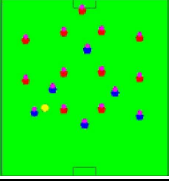
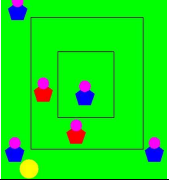
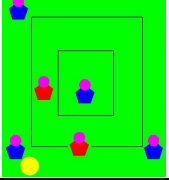
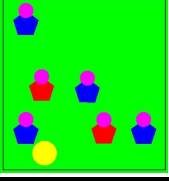
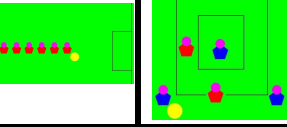
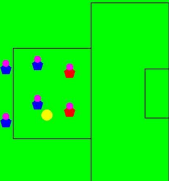
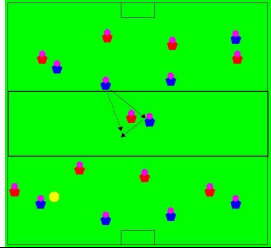


**Obiettivi tattici individuali** : scelta del passaggio + opportuno in relazione alla situazione , triangolo dai e vai

**Obiettivi tecnici** : passaggio di interno ( forza e precisione per il passaggio filtrante al centrocampista centrale )

**Obiettivi coordinativi** : differenziazione motoria , **Obiettivi condizionali** : resistenza aerobica , forza equilibrio , propriocettività

**Obiettivi tattici collettivi** : possesso palla passando per il centrocampista centrale

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscald.	10'	<b>1) Possesso palla 11c(3+2+1) con triangolo ad eliminazione</b> : ad ogni triangolo eseguito "mettendo in mezzo" un avversario viene assegnato un punto , mettendo in mezzo 2 avversari 2 punti , ecc. <u>Chi resta fermo viene eliminato ( resistenza aerobica )</u> .		Viene eliminato chi passa la palla e non va nuovamente a proporsi per ricevere il passaggio di ritorno. La rotazione è un'occasione per svolgere lavoro tecnico individuale su passaggio e ricezione con un collaboratore.
Esercitazioni tecniche	7'	<b>2) Passaggi (3+1)c2 su doppio quadrato</b> : come l'esercizio del passaggio a terne su quadrato , ma con punteggio costituito dal numero di passaggi eseguiti verso il giocatore centrale. I difensori interposti possono intercettare palla solo nello spazio fra i 2 quadrati.		Si stimola la capacità di differenziazione motoria : i passaggi fuori dal quadrato vanno eseguiti smorzati , il passaggio verso il centro va eseguito con la necessaria forza per passare fra 2 avversari.
	7'	<b>3) Passaggi (3+1)c2 su doppio quadrato</b> : come sopra , ma i difensori possono intercettare palla anche nei passaggi fuori dal quadrato più esterno ( nel quadrato centrale è preferibile mettere i giocatori deputati a fare gioco : centrocampisti centrali e registi ).		Eliminando il vincolo per i difensori di intercettare palla nel settore fra i due quadrati , tutti i passaggi sono potenzialmente intercettabili e la differenziazione del passaggio va eseguita in relazione alla posizione dei difensori.
	7'	<b>4) 4c2 dentro il quadrato</b> : eliminando il quadrato interno , tutti i giocatori entrano nel quadrato esterno e giocano un 4c2 con goal al 15° passaggio.		Assegnare al centrocampista centrale che negli esercizi precedenti stava nel quadrato più piccolo una casacca di colore diverso dai compagni , per svolgere il ruolo di jolly ( ogni passaggio al jolly vale doppio )
	7+7'	<b>5) gioco a confronto passaggi (3+1)c2 su doppio quadrato vs. tiri in porta</b> : Il gioco orologio è costituito da due quadrati come negli ex. 2 e 3 : si devono realizzare 20+20 passaggi ai centrali. Il gioco a punteggio è costituito da tiri in porta in diverse modalità.		Il gioco a confronto stimola l'esecuzione di un esercizio analitico con la massima rapidità possibile.
	Atletica	15'	<b>6) Corsa in salita</b> : 2x8x(10m+10m) con aggiramento del cono intermedio (forza esplosiva per allenare l'accelerazione) 2x8x30m ( forza veloce per allenare la velocità )	
Sit Gioco	10'	<b>7) (2+2)c2 con sponde a "invito"</b> : in un settore centrale a 25m dalla porta si gioca un 2c2 con l'obiettivo di entrare con triangolo "dai e vai" in un'area franca. I 2 attaccanti possono decidere di entrare subito in area franca o di triangolare con le sponde.		La sponda che ha eseguito il triangolo può entrare nel settore di gioco creando superiorità numerica ( 3c2 o 4c2 ). Nei ruoli di sponda restano fissi i due centrocampisti centrali , gli altri ruoli sono a rotazione.
Gioco a tema	15'	<b>8) Partita a 3 settori con 2c1 in fascia centrale</b> : in ciascuna meta campo si gioca attaccanti contro difensori. L'azione parte dal portiere e i difensori devono far pervenire palla al centrocampista : il difensore che effettua il passaggio può entrare in fascia centrale dove si gioca un 2c1 per servire gli attaccanti. I 2 giocatori in fascia centrale restano in appoggio alle azioni degli attaccanti.		L'esercizio costituisce una progressione didattica con il gioco a tema della seduta 2 (1c0 in fascia centrale e giocatori statici nei settori di competenza ). Viene introdotto il concetto di "invito" che verrà ampliato nella seduta 5 , 3° step della progressione didattica.
	10'	<b>9) Partita libera.</b>		
<b>Osservazioni</b> : la seduta è orientata a vagliare i giocatori con le giuste caratteristiche per rivestire il ruolo di giocatore centrale : buona tecnica nel passaggio e nella ricezione , capacità di marcammento , visione periferica , rapidità di reazione e decisione.				