



# ALLIEVI Regionali '07-'08 gir."A"

NOVEMBRE

Martedì

27

ore 15

10 °Allenamento

**Messa in Azione x 15':**

Tecnica di Base: guida palla passaggio interno e collo piede

5'x Guida palla con int/estdx int/estsx intdx/sx estdx/sx



3'x Guida della palla mantenendo le posizioni

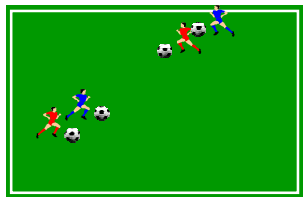


7'x Passaggio int piede dx/sx a 15 - 20mt stop e passaggio a 30mt a parabola

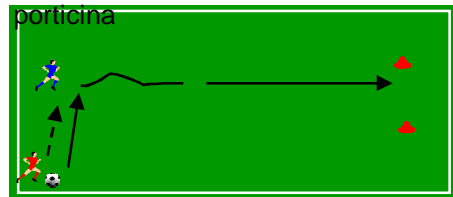


**Esercitazione x15'**

7'x A coppie una palla a testa, al segnale il colore chiamato deve guidare palla fuori dallo spazio.



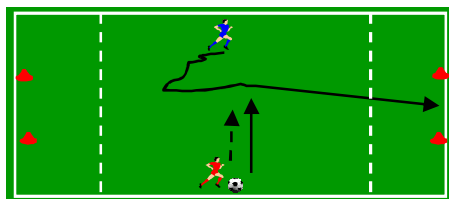
7'x Il dif gioca palla e attacca il compagno che dev guidare palla e sotto pressione calciare nella porticina



**Preparazione Fisica Prof ROSSINI**

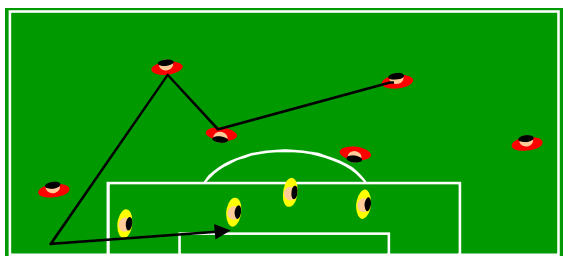
**Situazione di gioco**

Il dif gioca palla e attacca il compagno che deve guidare palla e/o segnare in una delle due porticine



**Esercitazione x15'**

Circolazione palla 6>4 per andare al cross, disposizione della linea di difesa



**Partita 20 '**

**Preparazione Fisica Prof ROSSINI**