



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

NOVEMBRE

Mercoledì

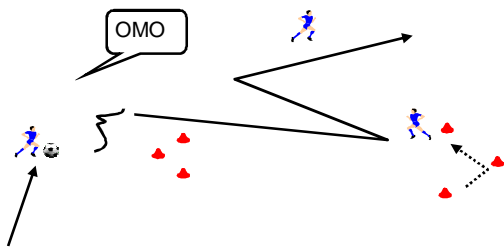
28

ore 17

11 °Allenamento

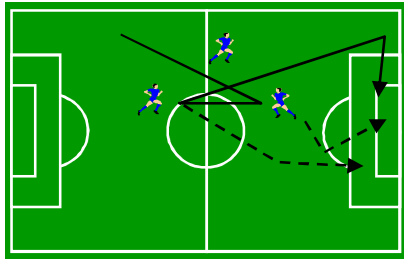
Messa in Azione x 10':

Tattica di base: tempo di smarcamento per sponda e/o oassaggio per inserimento

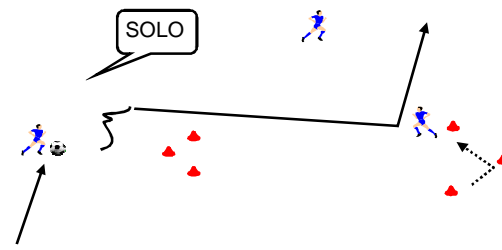


Esercitazione x15'

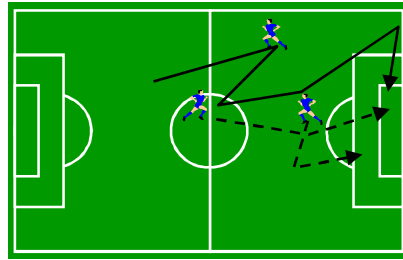
7'x inizio combinazione da dif esterno



Conclusione su cross dopo combinazione



7'x inizio combinazione da dif centrale



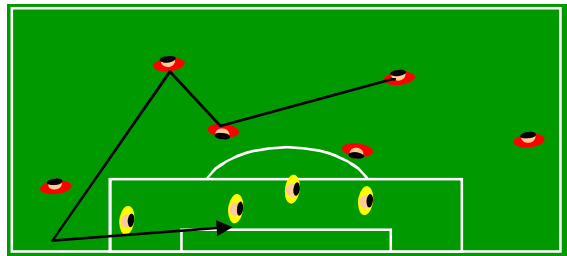
Preparazione Fisica Prof ROSSINI

6x 10mt in sprint rec di passo alla partenza

2x 20mt sprint rec 30" 30mt sprint rec 40" 40mt sprint rec 50"
rec 2'30" tra serie

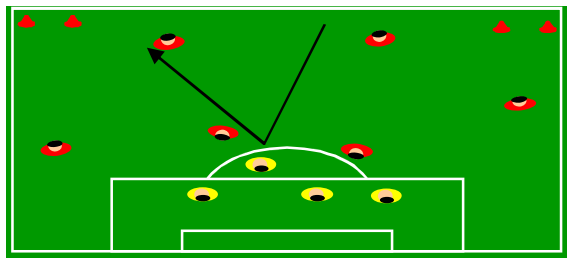
Esercitazione x10'

Disposizione difesa e rinvio su cross dal fondo



Situazione di gioco

6 Attaccanti contro 4 difensori il gioco inizia con un lancio da centrocamp rinvio della difesa, se i difensori entrano in possesso palla devono fare goal nelle porticine di tre metri poste sulla linea di centrocampo



Partita libera

Preparazione Fisica Prof ROSSINI

2x navetta base di 6mt + navetta base di 12mt rec 45"

2x 20mt sprint rec 30" 30mt sprint rec 40" 40mt sprint rec 50"
rec 2'30" tra serie

6x corsa a slalom fra 6 paletti rec30"