



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

NOVEMBRE

Martedì

12

ore 15

4 °Allenamento

Messa in Azione x 15':

Tattica di Base 1>1

5'x Il Blu guida palla in linea retta il rosso tenendo la giusta distanza corre con la postura dei piedi verso la porta



5'x Il Blu guida palla in diagonale e cambia direzione al cinesino blu, il rosso cambia direzione con il piede perno

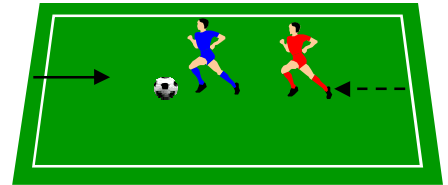
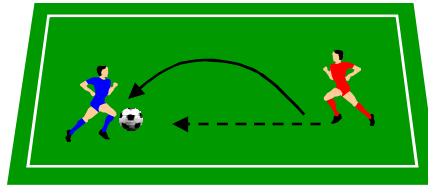
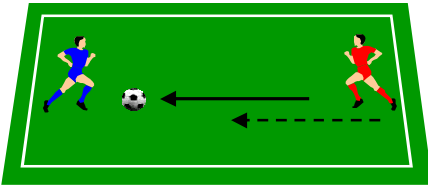


5'x Il Blu guida palla ed esegue dei cambi di direzione a piacere il rosso si adegua



Esercitazione x 15':

Il Rosso va a prendere il Blu dopo passaggio rasoterra, a parabola, il Blu riceve spalle girate

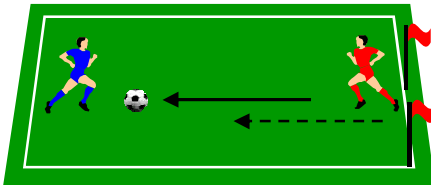


Preparazione fisica Prof.ROSSINI

- 3x 6 leg press
- 3x 10 leg curl
- 3x 10 leg extension
- 3x 10 sit up
- 3x 10 elevazioni gambe
- 5x caduta da sgebello + skip 5mt + accelerazione 10mt
- 5x salita e caduta da sgebello + skip 5mt + accelerazione 10mt
- 5x calciata dietro 5mt + skip 5mt + accelerazione 10mt

Situazione di gioco x 15':

1>1 con porticina posta su una parte dello spazio di gioco di 15mt x 10mt



Partita a tema x10':

Gioco libero a coppie, solo il marcatore può attaccare il p.p.

Partita libera

Preparazione fisica Prof.ROSSINI

6x Tira e molla su 100mt rientro corsa blanda alla partenza

10mt tira

10mt lenta

15mt tira

15mt lenta

25mt tira

25mt lenta

