



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

NOVEMBRE

Venerdi

23

ore 16

9 °Allenamento

Messa in Azione x 15':

Psicocinetica due spazi due squadre per spazio

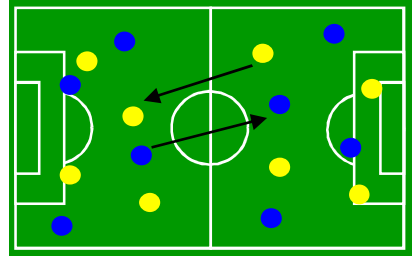
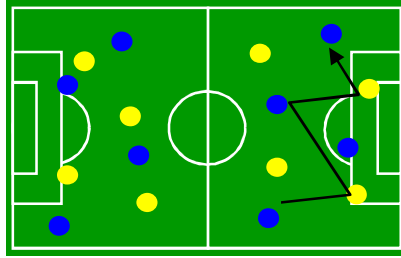
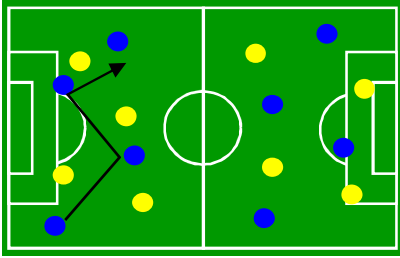
2'x passaggi stesso colore

2'x passaggio colore differente

2'x do al colore differente 1-2 con compagno o giocata dietro e palla lunga

2'x partita al segnale si cambia la palla con i compagni del campo adiacente

2'x al segnale si cambia campo e senso del gioco



Preparazione Fisica Prof. Rossini

10x 10mt in skip

5x slalom fra 6 paletti + 10mt sprint

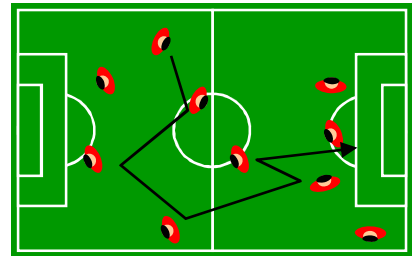
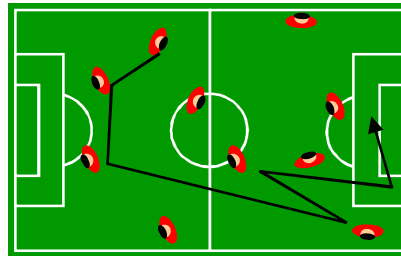
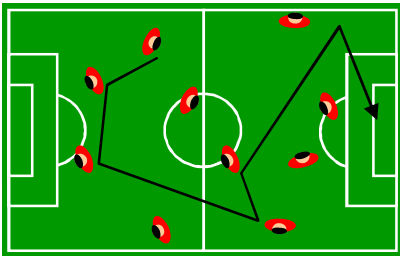
5x slalom fra 6 paletti + 5mt sprint al colore

5x 1mt sprint in avanti + 1mt corsa indietro + 8mt sprint

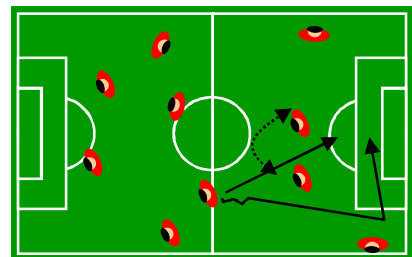
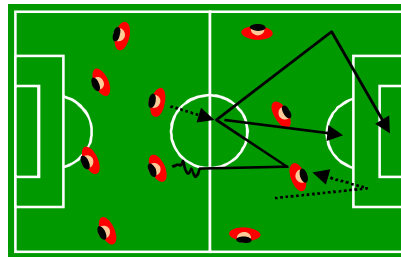
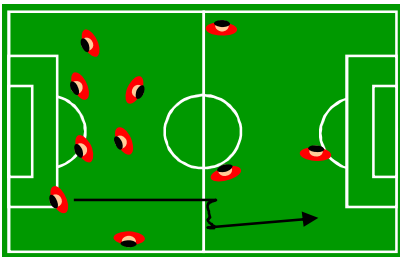
3x 5mt sprint con varie partenze

3x a terne skip in avanzamento + il centrale al colore gli altri lasciano la diagonale libera

Esercitazione 20'



Esercitazione x 15':



Partita Libera x 20'

Esercitazione x 15':

I giocatori sono numerati, giocano dentro il proprio spazio a due tocchi, il Mr chiama un numero, questi si portano fuori dello spazio per andare al tiro in 1>1

