



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

NOVEMBRE

Martedì

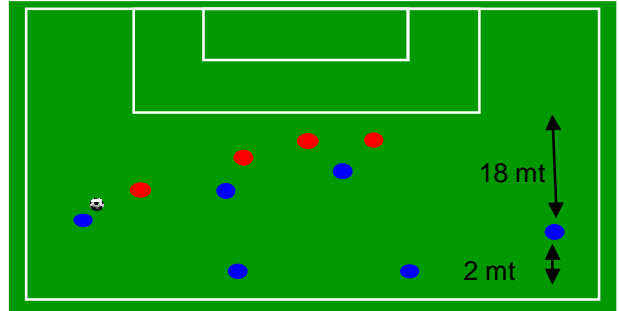
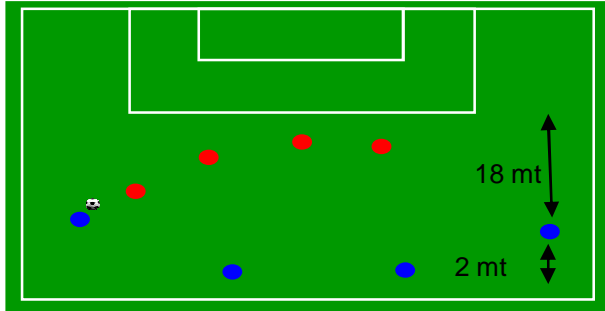
20

ore 15

7 °Allenamento

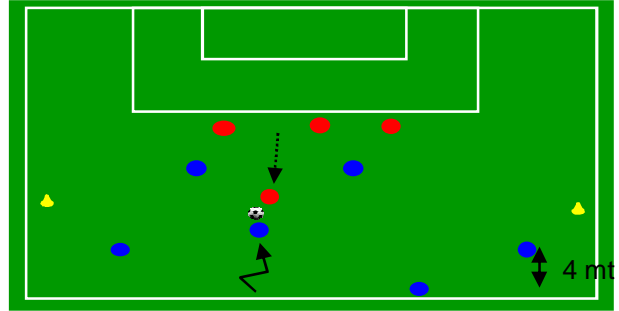
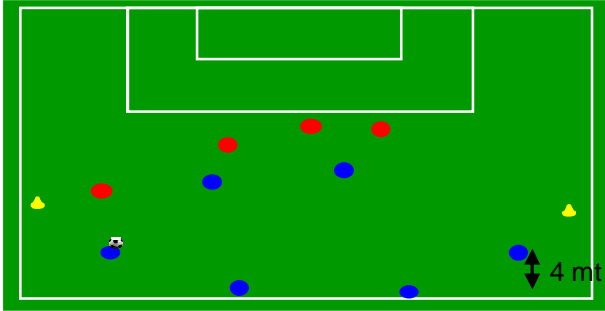
## Messa in Azione x 10':

Tattica di Base linea di difesa: su circolazione palla e marcatura punte



## Esercitazione x 15':

Tattica di Base linea di difesa: palla esterna marcatura punte, centrocampista che porta palla

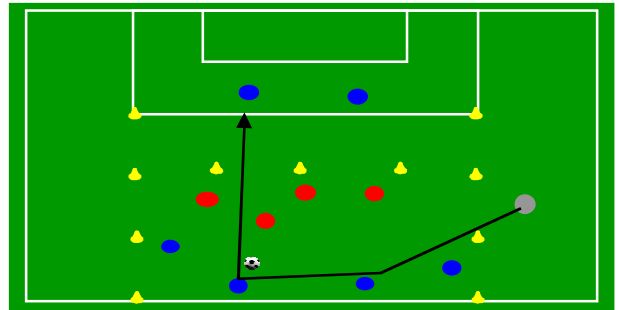
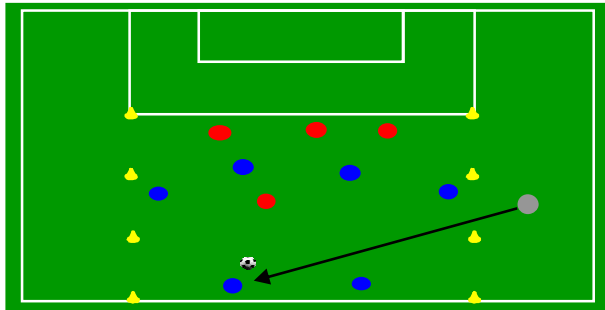


## Preparazione Fisica Prof. Rossini

- 5x 15 mt sprint in salita
- 15 mt sprint in salita con tre cambi di direzione
- 20mt a navetta in salita e discesa - base di 5mt -
- 15mt in salita a balzi laterali
- 8mt sprnt in salita
- 20mt allungo in piano

## Situazione di gioco x 20':

6>4 per andare al goal, 4>4 i difensori devono impedire i passaggi filtranti



## Partita libera x 15'

### Preparazione Fisica Prof. Rossini

- |    |             |              |
|----|-------------|--------------|
| 3x | 30" allungo | 30" recupero |
|    | 45" allungo | 15" recupero |
|    | 40" allungo | 20" recupero |
|    | 30" allungo | 30" recupero |