



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

NOVEMBRE

Venerdì

30

ore 16

12 °Allenamento

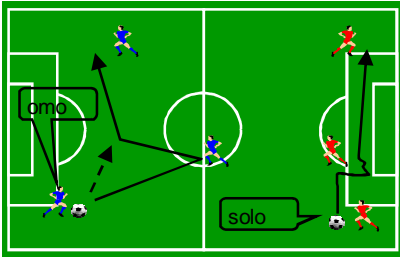
Messa in Azione x 10':

Psicocinetica due squadre stesso spazio

3'x passaggio e suggerimento vocale "SOLO" "OMO"

3'x passaggi in sequenza 1 punto quando si chiude la sequenza

3'x c.s. il Mr. Inserisce una seconda palla e inizia una nuova sequenza



Preparazione Fisica Prof ROSSINI

5x 5mt in skip max frequenza

5x 3mt sprint, skip su paletti a terra, 3mt sprint, corsa ginocchia alte su paletti obliqui, 3mt sprint

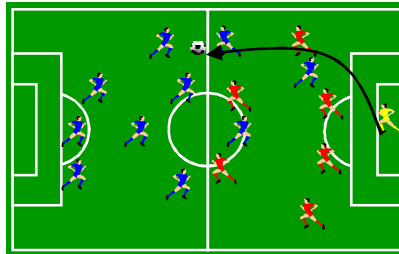
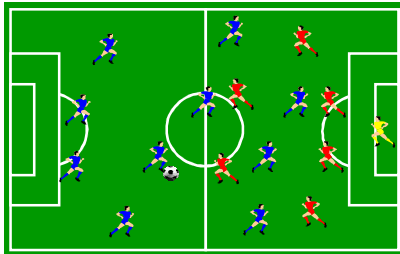


5x A coppie 3mt sprint poi sprint al colore chiamato



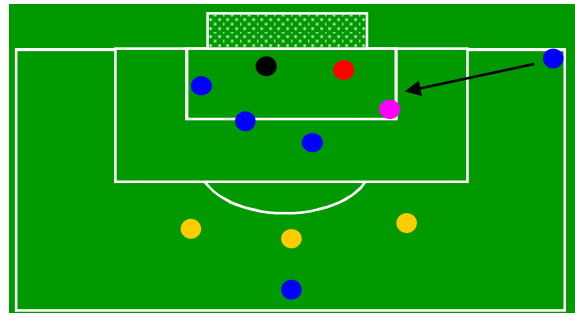
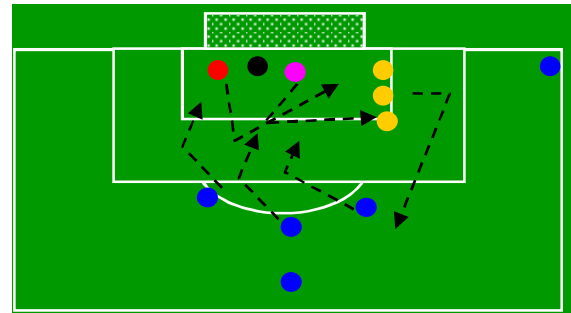
Esercitazione x15'

Circolazione palla 10>6 poi con la seconda palla si va alla conclusione, e rapido rientro su rinvio portiere



Esercitazione x15'

Calcio d'angolo, i tre sul 1° palo si muovono prima del calcio e si portano al limite area per la respinta, il giocatore davanti al portiere si porta sullo spigolo area piccola, il giocatore dietro al portiere attacca il primo palo i tre fuori area attaccano il secondo palo e il dischetto di rigore



Partita 20'

Esercitazione x15'

Conclusioni in porta a tre giocatori

