

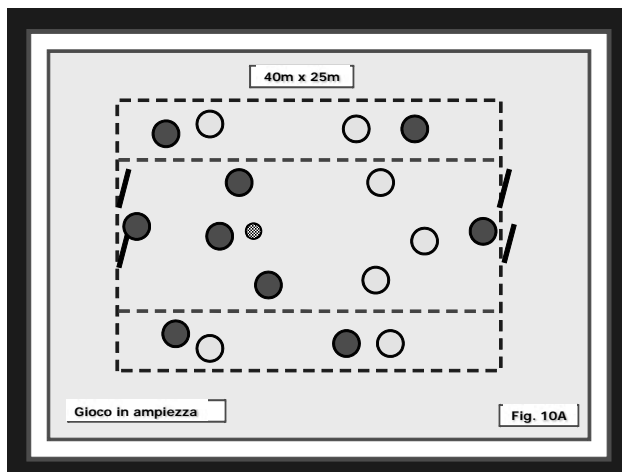
SESSIONE DI ALLENAMENTO 10

- **RISCALDAMENTO TECNICO:** *palleggio individuale.*

Durata: 5 minuti.

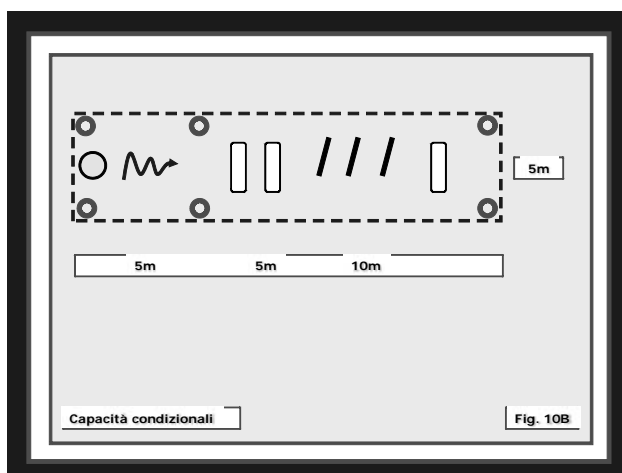
- **OBIETTIVO TATTICO:** *gioco in ampiezza.*

(fig. 10a): Partita 3>3 con l'obiettivo di creare situazioni di superiorità numerica. Nei corridoi posti lungo le linee laterali giocano due compagni per squadra che se ricevono palla entrano in campo. L'obiettivo finale è quello di fare goal . **Durata:** 20 minuti.



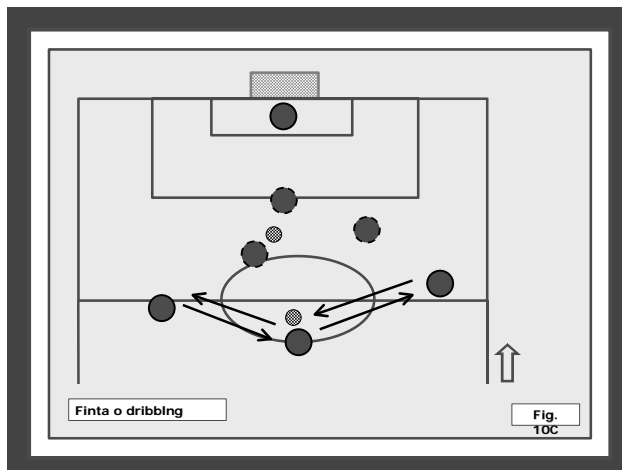
- **OBIETTIVO MOTORIO:** *capacità condizionali.*

(fig. 10b): Percorso motorio condizionale: scatto 5m avanti + 5 m indietro + 5 metri avanti, doppio balzo e rapido slalom tra le aste verticali, chiusura con balzo finale. **Durata:** 15 minuti.



➤ **OBIETTIVO TECNICO: *finta o dribbling.***

(fig. 10c) Serie di passaggi a terne. Al via dell'istruttore si crea una situazione di gioco 2>1 con gli attaccanti che hanno lo scopo di fare goal in una porta difesa dal portiere. **Durata:** 20 minuti.



➤ **PARTITA CONCLUSIVA: *partita finale.***

Effettuare una partita in uno spazio correlato al numero di giocatori a disposizione, sollecitando durante lo svolgimento l'utilizzo dei gesti tecnici appresi e degli obiettivi sviluppati

Durata: 20 minuti.

NOTE

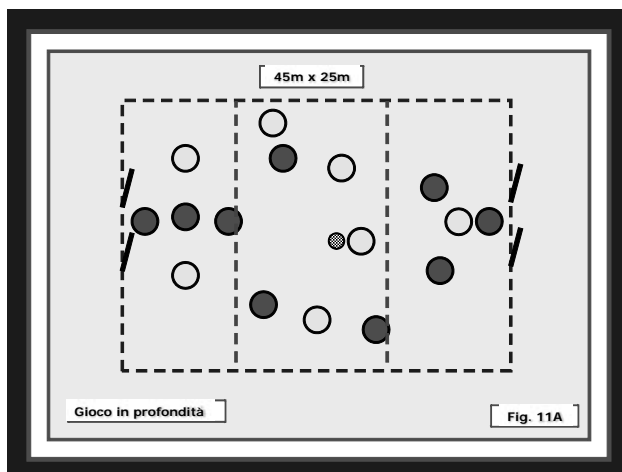
SESSIONE DI ALLENAMENTO 11

- **RISCALDAMENTO TECNICO:** *palleggio individuale.*

Durata: 5 minuti.

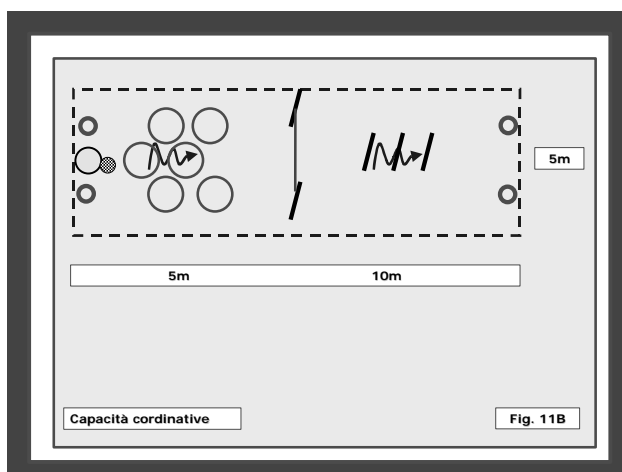
- **OBIETTIVO TATTICO:** *gioco in profondità.*

(fig. 11a): Partita 6>6 per fare goal in una porta difesa dal portiere. All'interno di ogni settore le squadre non possono fare più di 4 passaggi consecutivi dovendo obbligatoriamente avanzare con l'obiettivo di conquistare campo e profondità. **Durata:** 20 minuti.



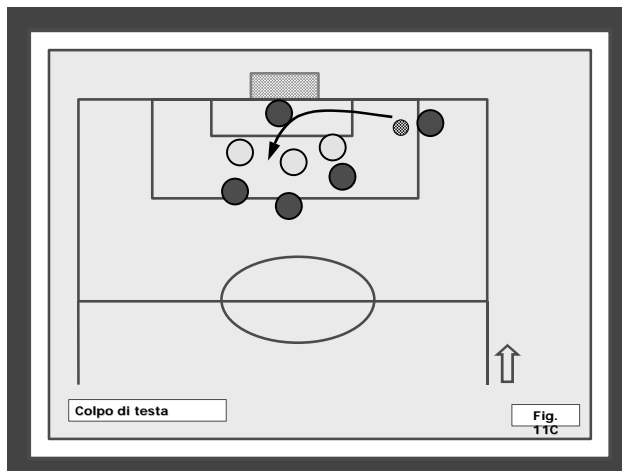
- **OBIETTIVO MOTORIO:** *capacità coordinative.*

(fig. 11b): Percorso rettilineo motorio. Il giocatore effettua una sequenza tra i cerchi, un passaggio sopra il filo con balzo, quindi striscia a terra per tornare indietro, infine ulteriore balzo e slalom tra aste verticali. **Durata:** 15 minuti.



➤ **OBIETTIVO TECNICO:** *colpo di testa.*

(fig. 11c) Calcio d'angolo <corto> e spiovente in area dove si affrontano due squadre di 3 elementi. L'obiettivo è quello di realizzare e difendere una porta con l'utilizzo esclusivo del colpo di testa. Eseguire l'esercizio effettuando i cross sia a destra che a sinistra e alternando chi difende e chi attacca. **Durata:** 20 minuti.



➤ **PARTITA CONCLUSIVA:** *partita finale.*

Effettuare una partita in uno spazio correlato al numero di giocatori a disposizione, sollecitando durante lo svolgimento l'utilizzo dei gesti tecnici appresi e degli obiettivi sviluppati

Durata: 20 minuti.

NOTE
