

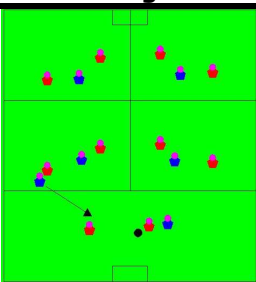
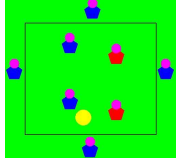
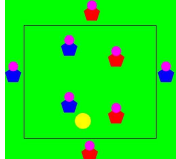
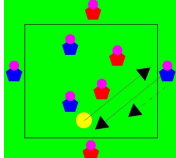
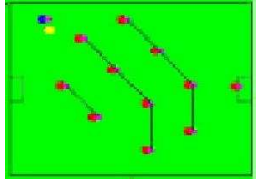
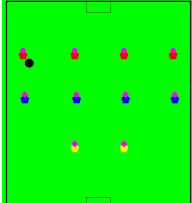
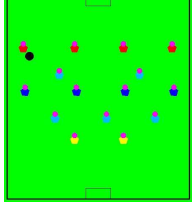
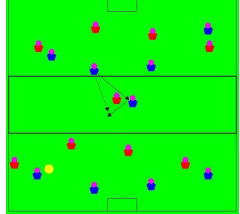
Obiettivi tattici individuali : scelta del passaggio + opportuno in relazione alla situazione (alternanza lungo-corto)

Obiettivi tecnici : passaggio di interno e interno collo (lancio) , ricezione

Obiettivi coordinativi : differenziazione motoria

Obiettivi condizionali : potenza aerobica

Obiettivi tattici collettivi : possesso palla e creazione della superiorità numerica

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	1) Possesso palla a 5 settori 10c(5+1) con cambio di gioco : 11 giocatori si schierano in campo come da modulo di gioco ; il campo è diviso in 5 settori in ciascuno dei quali si gioca un 2c1: difesa dx , difesa sx , centrocampo dx , centrocampo sx e attacco ed effettuano un possesso palla a massimo 2 tocchi. Un difensore "gazzella" ha la facoltà di spaziare in ogni settore per sostenere i difensori vincolati ed eseguire un 2c2. Chi perde palla viene eliminato.		Scopo del gioco è stimolare il possesso palla a terra nel proprio settore finché si è in superiorità numerica (2c1). Quando arriva il difensore in eccesso per il 2c2 si può passare palla ai compagni degli altri settori con un lancio. Inizialmente porre il vincolo per i difensori di non intercettare la palla sui lanci fra settori. (*)
	12'	2) Possesso 2c2 con 4 sponde fisse : si gioca un 2c2 dentro il quadrato (goal a 7 passaggi) con una sponda per lato. Le sponde giocano di volta in volta con la coppia in possesso palla.		Se svolto con la giusta intensità l'esercizio ha anche valenza di lavoro atletico (potenza aerobica) : 3x2' dentro il quadrato alla massima intensità + 3x2' sulle sponde di recupero attivo. Per coinvolgere costantemente i giocatori dentro il quadrato , le sponde non possono passarsi palla fra loro.
12'	3) Possesso 2c2 con 2 sponde x squadra : come sopra , ma 2 sponde giocano con la squadra blu e 2 sponde con la squadra rossa.			
12'	4) possesso dal 2c2 al 4c4 : come sopra , con il passaggio alla sponda che diventa "invito" per la stessa ad entrare nel quadrato. Segnato un goal (7 passaggi) si torna alla situazione di partenza con le sponde fuori dal quadrato.			
Atl.	10'	5) Potenza aerobica : ripetute 4x2' con recupero attivo 2' (passaggi a due file con passaggi lungo corto)		Le ripetute vanno effettuate con velocità di poco superiore alla soglia anaerobica determinata nei test di inizio stagione.
Tattica collet.	10'	6) Tattica collettiva (11c4+1+1) nella fase di non possesso palla nel 4-4-2 o 4-5-1: differenza fra giocatore pressato spalle alla porta (palla coperta) e giocatore non pressato fronte alla porta (palla scoperta). Viene presentato il 1° dei 2 casi in cui NON si cerca il recupero della palla (portatore fronte alla porta in grado di lanciare)		La squadra in possesso palla è costituita da 4difensori + 1centrocampista che gioca di sponda + 1 attaccante. La palla scoperta permette il lancio : in questo caso un centrale accorcia la marcatura , l'altro scala in copertura .
Sit gioco	5'	7) Partita 11c0 con "reparti colorati" (4-4-2 o 4-2-3-1) : i giocatori di ciascun reparto (difesa , centrocampo , attacco) hanno una casacca di colore diverso. Non sono permessi due passaggi consecutivi fra giocatori dello stesso colore. In assenza di avversari la palla deve circolare palla a terra (passaggi di interno). (*)		Ci sono 5 avversari passivi , inizialmente in possesso palla. L'azione comincia col recupero della palla comeda ex.6 . L'azione deve ricominciare dai difensori e prima di concludere si devono effettuare almeno 10 passaggi.
	10'	8) Partita 11c5 con "reparti colorati" : come sopra 11c5. Preferibilmente il passaggio deve avvenire di interno con palla a terra , altrimenti si può lanciare per cambiare gioco ma deve seguire uno stop e l'azione deve ricominciare con circolazione della palla a terra.		L'esercizio richiama la partita a settori , senza la delimitazione fissa dei cinesini ma con limiti dinamici costituiti dagli stessi giocatori in movimento.
Gioco a tema	15'	9) Partita a 3 settori con "invito" : in ciascuna meta campo si gioca attaccanti contro difensori. L'azione parte dal portiere e i difensori devono far pervenire palla al centrocampista che può scegliere se servire subito gli attaccanti o appoggiare ad altri difensori permettendo loro di entrare nella zona di competenza. Il concetto di "invito" vale anche fra zona di attacco e di centrocampo.		Ogni appoggio eseguito dal settore + avanzato a quello subito dietro ha la valenza di "invito" : chi lo ha effettuato può entrare nel settore successivo e creare superiorità numerica. Terminata l'azione ogni giocatore torna al proprio settore di appartenenza.
	15'	10) partita libera		

Osservazioni : (*) negli esercizi con numero fisso di giocatori , l'esecuzione avviene a rotazione ; nelle pause i giocatori svolgono esercitazioni individuali di tecnica analitica con un collaboratore.