



Portale per Allenatori di Calcio
www.alleniamo.com

**U.S. VIGORINA
SENIGALLIA
Stagione Sportiva
2003/04**

MESOCICLO DICEMBRE

ESORDIENTI 1992

di Andrea Monteverdi

Obiettivo tecnico: guida della palla, calciare la palla

Obiettivo tattico:

Obiettivo Condizionale:

10' **Palleggi liberi e in avanzamento**

15' **Guida della palla libera, solo piede dx, solo piede sx**

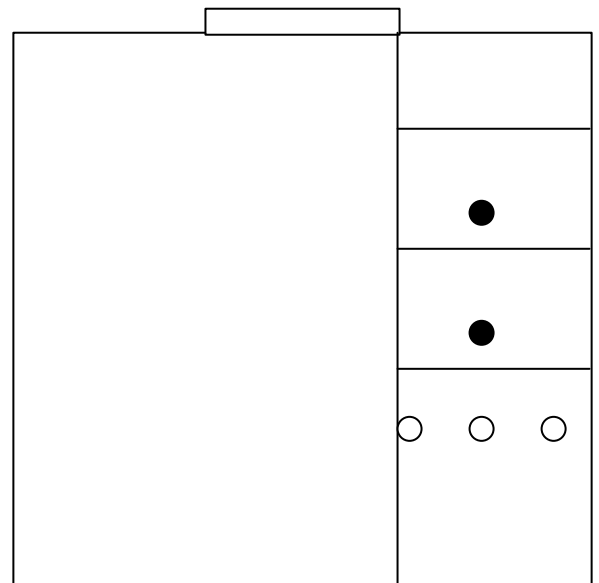
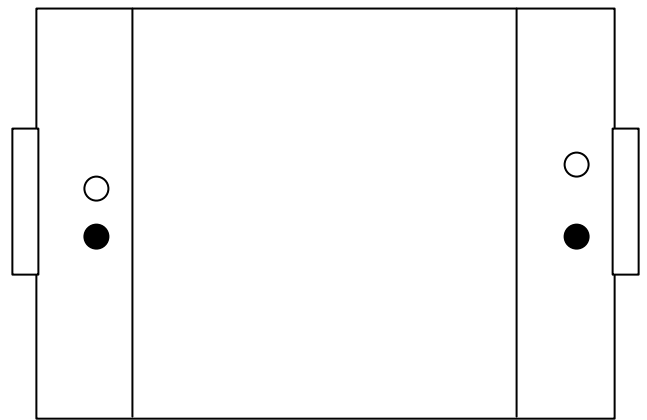
20' **Gioco possesso palla finalizzato al gioco in profondità**

20' **Andature in avanzamento**

- Skip ginocchia alte
- Skip ginocchia basse
- Alternare tratti di skip alto con corsa calciata dietro
- 4 volte 15m scatto in avanti (partenza in piedi)
- 4 volte 15m scatto in avanti (partenza sedurti)

20' **tecnica del calciare la palla
esercitazioni per il miglioramento del calciare la palla**

3<2 con conclusione a rete partendo dalla fascia laterale con 1 difensore



Obiettivo tecnico: dare e ricevere la palla, tiro in porta

Obiettivo tattico:

Obiettivo Condizionale:

Pallamano gol di testa o al volo

Palleggi

Gioco possesso palla a meta 3<3

Dare e ricevere la palla

Es.1

Es.2

Es.3

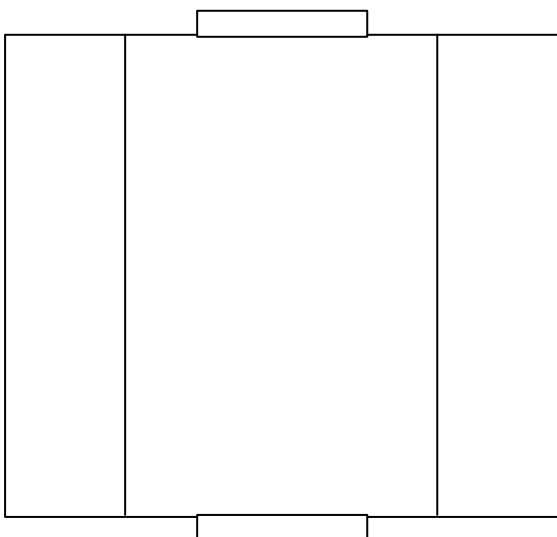
Es.4

Passaggio nello spazio e tiro in porta

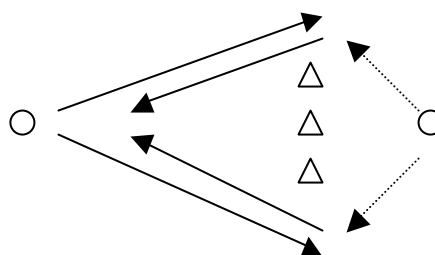
Gioco a tema

Partita con giocatori sponda

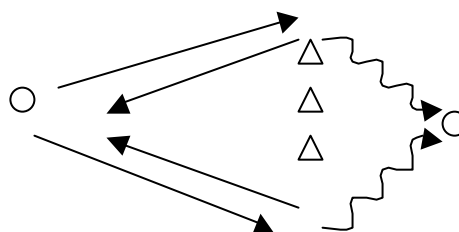
Obbligo di passare la palla ai giocatori sponda, cercare la sovrapposizione



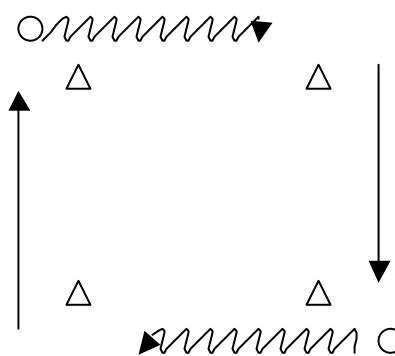
Es.1



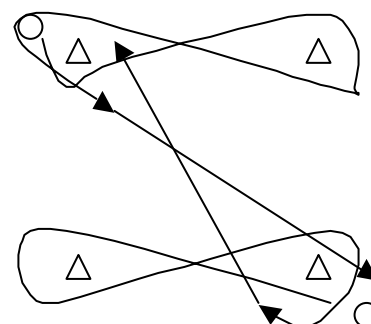
Es.2



Es.3



Es.4



Obiettivo tecnico: stop della palla

Obiettivo tattico: smarcamento

Obiettivo Condizionale: velocità, rapidità, resistenza

15'

Psicocinetica

Es.1

Gioco possesso palla con 3 giocatori jolly, che giocano sempre con la squadra in possesso palla.

Si gioca su una metà campo regolare 7<7+2 jolly

15'

Es.2

Gioco possesso palla 4<4 con 8 giocatori a sostegno

15'

Stop della palla

- **A coppie: lancio frontale stop di petto e passaggio rasoterra (lancio con le mani, lancio dopo palleggio)**
- **A coppie: lancio laterale stop di petto e tiro in porta**
- **A tre: lancio della palla e stop con passaggio al terzo giocatore**

20'

Circuit training

1 stazione:

slalom su pali, salto di due ostacoli, capovolta e scatto di 10m

2 stazione:

guida della palla, finta e tiro in porta

3 stazione:

da partenza da seduti, scatto di 15m x 5 volte

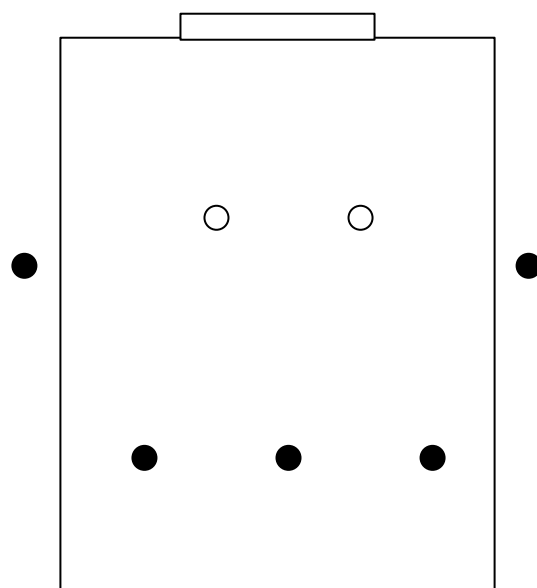
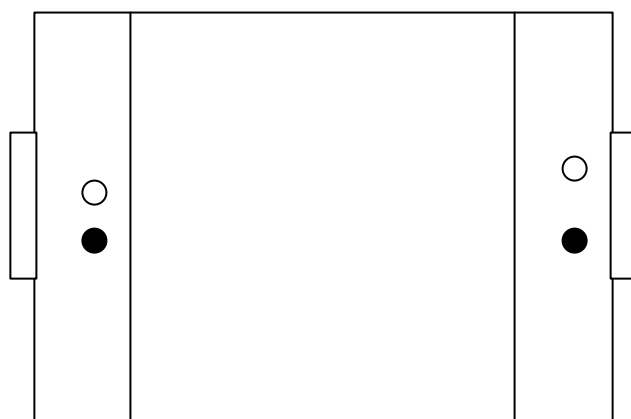
20'

esercitazioni di 2<1 + 2 sponde

esercitazioni di 3<2 + 2 sponde (come in figura)

20'

partita libera



Obiettivo tecnico: dare e ricevere la palla, tiro in porta

Obiettivo tattico: ricerca degli spazi, smarcamento

Obiettivo Condizionale:

20' **Gioco possesso palla 3<3 su quadrato con le sponde**

30' **Esercitazioni sul dare e ricevere la palla**

Es.1

Situazione complessa

Es.2

Con 2 palloni giocare sia piede sx sia piede dx

Es.3

Variante all'es.2

30' **Sempre con due palloni**

Passaggio al volo:

- Interno piede
- Collo piede
- Testa

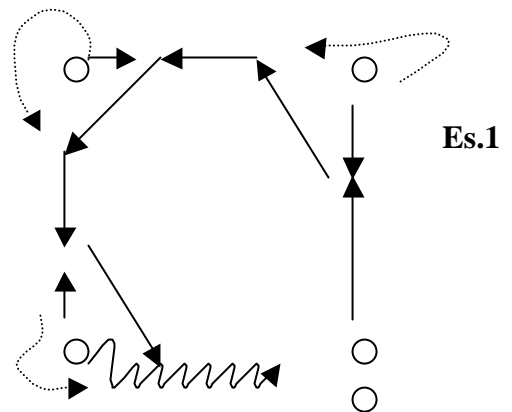
25'

Es.4

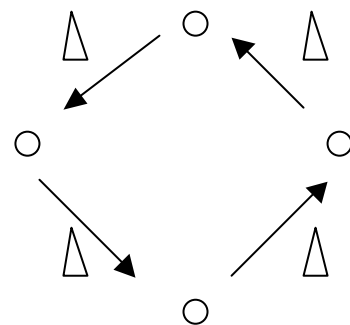
Situazione complessa

Attacco-difesa 6<4

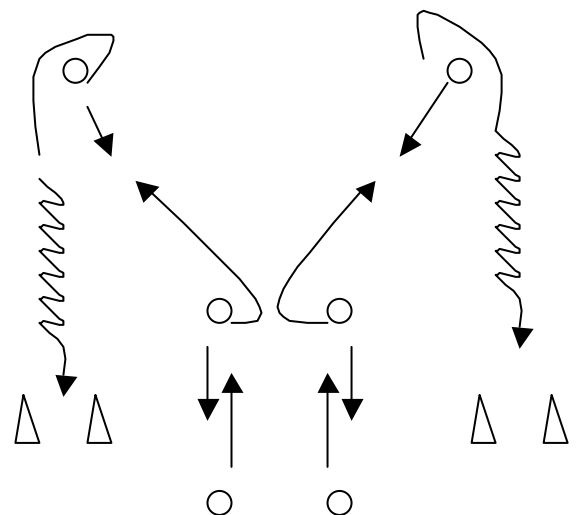
partita libera gioco libero



Es.2



Es.4



Obiettivo tecnico: passaggio, guida della palla, tiro in porta

Obiettivo tattico: smarcamento, dribbling, marcamento

Obiettivo Condizionale: rapidità, resistenza, forza veloce

10' Palleggi e stop sul posto

10' Palleggi in avanzamento su spazi di 5m

20' 20x15m due squadre di 4 <4 + 2 sponde laterali, giocano a pallamano, usufruendo di scambi con i compagni esterni, (ogni 4' cambio).
Si può concludere solo sui cross di questi compagni esterni.

20' **Circuit training**

Effettuare il circuito 4/5 volte eseguito a velocità media

- 15m guida della palla fra 6 paletti disposti in fila andata e ritorno
- 20m con 2 salti intermedi 3 volte x 6 salti
- 20m da seduti, alzarsi girandosi e di scatto coprire la distanza tornando seduti al termine del percorso 3 volte
- 20m guida della palla a metà percorso effettuare un giro su se stessi 2 volte
- 15m balzi successivi in avanti con arrivo a gambe piegate 2 volte
- 20m ripetere 3 volte secondo le seguenti successioni: corsa avanti, corsa all'indietro, corsa laterale
- 20m guida della palla a metà percorso effettuare un arresto sotto la pianta del piede 2 volte
- capovolta all'indietro e scatto in avanti per 10m 3 volte

20' situazioni di 2<1 o centrale o sulla fascia

- con difensore dietro all'attaccante
- con difensore laterale all'attaccante
- con difensore e attaccante laterali

20' partita

Obiettivo tecnico: controllo della palla, tiro in porta, dare e ricevere la palla

Obiettivo tattico: capacità di reazione orientamento e ritmo, marcamento

Obiettivo Condizionale:

15' **Gioco pallamano (passaggio regole del rugby)**
gol di testa o al volo (si può giocare avanti solo con i piedi)

15' **Dare e ricevere la palla**

1. 4 giocatori 2 palloni: da palla in mano
 - a. restituire al volo d'interno piede sx e dx
 - b. restituire di controbalzo rasoterra d'interno piede dx e sx
2. 4 giocatori 2 palloni: esercitazioni nei due sensi

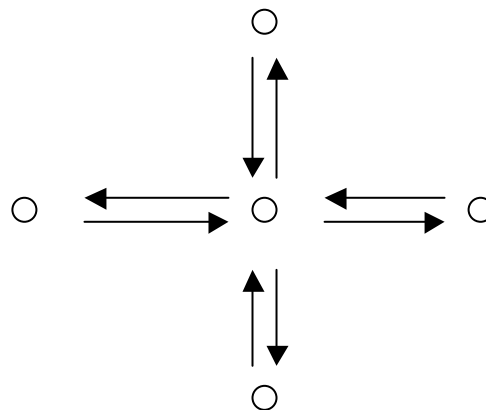
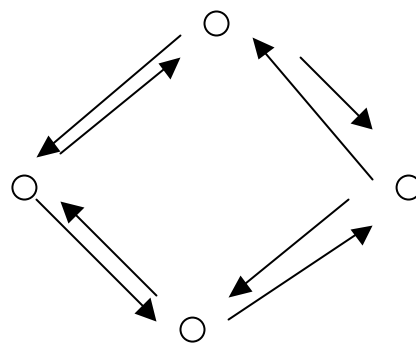
15' situazioni di gioco di 2<1 come allenamento precedente

15' **controllo orientato della palla**
controllo orientato della palla del giocatore centrale in direzione del passaggio successivo, i giocatori esterni restituiscono di prima

10' torello 4<1

20' **gioco a tema**
4<4 con 2 colori per ogni squadra
le due squadre sono formate da 4 giocatori due di un colore(blu) e due di un altro colore(verde). La palla può essere passata solo al colore differente che fa parte della propria squadra.

20' **Partita libera**



Obiettivo tecnico: passaggio sotto varie forme

Obiettivo tattico: smarcamento

Obiettivo Condizionale:

10' Palleggi guidati sul posto (15 palleggi 1 punto)

1. libero
2. solo piede
3. solo piede dx-sx alternati
4. solo piede dx-dx-sx-sx
5. piede-coscia-testa x 3 volte

10' palleggi in avanzamento

20' dare e ricevere la palla
 es.1 fig.1 senso orario e senso antiorario
 es.2 fig,2
 es.3 fig.3

20' situazione di gioco di 2<1, 3<1, 4<2
 dentro dei quadrati

15' 1<1 con giocatore sponda
 (fig.4)

20' Partita libera

Fig.1

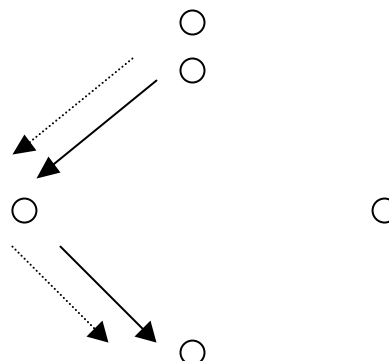


Fig.2

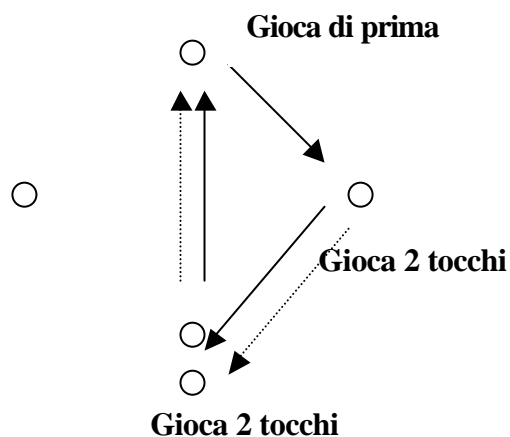


Fig.3

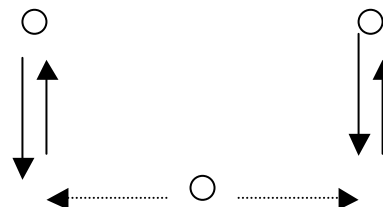
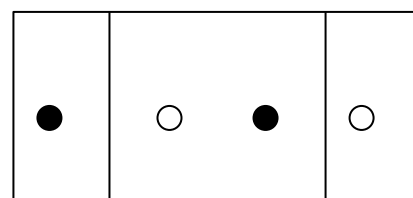


Fig.4



Obiettivo tecnico: passaggio, guida della palla, dribbling, tiro

Obiettivo tattico: smarcamento, tattica individuale difensiva

Obiettivo Condizionale: rapidità

15' **Psicocinetica**

20' **Dare e ricevere la palla**

Esercitazioni in coppia controllo della palla

- Sul posto
- Con uscita a dx
- Con uscita a sx
- Con uscita posteriore

15' **Circuit training**

1. due coni posti a 10m: scatto in avanti e ritorno in corsa all'indietro
2. scatto a 10m poi seduti a terra, rialzarsi veloci, scatto in avanti di 10m ritorno camminando
3. due coni posti a 30m guida della palla con le mani ed effettuare ogni tanto una capovolta
4. in un quadrato in ogni lato:
skip alto, calciato dietro, skip laterale scatto

20' **gioco a tema**
partita 3<3 + 2 jolly

30' **partita gioco libero**

Obiettivo tecnico: dare e ricevere la palla, tiro in porta

Obiettivo tattico: ricerca degli spazi, smarcamento

Obiettivo Condizionale:

20' **Gioco possesso palla 3<1**

30' **Esercitazioni sul dare e ricevere la palla**

Es.1 fig.1

Es.2 fig.2

Es.3 fig.3

30' **Possesso palla con conclusione a rete**

4<2

si può fare gol solo dopo aver fatto 4-5 passaggi

3<2

con conclusione a rete

25' **partita libera gioco libero**

