



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

NOVEMBRE

Venerdì

9

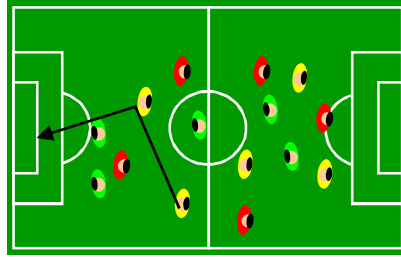
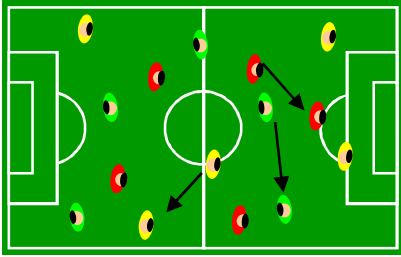
ore 16

3 °Allenamento

**Messa in Azione x 15':**  
3'x pass stesso colore

Psicocinetica tre squadre stesso spazio

9'x due squadre giocano per il goal la terza fa poss palla



## Preparazione Fisica Prof ROSSINI

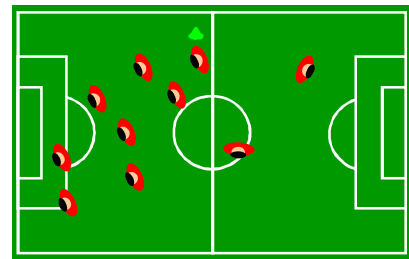
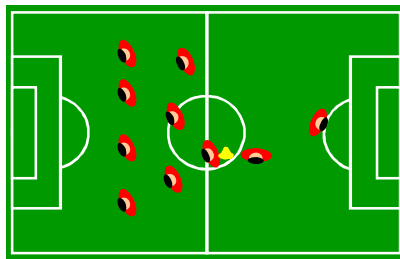
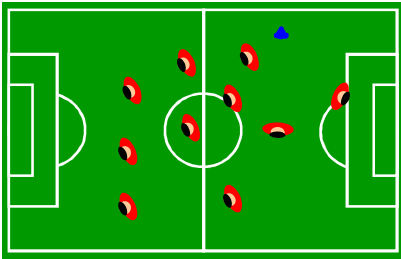
- 5x 10 tocche skip + sprint 5mt
- 4x skip con doppio appoggio su 5 barrett + 10mt sprint
- 4x skip con triplo appoggio su 5 barrett + 10mt sprint con cambio direzione
- 5x 10mt sprint con cambio di direzione
- 5x slalom tra 4 paletti + 5mt sprint
- 5x skip 3mt + sprint al colore

## Esercitazione x10'

11>0 fase di difesa

5'x attacco ai colori poi il MR diventa avversario

5'x circolazione palla libera 4-4-2 poi la seconda palla si passa alla difesa



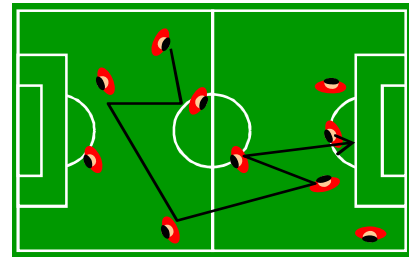
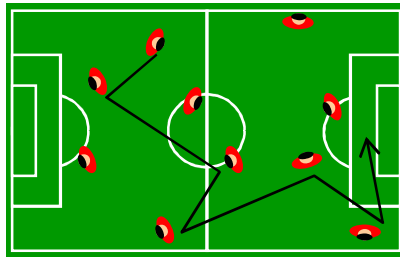
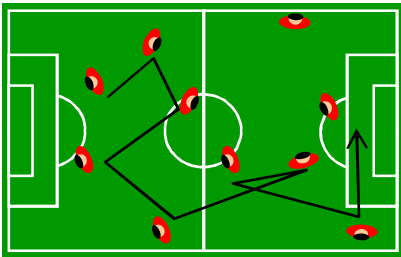
## Esercitazione x20'

Circolazione palla 11>0 con 4-4-2

Esterno al cross pass mediano

Esterno al cross passaggio punta

Punta esterno al tiro su pass mediano



## Gioco libero x 20'/25'

## Esercitazione x20'

Conclusioni in porta

