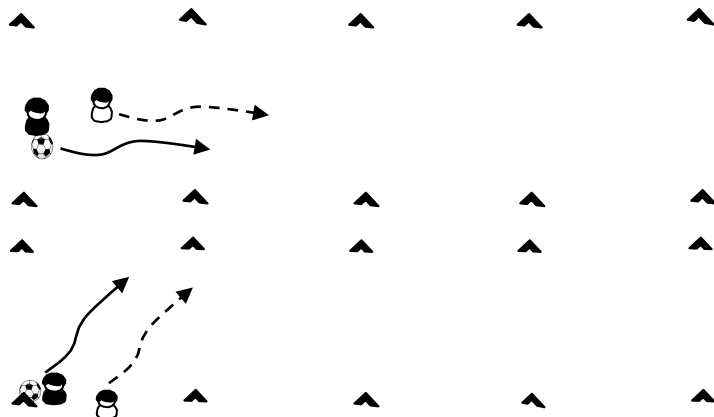


RISCALDAMENTO : FIFA +11

ESERCITAZIONE X 15'

DIDATTICA DEL DIFENSORE



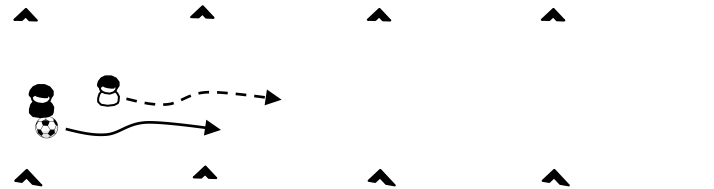
Il Difensore segue il giocatore in possesso palla.
Distanza di un braccio, punte dei piedi rivolte verso il senso di corsa, non incrocio gli appoggi, non corro saltellando.

Il Difensore segue il giocatore in possesso palla.
Distanza di un braccio, punte dei piedi rivolte verso il senso di corsa, al momento del cambio di direzione faccio perno sul piede posteriore in modo di avere sempre l'avversario in possesso palla davanti a me.

PREPARAZIONE FISICA PROF ROSSINI

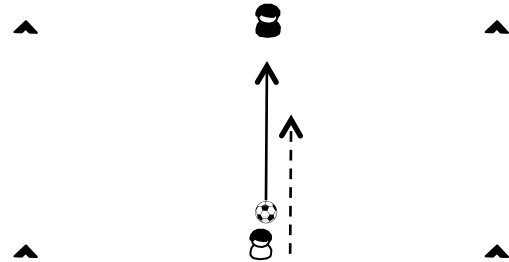
CIRCUITO FORZA RESISTENTE A COPPIE 30" LAVORO 30" RECUPERO

2 X 3' DI 1 > 1 (si invertono i ruoli ad ogni andata e ritorno) + 1' DI RECUPERO CON PASSAGGI



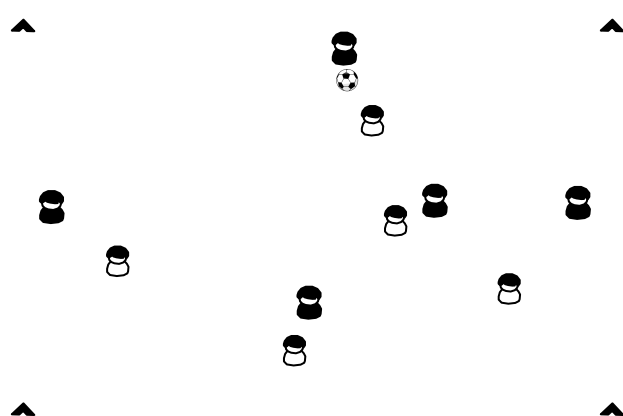
Il Difensore segue il giocatore in possesso palla.
Il giocatore in possesso palla si muove a suo piacimento.
Il Difensore reagisce stando a distanza di un braccio, punte dei piedi rivolte verso il senso di corsa, piede perno sul cambio di direzione.

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'/20'



Situazione di 1 > 1 per la guida a meta
Il Difensore gioca palla e si muove incontro.

PARTITA A TEMA X 10'



Partita Possesso Palla a coppie fisse.
Gol guidando palla in meta

PARTITA LIBERA X 15'/20'

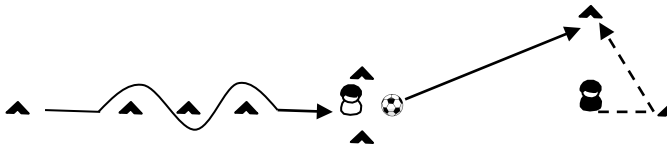
PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

3 X 3' DI CORSA 1' DI PASSO

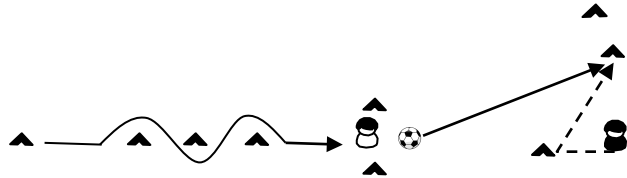
RISCALDAMENTO X 20' : FIFA 11+

ESERCITAZIONE X 15' :

TEMPO DI SMARCAMENTO SUL CORTO E SUL LUNGO



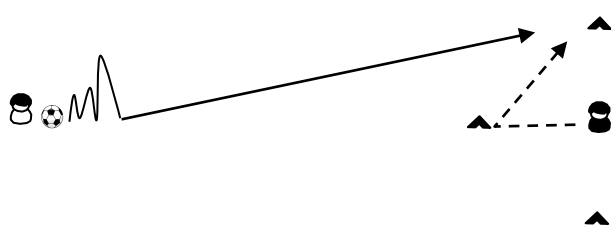
Esercitazione per il Tempo di Smarcamento. Durante il tragitto del compagno mi allungo, al momento del contatto visivo mi smarco sul **CORTO** con una corsa in diagonale.



Esercitazione per il Tempo di Smarcamento. Durante il tragitto del compagno mi allungo, al momento del contatto visivo mi smarco sul **LUNGO** con una corsa in diagonale

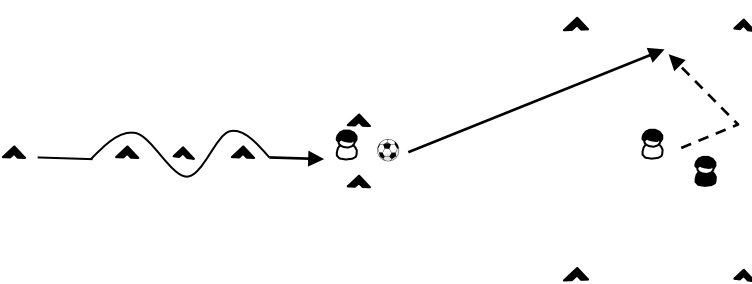
PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

CIRCUITO FORZA RESISTENTE A COPPIE 30" LAVORO 30" RECUPERO
3 X 4' DI SMARCAMENTO E CAMBIO DI POSIZIONI + 1' DI RECUPERO CON PASSAGGI



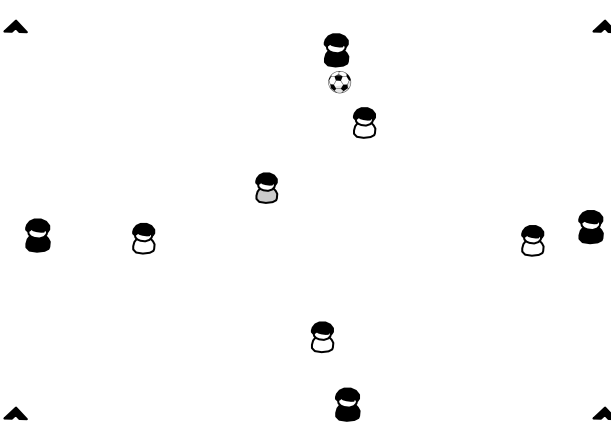
Il compagno esegue dei palleggi sul posto, quando stoppa la palla, eseguo il contromovimento, sul contatto visivo mi smarco sul **CORTO** e/o **LUNGO**.

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'/20'



▲ Situazione di 1 > 1 per il gol guidando la palla a meta.

PARTITA A TEMA X 15'



▲ Partita Possesso Palla di Posizione 4 > 4 + un Jolly . La squadra in non possesso conquistata palla, gioca sul Jolly poi si porta nelle posizioni assegnate.

PARTITA LIBERA X 15'

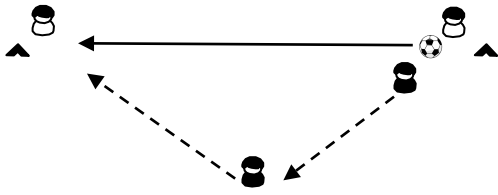
PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

3 X 4' DI CORSA 1' DI PASSO

RISCALDAMENTO X 20': FIFA 11+

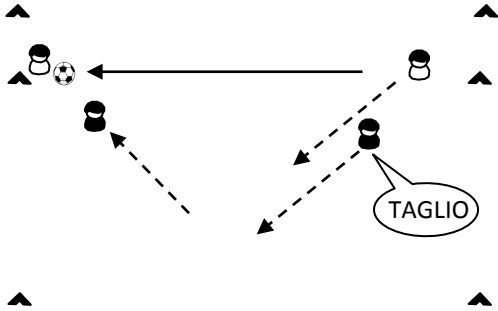
ESERCITAZIONE X 20'

DIDATTICA DEL 2 > 2



Esercitazione per il **MARCO** e **COPRO** .

I difensori si muovono con la palla , arrestano la corsa prima dello stop.
Curare la postura del piedi e del corpo .



Esercitazione per il **TAGLIO** .

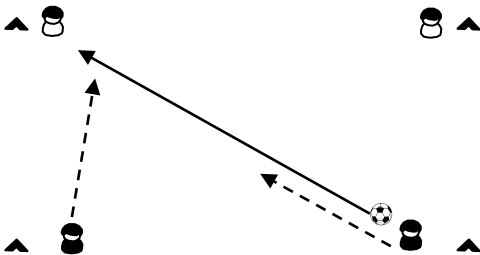
Il difensore che vede il movimento lo segue e chiama **TAGLIO** .
Questo per avvertire il compagno che attacca la palla ,
di non avere piu la copertura.

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

10 X 10 MT IN SKIP

3 X 400 mt (1'45" / 2') RECUPERO 2'

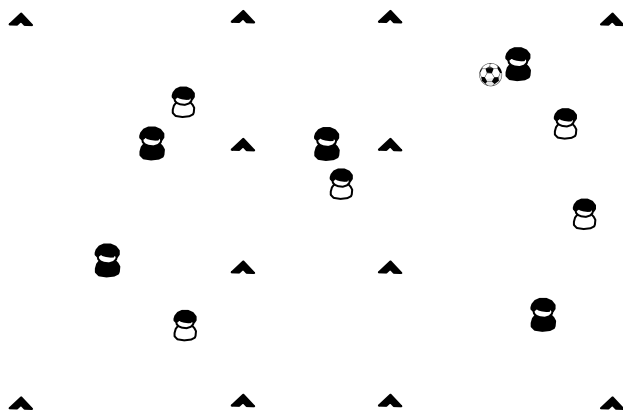
SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Situazione di 2 > 2.

I difensori giocano palla per gli attaccanti e salgono, arrestano la corsa prima dello stopposizionandosi con in **MARCO** e **COPRO** .
Gli attaccanti devono guidare palla oltre la linea di meta.

PARTITA A TEMA X 15'



Partita Possesso Palla di Posizione 5 > 5.

Si gioca in tre zone con il 2 > 2 in attacco7difesa e 1 > 1 nella zona centrale.

Gol valido con guida in meta.

PARTITA LIBERA X 15'

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

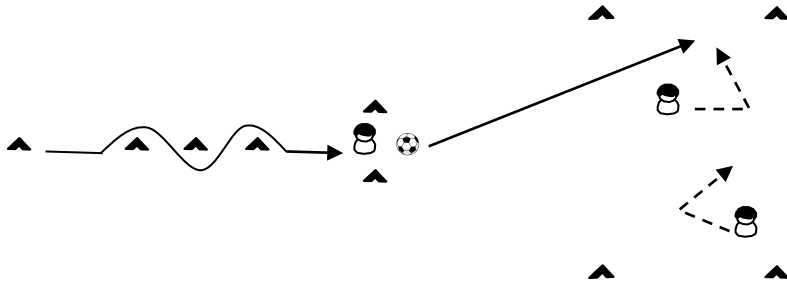
3 X 400 mt (1'45" / 2') RECUPERO 2'

100 ADDOMINALI CRUNCH/ELEVAZIONE GAMBE

ALLENAMENTO 4 GIOVEDI' 21-8-2014 ORE 16,30

RISCALDAMENTO X20': FIFA 11+

ESERCITAZIONE X 15'

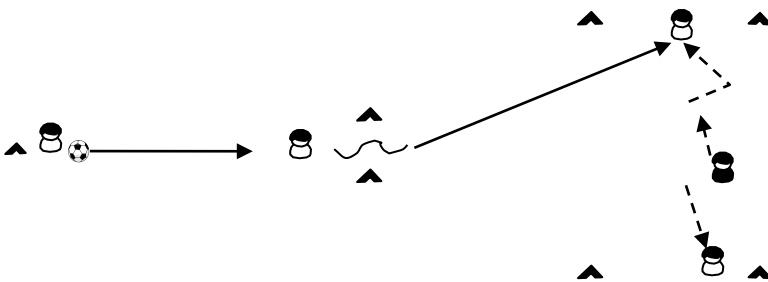


Esercitazione per lo smarcamento in funzione del compagno.
Il giocatore più lontano dalla palla, vede il movimento del compagno e ne esegue il contrario.

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

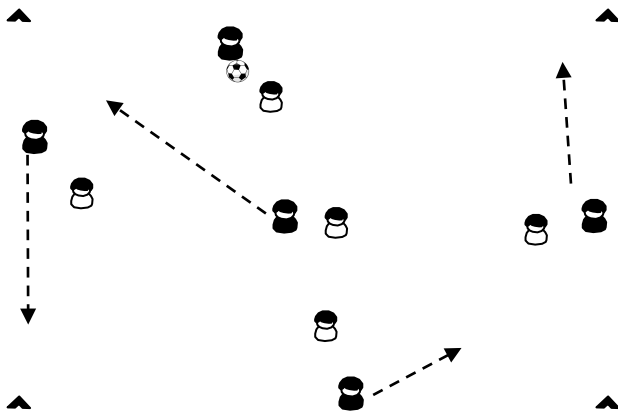
CIRCUITO FORZA RESISTENTE A COPPIE 30" LAVORO 30" RECUPERO
2 X 4' DI CORSA AL 70% (15" lento 15" cambio di ritmo) RECUPERO 3'

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Situazione di 2 > 1 per il gol a meta in guida della palla .
L'attaccante più vicino alla palla si smarca, il compagno si muove al contrario.

PARTITA A TEMA X 15'



Partita Possesso Palla di Posizione 5 > 5 .
Il giocatore vicino alla palla si muove gli altri si mettono in condizione di ricevere il passaggio.

PARTITA LIBERA X 15'

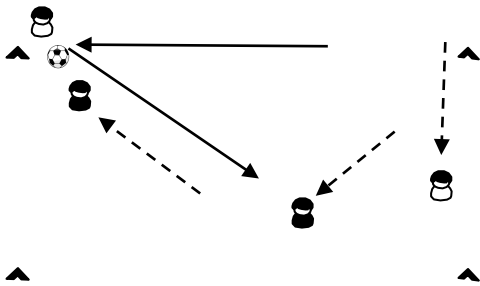
PREPARAZIONE FISICA PROF ROSSINI

4' DI CORSA AL 70% (15" lento 15" cambio di ritmo)

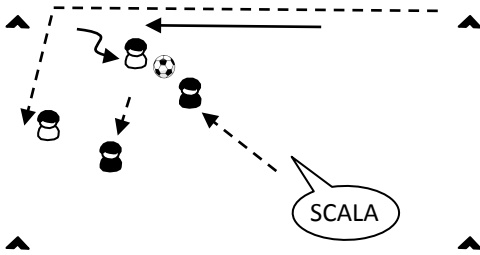
RISCALDAMENTO X20': FIFA 11+

ESERCITAZIONE X 20'

DIDATTICA DEL 2 > 2 : DAI E VAI - SOVRAPPOSIZIONE



Il giocatore dopo aver passato palla si inserisce in profondità.
Il difensore si muove in copertura al compagno facendo attenzione a posizionarsi per un eventuale intercetto del passaggio verso il giocatore che si sta inserendo

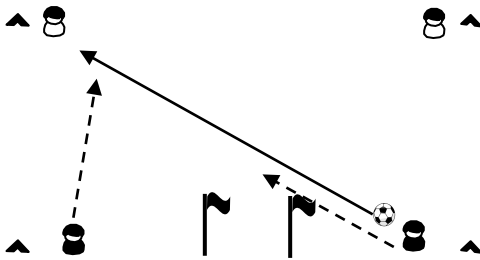


Il giocatore gioca palla e si porta in sovrapposizione.
Il difensore che copre nel momento che l'attaccante si trova in linea con il portatore di palla chiama **SCALA** per cui il difensore che era sul portatore si muove e ora sarà lui a marcare e coprire .

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

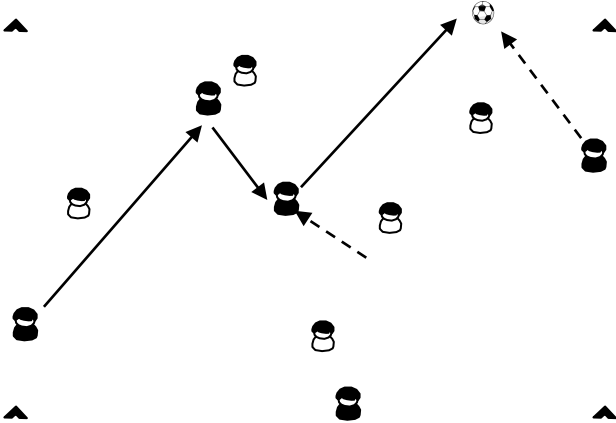
3 X 300 mt (1'15"/1'30") RECUPERO 1'45"

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Situazione di 2 > 2 per il gol nella porticina.
I difensori giocano per gli attaccanti e salgono fino a che la palla non sta per entrare in possesso dell'avversario.
Gli attaccanti giocano per il gol .

PARTITA A TEMA X 15'



Partita Possesso Palla 5 > 5 per il gol su passaggio in meta.
Il giocatore realizza il punto quando riceve palla in meta senza però entrare prima che arrivi la palla .

PARTITA LIBERA X 15'

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

3 X 300 mt (1'15"/1'30") RECUPERO 1'45"

150 ADDOM,INALI

ALLENAMENTO 6 SABATO 23-8-2014 09,00

RISCALDAMENTO X 20' : FIFA 11+ SOLO CORSA

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

4X 20MT ANDATA IN ACCELERAZIONE RITORNO IN CORSA BLANDA

REC

4X 25MT ANDATA IN ACCELERAZIONE RITORNO CORSA BLANDA

REC

4X 10MT IN SPRINT CON 5 CAMBI DI DIREZIONE + 30MT IN ACCELERAZIONE

PARTITA AMICHEVOLE

DUE TEMPI DA 35'

RISCALDAMENTO X 20': FIFA 11+

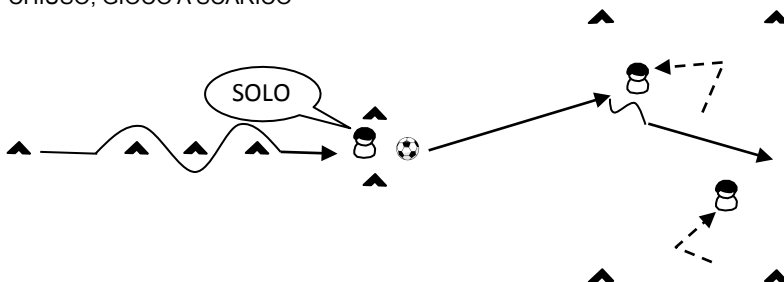
ESERCITAZIONE X 20'

SUGGERIMENTO VOCALE : SOLO - OMO - CHIUSO

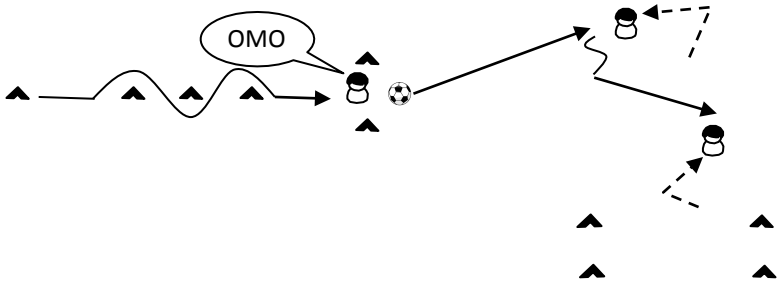
SOLO, POSSO ESEGUIRE UNO STOP AD APRIRE

OMO, SI STA AVVICINANDO UN AVVERSAARIO ED ESEGUO UNO STOP A SEGUIRE

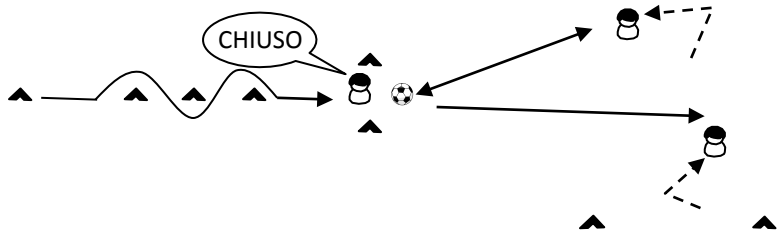
CHIUSO, GIOCO A SCARICO



Il giocatore si smarca sul CORTO, chi esegue il passaggio chiama SOLO, il giocatore che riceve APRE il compagno si smarca sul lungo facendo attenzione a non andare oltre la linea dei cinesini.

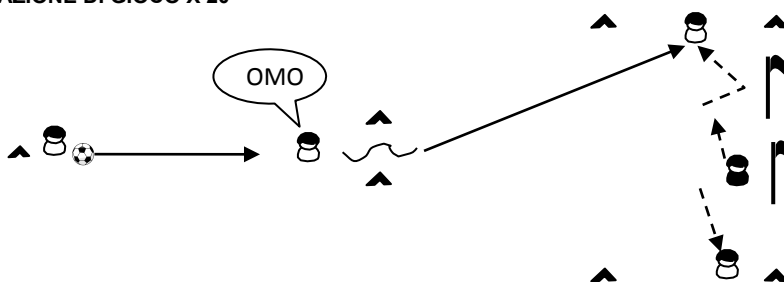


Il giocatore si smarca sul CORTO, chi esegue il passaggio chiama OMO, il giocatore che riceve esegue uno STOP a SEGUIRE, il compagno si smarca sul lungo facendo attenzione a non andare oltre la linea dei cinesini.



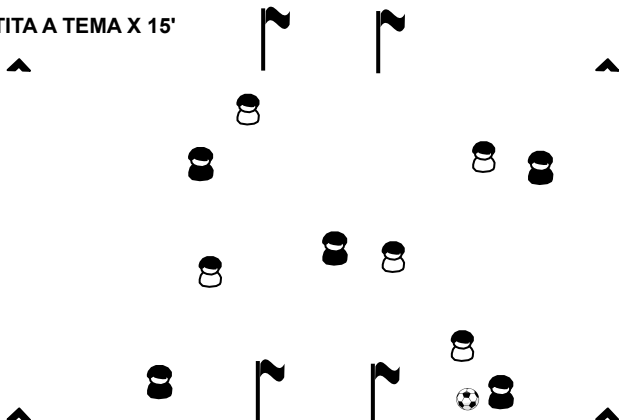
Il giocatore si smarca sul CORTO, chi esegue il passaggio chiama CHIUSO, il giocatore che riceve esegue un passaggio di SCARICO, il compagno si smarca sul lungo facendo attenzione a non andare oltre la linea dei cinesini.

SITUAZIONE DI GIOCO X 20'



Situazione di 2 > 1 per il gol nella porticina
L'attaccante più vicino alla palla si smarca, e si comporta in base al suggerimento di chi esegue il passaggio.
Il compagno si muove al contrario.

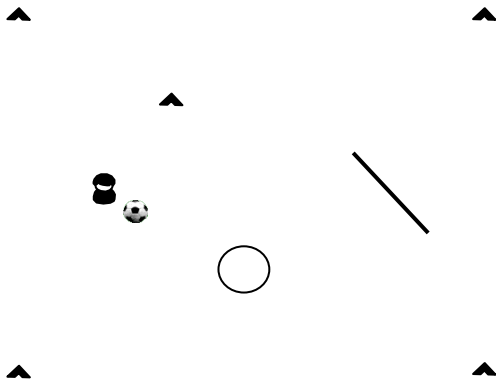
PARTITA A TEMA X 15'



Partita 5 > 5 per il gol nella porticina.
Regola di dare il suggerimento vocale dopo il passaggio, pena la perdita del possesso palla.

PARTITA LIBERA X 20'

ESERCITAZIONE X 15'

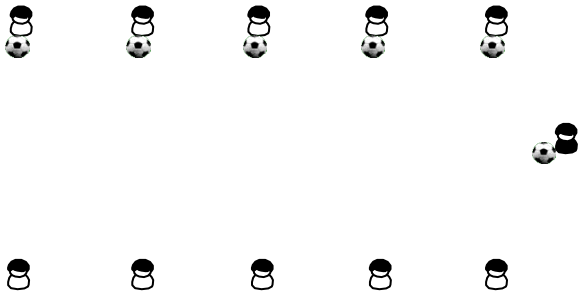


- ▲ Guida della palla collo piede, gli attrezzi sono in numero pari con i ragazzi quindi andare a cercare un attrezzo vuoto
- ▲ sul cinese si cambia direzione
- ▲ sul cerchio si esegue un giro completo con esterno/interno piede
- ▲ sul paletto si esegue una traslazione verso destra/sinistra con la pianta del piede, destro per andare a sinistra e viceversa per andare a destra

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

- CIRCUITO FORZA RESISTENTE A COPPIE 30" LAVORO 30" RECUPERO
- 2 X 5 SKIP SU SCALETTA
- SLALOM TRA 4 PALETTI SFALSATI
- CORSA E BALZO SU 3 OSTACOLI DISTANTI 5MT UNO DALL'ALTRO
- SPRINT SU 10MT

ESERCITAZIONE X 15'

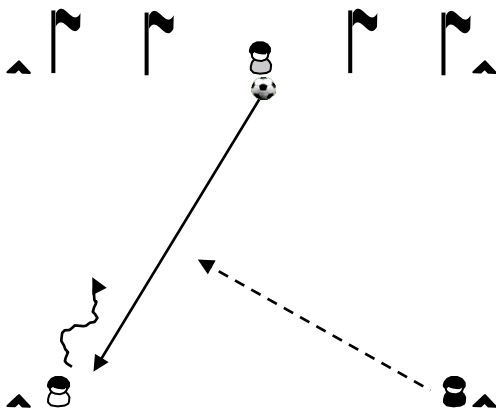


I giocatori bianchi si passano la palla giocando a due tocchi
I neri devono guidare palla nel traffico

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

- 4' DI CORSA AL 70% (15" lento 15" cambio di ritmo)

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Il Mr gioca palla per uno dei giocatori questi deve guidare palla velocemente in una delle due mete l'altro giocatore cerca di recuperare palla
Variante : Una volta conquistata palla il difensore cerca lui di portare palla nelle zone di meta
Spazio di gioco 15 mt x 10 mt

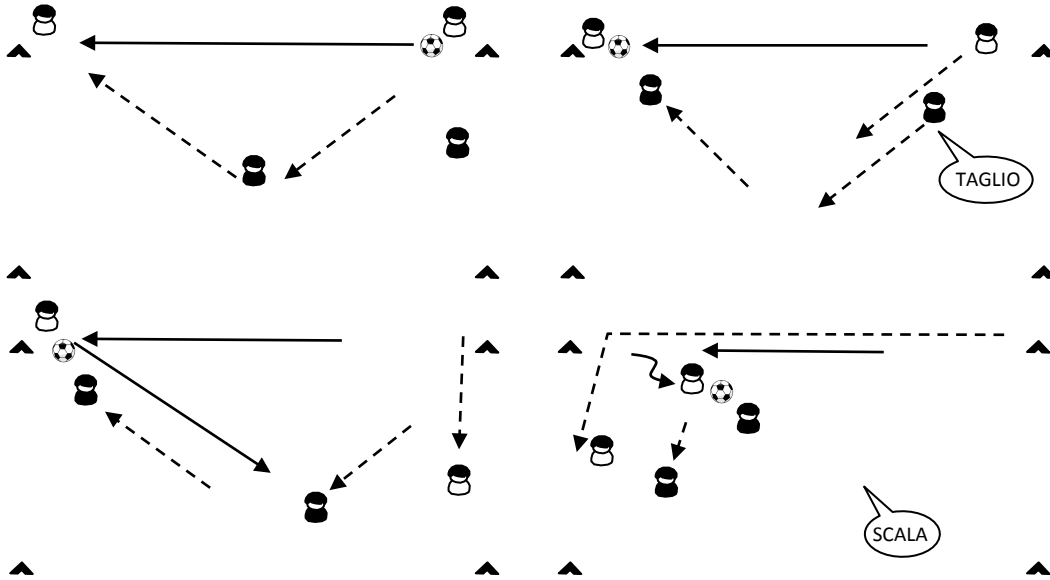
PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

- 4' CORSA AL 70% (15" lento 15" cambio di ritmo)
- 10x 10mt skip su barrett + allungo 15mt

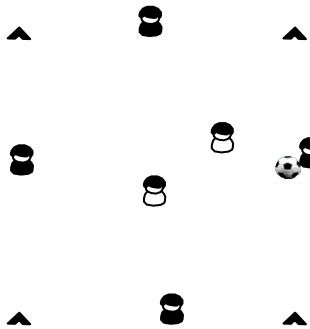
RISCALDAMENTO X 20' : FIFA 11+

ESERCITAZIONE X 20'

DIDATTICA DEL 2 > 2 I FASE DIFENSIVA : MARCO E COPRO - TAGLIO - DAI E VAI - SOVRAPPOSIZIONE



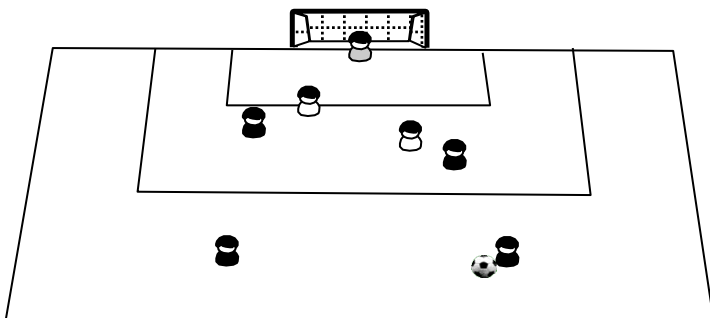
SITUAZIONE X 20'



I difensori devono dare copertura al compagno che attacca il portatore palla per evitare il passaggio filtrante, temporeggiare, attaccare il portatore solo quando è in difficoltà, intercettare i passaggi.

Variante : I difensori conquistata palla la guidano fuori dello spazio di gioco, gli attaccanti subito in pressing

SITUAZIONE X 15'



Due centrocampisti a sostegno dei due attaccanti che giocano per il gol contro i due difensori

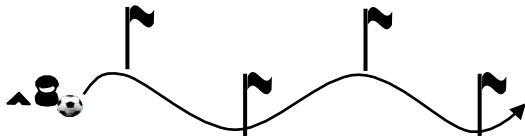
Variante : Se i difensori conquistano palla giocano per il gol con gli attaccanti e centrocampisti subito in pressing

PARTITA LIBERA X 30'

ALLENAMENTO 10 MARTEDI' 26-08-2014 ORE 16,30

RISCALDAMENTO X 15'

TECNICA DI BASE : GUIDA PALLA E CAMBIO DI DIREZIONE



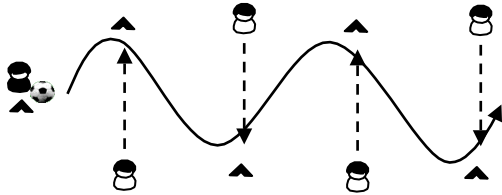
Guida della palla sino al paletto poi cambio di direzione :
Con la pianta lo porto verso di me e cambio direzione con l'interno dello stesso piede
Con la pianta lo porto verso di me e cambio direzione con l'esterno dell'altro piede
Con la punta della pianta del piede porto la palla sull'altro piede
Con l'interno del piede fintando un calcio sposto la palla sull'altro piede
Con l'esterno del piede fintando un calcio cambio direzione

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

CIRCUITO FORZA RESISTENTE 30" LAVORO 30" RECUPERO

ESERCITAZIONE X 20'

TECNICA DI BASE : GUIDA PALLA E CAMBIO DI DIREZIONE

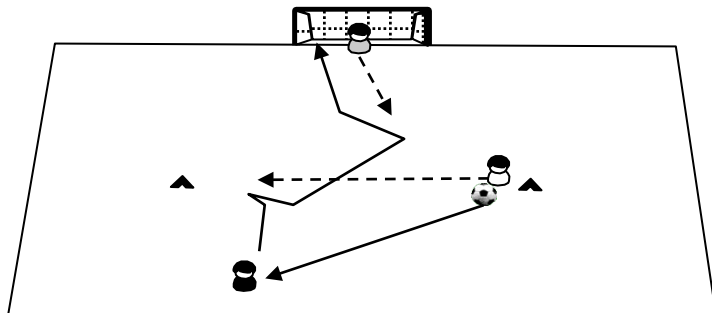


Il giocatore in possesso palla esegue dei cambi di direzione sull'attacco passivo da parte del difensore
Con la pianta lo porto verso di me e cambio direzione con l'interno dello stesso piede
Con la pianta lo porto verso di me e cambio direzione con l'esterno dell'altro piede
Con la punta della pianta del piede porto la palla sull'altro piede
Con l'interno del piede fintando un calcio sposto la palla sull'altro piede
Con l'esterno del piede fintando un calcio cambio direzione

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

- 5X SKIP SU SCALETTA
- 5X SLALOM TRA 4 PALETTI DISPOSTO SFALSATI
- 5X CORSA E BALZI SU 3 OSTACOLI POSTI 5MT UNO DALL'ALTRO
- 5X 10MT IN SPRINT
- 10X SKIP SU BARRETT X 10MT E ALLUNGO X 20MT

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Il difensore gioca all'attaccante e si muove incontro
L'attaccante deve evitare il difensore che si può muovere solo sulla linea, poi cerca di evitare il portiere in uscita bassa.
Variante : Il difensore se conquista palla gioca per il gol.

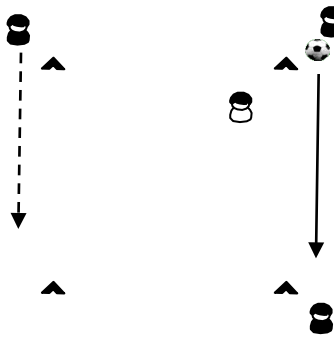
PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

- 2X 4' DI CORSA AL 80% (15" LENTO 15" CAMBIO DI RITMO)

RISCALDAMENTO X 20' : FIFA 11+

ESERCITAZIONE X 15'

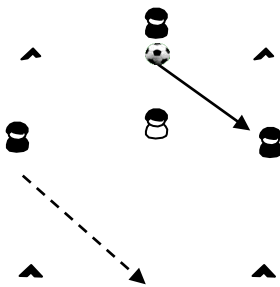
SMARCAMENTO IN ZONA LUCE



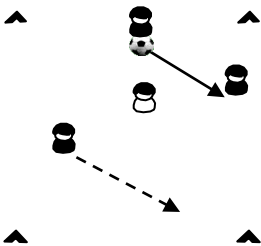
I giocatori si muovono fuori dello spazio di gioco.
Il giocatore in possesso palla deve avere sempre due soluzioni
Il difensore si muove per impedire il passaggio filtrante.

SITUAZIONE X 15'

SMARCAMENTO IN ZONA LUCE CON CORSE IN DIAGONALE

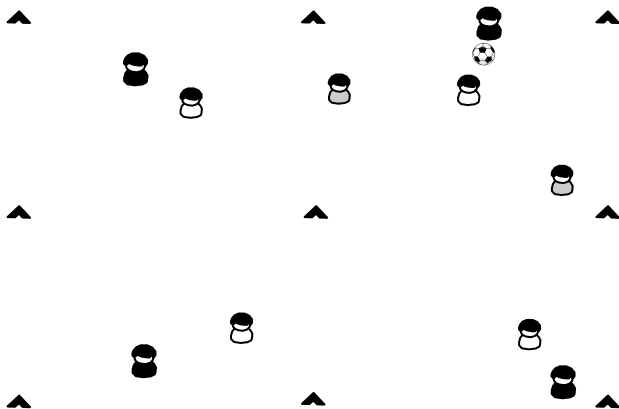


I giocatori si muovono sui lati dello spazio di gioco, si smarcano con corse in diagonale
Gioco a due tocchi, durante la corsa di smarcamento posizionare il corpo per avere la visuale completa dello spazio di gioco
Il difensore se conquista palla gioca in 1 > 1 per la guida fuori dello spazio di gioco.



I giocatori si muovono dentro allo spazio di gioco.
Il giocatore in possesso palla deve avere sempre due soluzioni.
Il difensore se conquista palla la deve guidare fuori dello spazio di gioco con tocchi liberi
gli attaccanti appena perdono palla subito in pressing per la riconquista.

PARTITA A TEMA X 20'



Partita di Possesso Palla 4 > 4 + due Jolly.
In ogni quadrato si gioca 3 > 1 con l'aiuto dei Jolly.
Le coppie non possono uscire dal loro quadrato

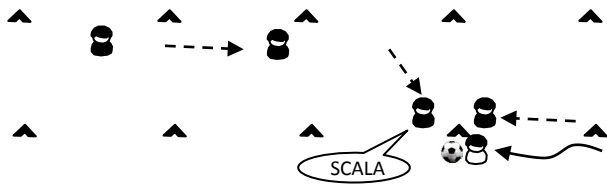
ALLENAMENTO 12 MERCOLEDI' 27-08-2014

AMICHEVOLE

RISCALDAMENTO X 20' : FIFA 11+

ESERCITAZIONE X 15'

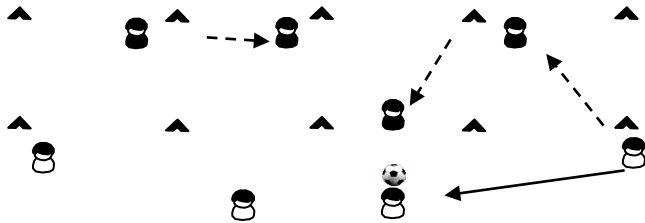
DIDATTICA DELLA LINEA DIFENSIVA A 4: PASSAGGIO DELLA MARCATURA SUL PORTATORE PALLA



Il difensore segue il giocatore in possesso palla , il difensore che dà copertura chiama SCALA quando sta per entrare nella sua zona di competenza, il primo difensore si porta ora in copertura

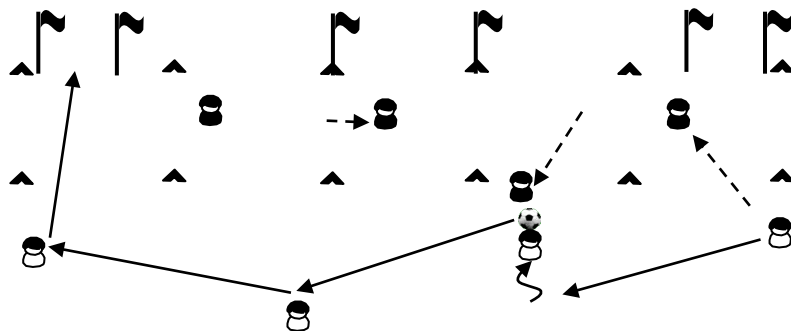
ESERCITAZIONE X 20'

DIDATTICA DELLA LINEA DIFENSIVA A 4: ATTACCO AL NUOVO PORTATORE PALLA MARCO E COPRO



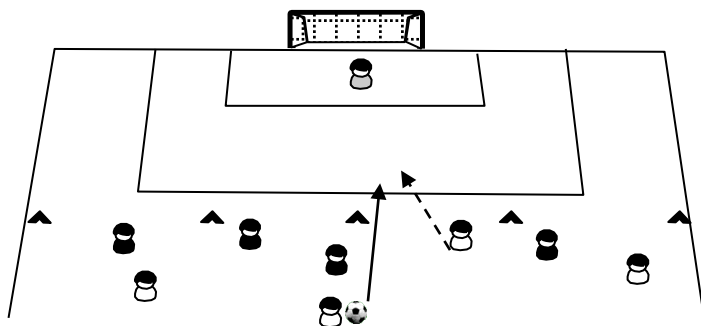
I difensori si muovono con la palla, devono fermarsi prima che l'avversario stoppi la palla. Gli attaccanti muovono palla a 2 tocchi.

SITUAZIONE SEMPLICE X 20'



I difensori devono impedire il passaggio filtrante in una delle tre porticine. Difendono su cinque zone lasciando libera la zona più lontana dalla palla quando questa si trova sull'esterno.

PARTITA A TEMA X 15'



Situazione di gioco 4 > 4
La squadra in possesso palla deve giocare un passaggio filtrante oltre la linea posta a 7 metri dal limite dell'area di rigore per andare al gol 1 > 1 con il portiere

PARTITA LIBERA X 15'/20'

RISCALDAMENTO X 15'/20'

TECNICA DI BASE : FINTA E DRIBBLING

I giocatori partono contemporaneamente sul paletto eseguono la finta



FORBICE DIETRO LA PALLA

Finta di spostare la palla con l'esterno del piede passando dietro la palla e la porto dall'altra parte con l'interno dello stesso piede



FORBICE SOPRA LA PALLA

Finta di spostare la palla con l'interno piede passando sopra la palla e la porto dall'altra parte con l'esterno dello stesso piede



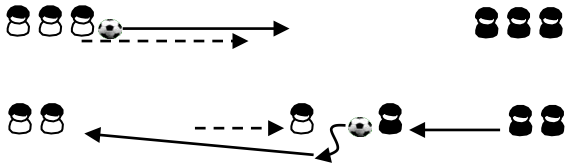
FORBICE DAVANTI ALLA PALLA

Finta di spostare la palla con l'esterno piede passando davanti alla palla e la porto dall'altra parte con l'interno dello stesso piede

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

3X 300MT CON VARIAZIONE DI RITMO OGNI 50MT
RECUPERO TRA RIPETIZIONI 1'30"

ESERCITAZIONE X 15'

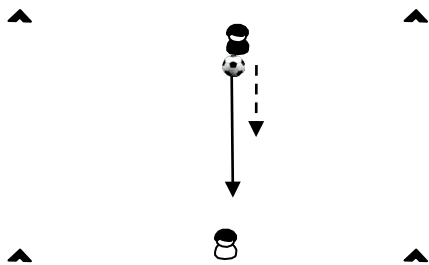


Il giocatore passa al primo della fila opposta e si muove incontro chi riceve palla la guida ed esegue la finta per poi passare al primo della fila opposta e andare lui stesso in pressione.

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

2X 200MT CON VARIAZIONE DI RITMO OGNI 50MT
RECUPERO TRA RIPETIZIONI 1'15"

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Il giocatore passa all'avversario e lo attacca per impedire che questi guidi palla in una delle due zone di meta a destra e/o sinistra.
Variante: Se il difensore conquista palla sarà lui a cercare di guidare palla in meta
Spazio di gioco 15 mt x 10 mt

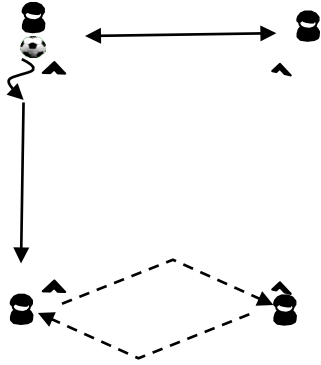
PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

5X 15 ADDOMINALI BASSI + 15 ADDOMINALI ALTI + 10 IPERESTENSIONI DORSALI + 5 FLESSIONI BRACCIA
RECUPERO TRA ESERCIZI 20"

RISCALDAMENTO X 20': FIFA 11+

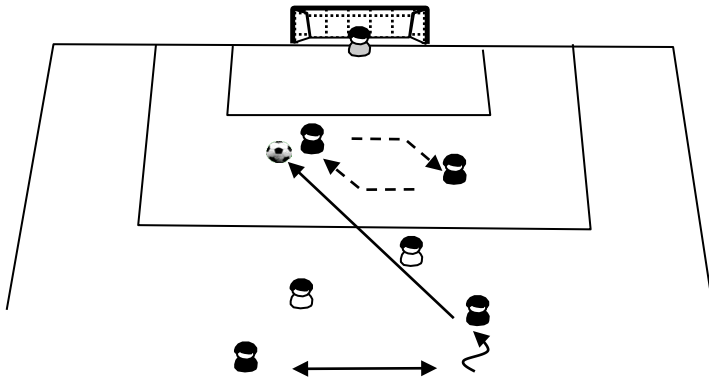
ESERCITAZIONE X 15'

DIDATTICA FASE OFFENSIVA SCAMBIO DELLE POSIZIONI



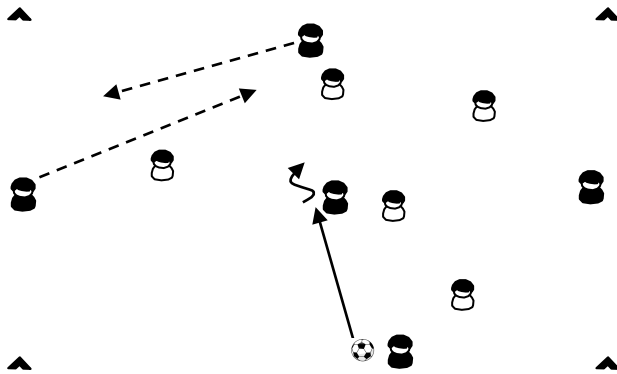
I due giocatori si passano la palla a due tocchi.
Quando uno dei due "APRE" i giocatori opposti si cambiano di posizione ,
con "LUNGO-CORTO" e "CORTO-LUNGO" , ora saranno questi due a passarsi la palla

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Situazione di 2 + 2 > 2, quando uno dei due giocatori può effettuare il passaggio gli attaccanti si scambiano le posizioni giocando 1 > 1 con il portiere.
Variante: Gli attaccanti devono calciare di prima.

PARTITA A TEMA X 15'



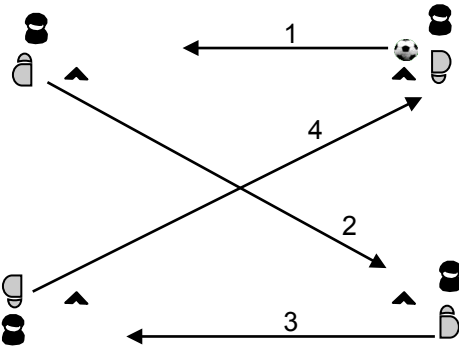
Partita di Possesso Palla 5 > 5
Quando il giocatore può giocare palla in profondità, i giocatori nel suo campo visivo si scambiano la posizione

PARTITA LIBERA X 15'

ALLENAMENTO 16 VENERDI' 29-08-2014 ORE 16,30

RISCALDAMENTO X 15'

TECNICA DI BASE : PASSAGGIO RASOTERRA.



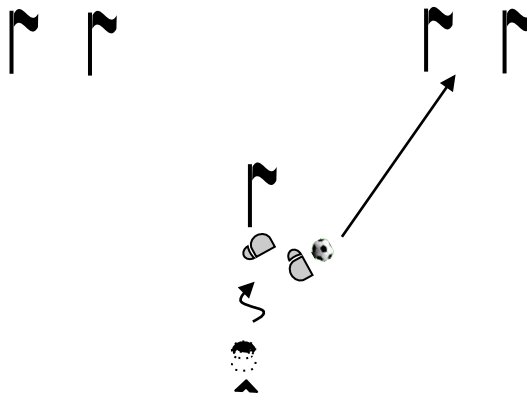
Passaggio e seguio, il giocatore gioca con interno dx per il compagno, questi con la palla che arriva dalla sua sx esegue lo stop e passaggio con interno dx, il terzo e quarto giocatore eseguono stop e passaggio con interno sx.
Spazio di gioco 15mt x 10mt

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

CIRCUITO FORZA RESISTENTE 20" LAVORO 20" RECUPERO

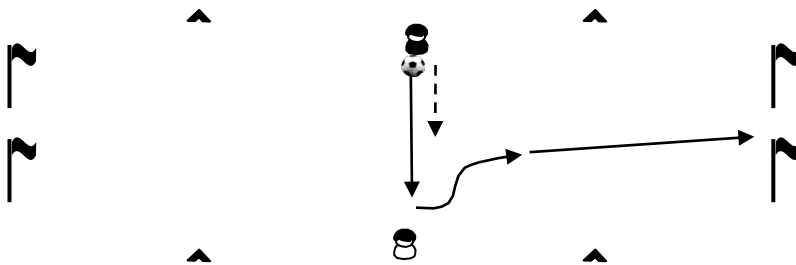
5X 40MT ALLUNGO

ESERCITAZIONE X 15'



Il giocatore guida palla sul paletto esegue una finta e superato lo stesso calcia nelle porticine.
Con interno dx nella porticine di destra e viceversa in quella di sinistra.

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Il giocatore passa all'avversario e lo attacca, per impedire che questi faccia gol senza uscire dallo spazio di gioco in una della due porticine.
Variante: Se il difensore conquista palla sarà lui a cercare di guidare palla in meta
Spazio di gioco 15 mt x 10 mt

PREPARAZIONE FISICA PROF. ROSSINI

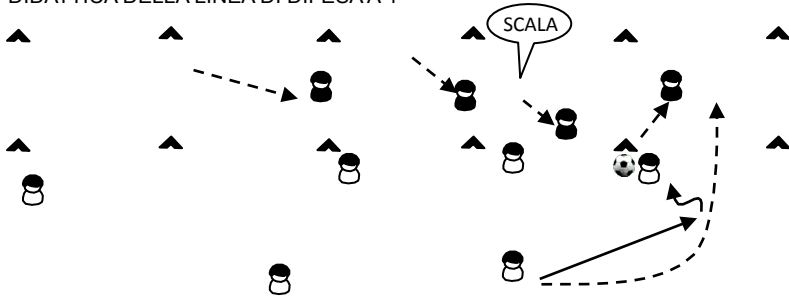
2X 4' CORSA AL 80% (10" LENTO - 20" CAMBIO DI RITMO)

RECUPERO 4'

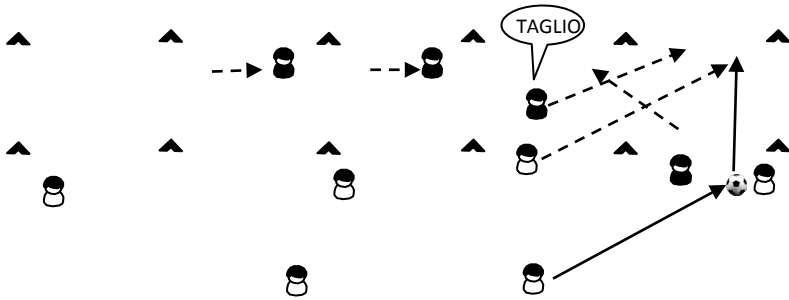
5X SKIP SU BARRETT SFALSATI + ALLUNGO 20MT

ESERCITAZIONE X 30'

DIDATTICA DELLA LINEA DI DIFESA A 4

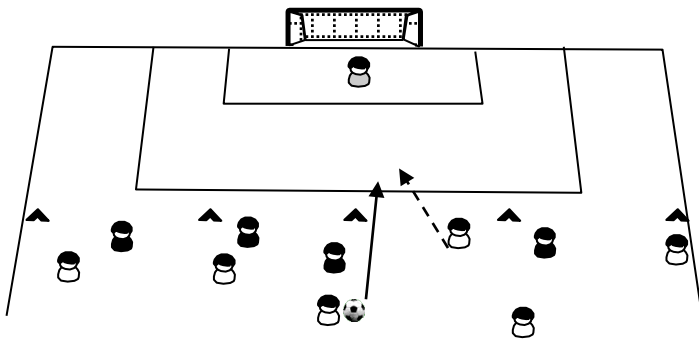


Esercitazione 6 > 4, sul movimento di sovrapposizione il difensore centrale chiama la scalata, l'esterno copre, il secondo difensore e l'esterno opposto vanno in marcatura sulle punte



Esercitazione 6 > 4, sul movimento di taglio il centrale segue e chiama il TAGLIO. Se avviene il passaggio in profondità l'esterno si porta al posto del centrale.

SITUAZIONE DI GIOCO X 15'



Situazione di gioco 6 > 4

La squadra in possesso palla deve giocare un passaggio filtrante oltre la linea posta a 7 metri dal limite dell'area di rigore per andare al gol 1 > 1 con il portiere o al cross

**ALLENAMENTO 18 SABATO 30-08-2014 ORE 16,30
AMICHEVOLE**