


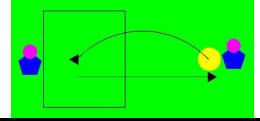
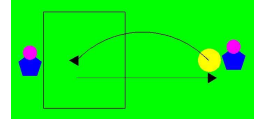
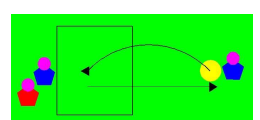
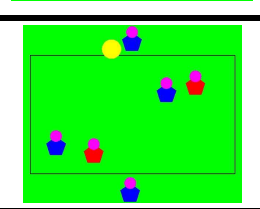
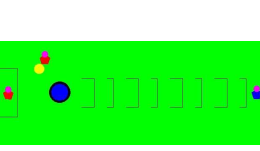
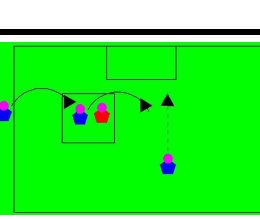
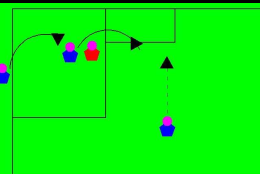
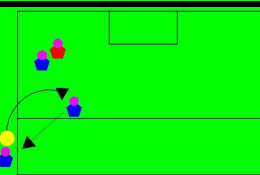
Obiettivi tattici individuali : messa a terra di una azione con palla alta (lancio , cross o fallo laterale)

Obiettivi tecnici : passaggio , ricezione (da palla alta) , protezione e colpo di testa

Obiettivi coordinativi : combinazione braccia-busto-gambe per protezione e colpo di testa, reaz. motoria (scelta del tempo di impatto a terra della palla per la ricezione o il passaggio)

Capacità condizionali : forza e balzi

Obiettivi tattici collettivi : possesso palla , palle inattive

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	1) Possesso palla a 5 settori 10c(5+2) 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. Due difensori "gazzella" hanno la facoltà di spaziare in ogni settore per sostenere i difensori vincolati ed eseguire un o 2c3.		Scopo del gioco è stimolare il possesso palla a terra nel proprio settore finché si è in superiorità numerica (2c1). Quando arriva il difensore per il 2c2 o il 2c3 si può passare palla ai compagni degli altri settori con un lancio. Chi perde palla viene eliminato (*).
	7'	3) passaggi a coppie con ricezione : fallo laterale dentro il quadrato , ricezione e passaggio di interno		Osservare la corretta esecuzione del fallo laterale ; osservare chi ha gittata maggiore per gli schemi da fallo laterale.
Esercitazioni tecniche	7'	4) passaggi a coppie con appoggio di prima: fallo laterale nel quadrato , movimento incontro del giocatore senza palla , appoggio di prima su chi ha battuto.		L'appoggio deve avvenire preferibilmente di controbalzo (scelta del tempo di impatto a terra della palla).
	7'	5) passaggi a coppie con avversario : A batte un fallo laterale dentro il quadrato ove sono B e C. B deve proteggere la palla e restituirla ad A contrastato da C , che deve tentare di intercettare la palla e calciarla fuori dal quadrato.		A seconda dei movimenti di C , B può appoggiare di prima (ex.4) o ricevere e passare di interno (ex.3) .
	12'	6) (2+2)c2 su quadrato con rimessa da fallo laterale : nel quadrato si gioca un 2c2 con le sponde su due lati che giocano con chi è in possesso palla. Chi difende deve intercettare e buttare la palla fuori dal quadrato ; il gioco riprende con una rimessa a favore di chi ha recuperato palla.		Il quadrato deve essere 20mx20m per permettere lo smarcamento durante la battuta. Il 2c2 è la soluzione più frequente nel fallo laterale , quindi stimolare i continui movimenti in opposizione (uno incontro e uno a seguire).
atletica.	10'	6) balzi : 4+4 balzi alternati su ostacolo alto (ginocchia piegate) e ostacolo basso (ginocchia tese) + salto finale su trampolino elastico combinato a colpo di testa. 5 serie con variazione della successione degli ostacoli (esempio : alto-alto-basso-basso-alto-alto-basso-basso , ecc).		Il trampolino aumenta il tempo di volo per il colpo di testa permettendo di migliorare la coordinazione e l'ampiezza dei gesti con le braccia. 3 salti senza avversario e 2 salto con avversario passivo.
Sit. Gioco	10'	7) situazione da fallo laterale (1+1+1)c1 : il fallo laterale viene battuto alto su un quadrato dove si svolge un 1c1 per la "spizzicata" di testa in area per centrocampista accorrente.		Soluzione per i falli laterali battuti nei pressi dell'area. Sul colpo di testa in area del centrocampista che si inserisce controllare la coordinazione , il tempo di volo e l'ampiezza dei gesti rispetto a quelli eseguiti sul trampolino.
	10'	8) situazione da fallo laterale (1+1+1)c1 con cross in area o tiro diretto : il giocatore che va incontro a ricevere finta un movimento e si smarca nella direzione opposta : se verso il fondo , crossa ; se verso il centro , tira.		Soluzione per i falli laterali battuti nei pressi della ¾ avversaria. Variante : aggiungere un ulteriore attaccante che fa il movimento inverso al precedente.
	10'	9) situazione (1+2)c1 da fallo laterale : i 2 attaccanti eseguono continuamente movimenti contrari (uno va e uno viene) finché uno dei due non riesce ad appoggiare per il battitore. A quel punto si gioca un 3c1 su ¾ di campo.		Soluzione per i falli laterali battuti prima della ¾ avversaria : la soluzione da preferire è sempre l'appoggio per il battitore onde ricominciare l'azione palla a terra e fronte alla porta.
Part	10'	10) partita libera		

Osservazioni : continuando ad affrontare l'importanza del possesso palla , si affronta una delle palle inattive in cui statisticamente si perde più spesso la palla : il fallo laterale. Obiettivi secondari che verranno poi approfonditi nei mesocicli successivi sono il colpo di testa e la protezione della palla.