



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

NOVEMBRE

Mercoledì

14

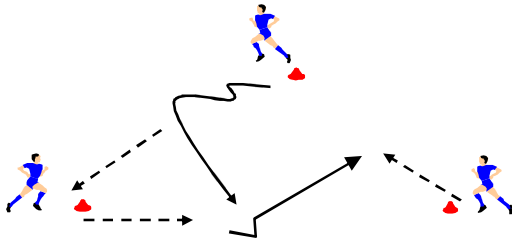
ore 17

5 °Allenamento

Messa in Azione x 15':

Tattica di Base , Tempo di smarcamento

Tempo di smarcamento su compagno che stoppa la palla, tempo di giocata a due tocchi.

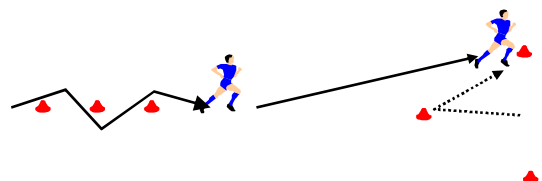
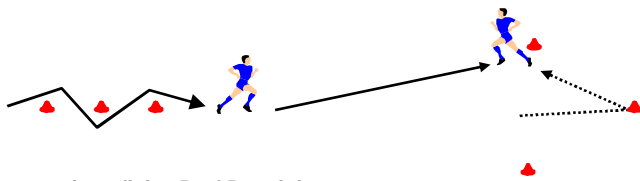


Esercitazione x15':

Tempo di smarcamento in appoggio e in profondità

In appoggio dopo lungo-corto , giocata sulla corsa del compagno

In profondità dopo corto-lungo giocata sull'esterno della corsa



Preparazione fisica Prof.Rossini

5x 8 battute in skip + sprint 5mt

5x skip su 4 barrett

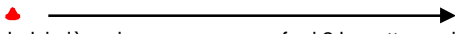
skip calciato 5mt

skip su 4 barrett

sprint 5mt



3x 30mt sprint rec di passo alla partenza



5x balzi piè pari

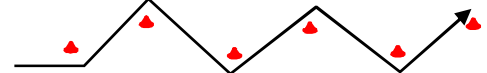
corsa fra i 2 barrett + sprint 5mt



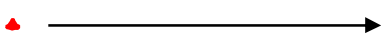
3x 20mt sprint rec di passo alla partenza



5x sprint con cambio di direzione fra i 6 coni posti a 3mt l'uno dall'altro



3x 10mt sprint rec di passo alla partenza



Situazione di gioco x 15':

L'attaccante si smarca per ricevere palla e andare al goal nella porticina di 2mt posta su un lato della linea di fondo spazio di gioco 20mt x 12mt



Partita a tema x 10':

Goal valido dopo passaggio al compagno in zona d'attacco e sponda per tiro

