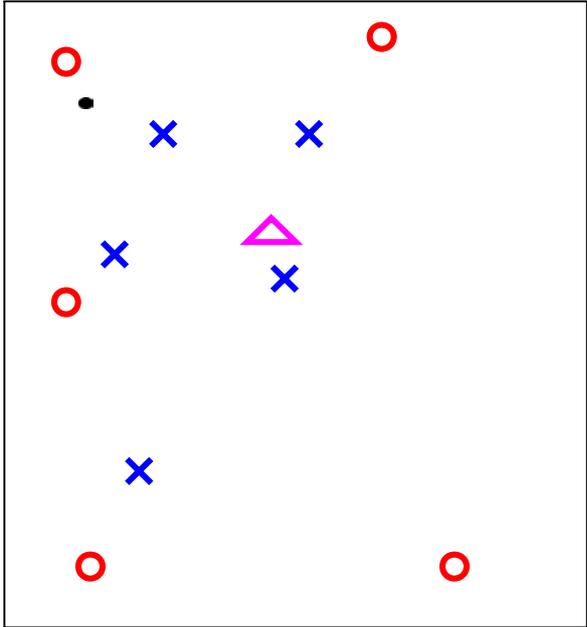
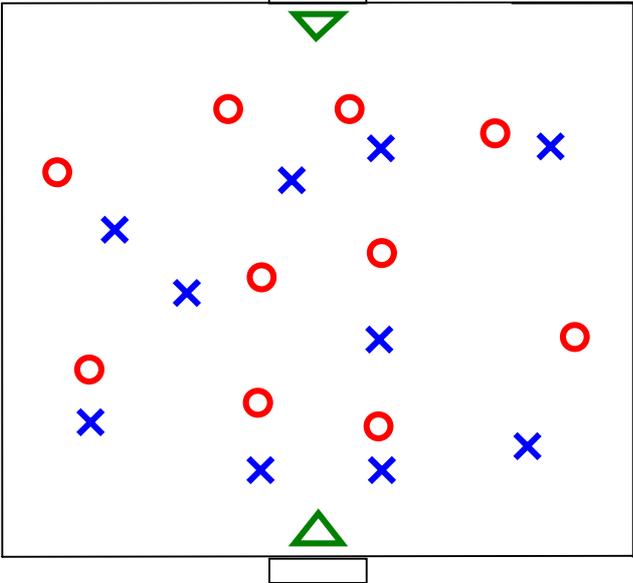


Obiettivi: TE controllo, passaggio e tiro
TA possesso palla, movimenti difensori (dif/off)

Presenti 2 allenatori con 19 giocatori e 2 Po

	<p>MM 8' 1 giocatore 1 pallone.</p> <p>TE: condotta, palleggio, controllo orientato</p> <p>Dividere il gruppo in 2 quadrati: (10 giocatori). I giocatori si muovono liberamente sul campo. Effettuare una condotta secondo le direttive dell'allenatore. Occupazione razionale dello spazio. Al segnale cambiare quadrato.</p>
	<p>MM 8' 5 giocatore 1 pallone.</p> <p>TE: condotta, passaggio, controllo orientato</p> <p>Agli angoli dei 2 quadrati si mettono 2/3 giocatori. Condotta in diagonale, condotta fino al centro e passaggio a 90°, passaggio di prima e sprint all'indietro.</p>
	<p>MM 8' 1 pallone ogni 2 giocatori. 5 giocatori ai lati e 5 che girano all'interno. Dopo ogni esercizio, cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • passaggio mani - piede • piede - piede d/s

	<p>2 gruppi di lavoro per 20', poi cambio. Il primo tiri in porta. Il secondo TE/TA per i difensori (4>4 + Po) e poi per i centrocampisti (5>5 + J)</p> <p>Esercitazione 20' 8 giocatori, 4 difensori e 4 attaccanti + Po</p> <p>correzione movimenti difensivi della difesa a zona: pressare la palla, copro il compagno, diagonale, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • palla laterale • palla centrale <p>prima in forma analitica, poi in situazione di gioco 4>4 + Po Idifensori costruiscono, uno perde palla e situazione di gioco 4>3 in inferiorità numerica</p>
	<p>1° esercizio analitico 10'</p> <p>TE: passaggio, controllo orientato, e tiro in porta</p>
	<p>2° esercizio analitico 10'</p> <p>TE: passaggio, controllo orientato, uno-due e tiro in porta</p>

	<p>Gioco 20' Possesso palla 5>5 + jolly</p> <p>TE passaggi, contolli orientati</p> <p>TA smarcarsi vicino al portatore o in profondità. Chi ha la palla deve sempre avere 3 possibilità di passaggio corto e 2 lungo</p>
	<p>Gioco finale 20' 10 contro 10 + Po</p> <p>Obiettivi: mettere in pratica le situazioni allenate, in modo particolare la fase difensiva e offensiva della difesa a 4, circolazione della palla semplice e sicura, conclusioni in porta.</p>