



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

NOVEMBRE

Mercoledì

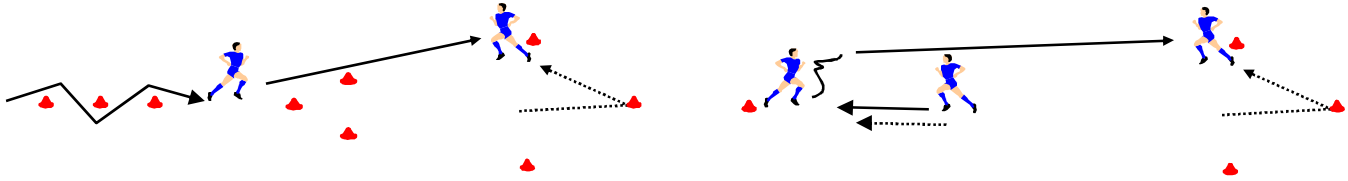
21

ore 17

8 °Allenamento

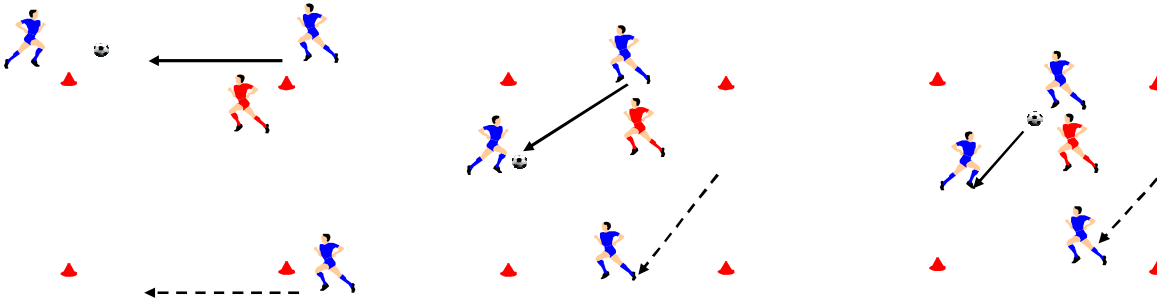
Messa in Azione x 10':

Tempo di smarcamento in zona luce in appoggio o profondità



Esercitazione x15'

Tempo di smarcamento in zona luce sul quadrato: sui angoli, sui lati, dentro lo spazio di 15mt x 15mt



Preparazione Fisica Prof ROSSINI

6 balzi in avanzamento tra una fila di 6 barrett + sprint 10mt

2x 20mt a navetta base di 5mt rec 40"

2x 24mt a navetta base di 8mt rec 40"

2x 20mt a navetta basi di 10mt rec 40"

6 balzi in avanzamento piè pari tra una fila di 6 barrett + sprint 10mt

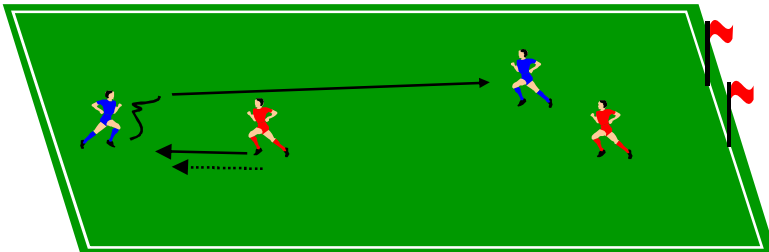
2x 20mt a navetta base di 5mt rec 40"

2x 24mt a navetta base di 8mt rec 40"

2x 20mt a navetta basi di 10mt rec 40"

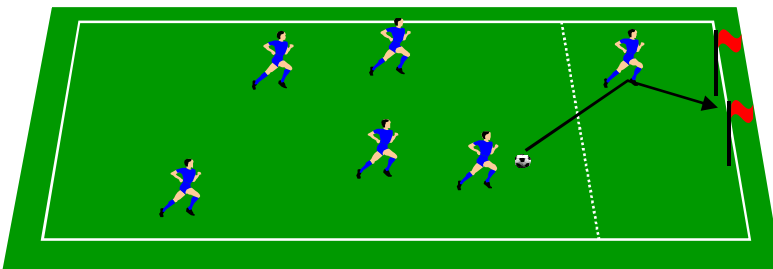
Situazione di gioco x 15':

1>1, 2>2 per il goal nella porticina dopo smarcamento dietro l'avversario che contrasta il compagno



Partita a tema x 15':

Goal con passaggio ai compagni posti in zona di meta che di prima devono calciare in porta



Partita libera