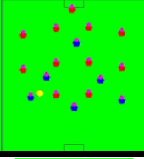
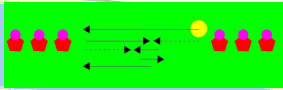
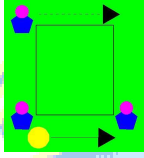
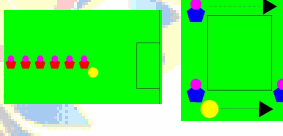
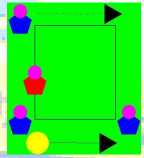
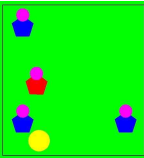
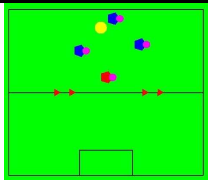
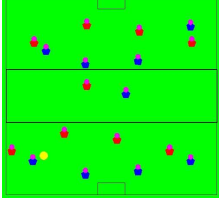


Obiettivi tattici individuali : smarcamento
Obiettivi tecnici : passaggio di interno a varie distanze (lungo , corto "smorzato" per lo scarico)
Obiettivi coordinativi: differenziaz. , orientamento , ritmo
Ob. condizionali : resistenza aerobica , forza (balzi)

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	1) Possesso palla 11c(3+2+1) ad "eliminazione" : 11 giocatori si schierano in campo come da modulo di gioco ed effettuano un possesso palla a massimo 2 tocchi. Viene spiegato il concetto di "cono d'ombra" e viene "eliminato" chi resta nascosto rispetto al portatore di palla senza uscire dal cono . <u>Il gioco presuppone il continuo movimento (esclusi i momenti di cambio delle casacche per l'eliminazione): si allena anche la resist. Aerobica</u>		L'esercizio riprende l'ex.1 della seduta precedente , ponendo l'attenzione sulla seconda causa della perdita di possesso : il mancato smarcamento. Il cono d'ombra viene si ottiene limitando con 2 cinesini lo spazio entro il quale l'avversario è in grado di intercettare : il passaggio dovrà avvenire fuori dei due cinesini.
	7'	2) Passaggi di prima a 2 file lungo-corto : il primo giocatore di ogni fila (A) esegue un passaggio lungo al primo giocatore della fila opposta (B) e lo punta ; il giocatore B esegue lo stesso gesto. A riceve il passaggio lungo di B e smorza con un passaggio corto , con B che lo esegue a specchio. Ricevuto il passaggio corto di B , A effettua l'ultimo passaggio per il primo giocatore della fila opposta e il ciclo ricomincia.		La sequenza è un alternarsi di passaggi lunghi e corti che stimola la differenziazione motoria : lungo (A) , lungo (B) , corto (A) , corto (B) , lungo (A)
Esercizi tecnici	7'	3) passaggi a terne su quadrato : 3 giocatori si posizionano su 3 vertici di un quadrato; il giocatore in possesso palla deve passarla su uno dei lati del quadrato e deve avere sempre due soluzioni di passaggio , pertanto i restanti si spostano continuamente ad occupare il vertice libero. Se l'esercizio riesce bene il quadrato può essere "deformato" in un rettangolo per stimolare la diff. Motoria (2 lati lunghi e 2 lati corti).		1° step della progressione didattica : all'obiettivo della precisione si aggiunge l'obiettivo dello smarcamento. Esecuzione possibilmente di prima , al massimo 2 tocchi se il compagno sbaglia il passaggio
	7'	4) gioco a confronto : passaggi a terne vs. tiri in porta. : il gioco-orologio è costituita dall'ex.3 svolto da 3 terne di giocatori blu e termina quando vengono raggiunti i 100 passaggi. Il gioco a punteggio sono tiri in porta in diverse modalità. Nella 2° manche i ruoli si invertono.		2° step della progressione : agli obiettivi precisione + smarcamento si aggiunge la rapidità di esecuzione. 18 giocatori sono divisi in 2 squadre con 3 gruppi di 3 giocatori ciascuna.
	7'	5) passaggi a terne su quadrato con avversario : come nell'ex.3 con un avversario che può intercettare la palla nel passaggio lungo i lati del quadrato.		3° step : viene introdotto l'avversario e l'esercizio diventa situazionale. Stimolare la velocità nel passaggio , senza lasciare il tempo all'avversario di avvicinarsi al portatore di palla.
	7'	6) 3c1 dentro il quadrato max 2 tocchi : goal a 20 punti (passaggio di prima 2 punti , passaggio a 2 tocchi 1 punto). Ai 20 punti si cambia il difensore , chi invece si fa intercettare palla resta "in mezzo" 2 turni.		4° step della progressione : tutti i giocatori entrano nel quadrato e giocano un 3c1 senza vincoli , cercando di applicare i principi assimilati negli step precedenti (continuo movimento e rapidità di esecuzione nel far girare palla).
Atletica	10'	7) salti con la corda : 20 balzi piedi uniti con saltello intermedio , 20 balzi continui , 20 balzi da fermo solo con piede dx , 20 balzi da fermo solo con piede sx , 10+10m corsa saltata solo piede dx , 10+10m corsa saltata solo piede sx		Il salto della corda permette di allenare sia le capacità condizionali (forza ed esplosività) sia le capacità coordinative.
Situazione	15'	8) 3c1 con zona cieca e ingresso da porticine : nella zona 1 si gioca un 3c1 con l'obiettivo di mettere uno dei 3 giocatori di fronte al portiere in area franca , alla quale si accede mediante due porticine. Entrati in area si conclude in massimo 2 tocchi. Variante : almeno 7 passaggi prima del passaggio nella porticina.		Il numero di porticine è n+1 dove n è il numero dei difensori. Con il possesso palla si sposta il difensore fino a liberare una porticina. Il passaggio sarà preciso e con la forza opportuna.
Gioco a tema	15'	9) Partita a 3 settori con 1c0 in fascia centrale: in ciascuna meta campo si gioca attaccanti contro difensori. L'azione parte dal portiere e i difensori devono far pervenire palla al centrocampista che gioca senza avversari nella zona centrale (il centrocampista avversario è passivo). Il centrocampista passa agli attaccanti e resta in appoggio all'azione.		Variante : il passaggio al centrocampista centrale deve avvenire attraverso n+1 porticine (dove n è il numero di difensori) , così si stimola la precisione nei passaggi "filtranti" a 10-20m.
	10'	10) Partita libera		

Osservazioni : dopo la precisione del passaggio (seduta 1) , in questa seduta si affronta l'altro presupposto per un possesso palla efficace : lo smarcamento.