

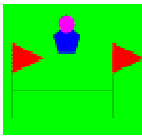
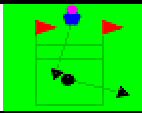
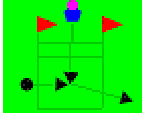
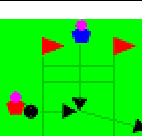
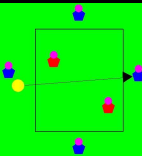
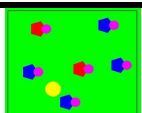
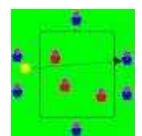
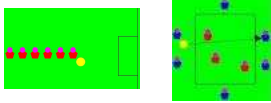
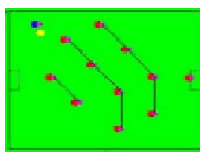
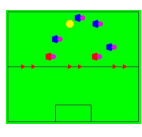
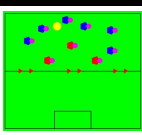
Obiettivi tattici individuali : passaggio e smarcamento per il possesso palla , contrasto e intercettamento

Obiettivi tecnici : tackle scivolato , passaggio di interno

Obiettivi coordinativi: combinazione motoria , reazione

Obiettivi condizionali : potenza aerobica

Obiettivi tattici collettivi : possesso palla per l'apertura degli spazi , collaborazione per il pressing

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento coordinativo	7'	1a) Scivolate sotto asticella senza palla : in una porzione di campo erboso (se possibile preventivamente bagnato) si esegue il gesto di preparazione al tackle scivolato cercando di passare sotto una asticella posta fra due paletti		1° step della progressione focalizzato sull'esecuzione del gesto : si tocca terra prima con la gamba che non interviene (piegata) poi con il fianco , poi con le braccia che regolano la frenata
	7'	1b) Scivolate sotto asticella con intercetto di palla ferma : come sopra , con palla oltre l'asticella dentro un quadrato. La palla va deviata in tackle scivolato fuori dal quadrato		2° step : il gesto viene finalizzato a colpire una palla ferma (variante: segnare su una porta posta su un lato del quadrato).
	7'	1c) Scivolate sotto asticella con intercetto di palla in movimento : come sopra , con la palla che viene fatta scorrere lentamente da fuori a dentro il quadrato. Velocità progressivamente più veloce in relazione al grado di riuscita		3° step : il gesto viene finalizzato a colpire una palla in movimento lanciata dentro il quadrato dall'istruttore
	7'	1d) Scivolate sotto asticella con intercetto in guida della palla : come sopra , con la palla che anziché essere lanciata dall'istruttore è condotta in guida della palla da un avversario , che la guida coprendola e scoprendola (il tempo del tackle va scelto quando la palla è scoperta).		4° step : il gesto viene finalizzato a intercettare la palla in possesso di un avversario che la guida scegliendo il tempo d'intervento in relazione al concetto di palla coperta o palla scoperta.
Atleti	18'	Test a navetta sui 20m di Leger-Bouchér (a gruppi il test viene eseguito a parte con un collaboratore durante l'intero allenamento)		Detta Vp la velocità dello step raggiunto , si stima la VAM come $1.5 * Vp - 4,109$
Esercitazioni tecniche	7':30"	3a) torello 4c2 per l'intercettamento (max 2 tocchi) : 4 giocatori posti sui lati di un rettangolo devono passarsi palla senza farla intercettare ai 2 difensori posti internamente. I passaggi fra i lati adiacenti valgono 1 punto , passaggi fra lati opposti valgono 3 punti. Ogni giocatore può (deve!) muoversi sul proprio lato di competenza per smarcarsi dal "cono d'ombra".		Chi perde palla va in mezzo , chi la recupera in tackle ottiene un bonus (anche perdendo palla non va in mezzo). La forza del passaggio va differenziata a seconda che si passi nel lato opposto o su un lato adiacente.
	7'	3b) possesso 4c2 max 2 tocchi : goal a 10 passaggi .		2° step della progressione didattica : tutti i giocatori entrano nel rettangolo e disputano un 4c2.
	7':30"	3c) torello 6c3 per l'intercettamento (di prima) : come nell'ex.3a ma con 2 giocatori su ogni lato lungo che devono giocare di prima. I giocatori sui lati corti possono giocare a 2 tocchi. Ogni terna sta in mezzo 2' e 30".		3° step : i giocatori sui lati lunghi se vedono lo spiraglio eseguono il passaggio di interno su un altro lato altrimenti eseguono un passaggio "smorzato" di scarico sul compagno adiacente.
	12' c.ca	3d) gioco a confronto : torello 6c3 vs. tiri in porta. Il gioco orologio è costituito dal torello 6c3 in cui si devono realizzare 20 passaggi fra lati opposti (i passaggi fra lati adiacenti non valgono punti). Il gioco a punteggio è costituito da tiri in porta in diverse modalità.		4° step per l'esecuzione sotto pressione temporale : sono necessari 18 giocatori divisi in 2 squadre da 9 giocatori ciascuna (3 difensori e 6 attaccanti). Due maniche a parti invertite.
Tattica coll.	10'	4) Tattica collettiva nella fase di non possesso palla nel 4-4-2 (11c4+1) : introduzione del concetto di attacco organizzato al portatore di palla (pressing) per il recupero della palla.		Proseguendo con la metafora della corda : la corda non può essere allungata , ma si può "accorciare" quando si raddoppia o si triplica la marcatura sul portatore per tentare il recupero della palla.
Situazione di gioco	10'	5a) 4c2 con zona cieca e ingresso da 3 porticine : nella zona 1 si gioca un 4c2 con l'obiettivo di mettere uno dei 4 giocatori di fronte al portiere in area franca , alla quale si accede mediante due porticine. Entrati in area si conclude in massimo 2 tocchi.		L'esercizio è già stato proposto come 3c1 nelle sedute precedenti. Stimolare l'intervento in scivolata del difensore quando l'attaccante che sta entrando nella porticina,
	10'	5b) 6c3 con zona cieca e ingresso da 4 porticine : come sopra (detto n il numero di difensori le porticine sono sempre n+1)		Se i difensori stazionano troppo presso le porticine , aumentarne il numero fino a n+3
	15'	6) Partita libera		

Osservazioni :