

Una settimana di lavoro con gli esordienti 1992 della U.S.Vigorina di Andrea Monteverdi

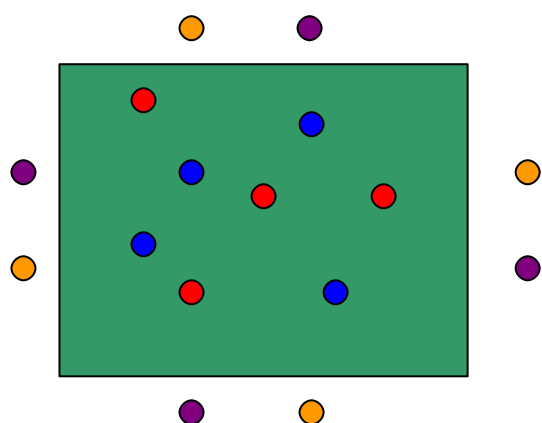
Allenamento del lunedì

Palleggi

Gioco possesso palla

Su un campo 25x25 effettuare un 4c4 con 8 sponde

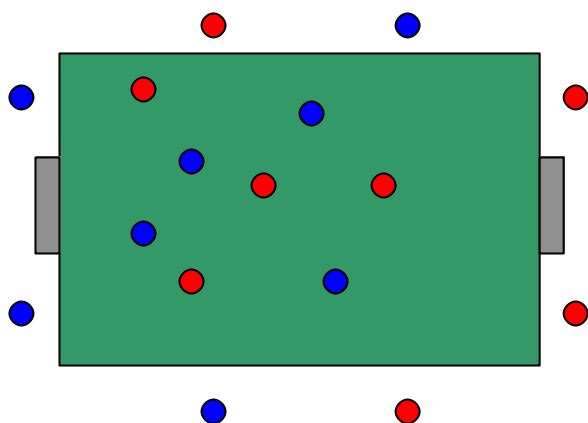
(si fa punto con 7-10 passaggi consecutivi, si gioca con 2-3 tocchi)



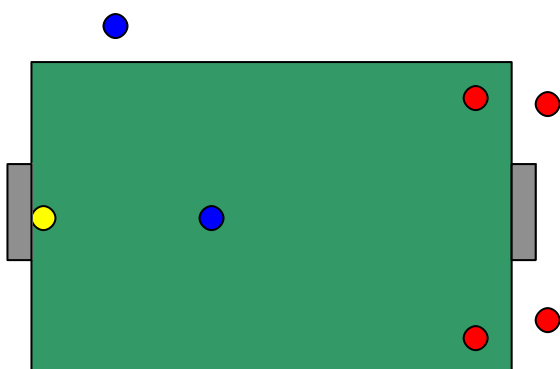
Partita con le sponde

Si gioca con 2-3 tocchi

Il gol è buono solo se avviene da un passaggio di una delle sponde

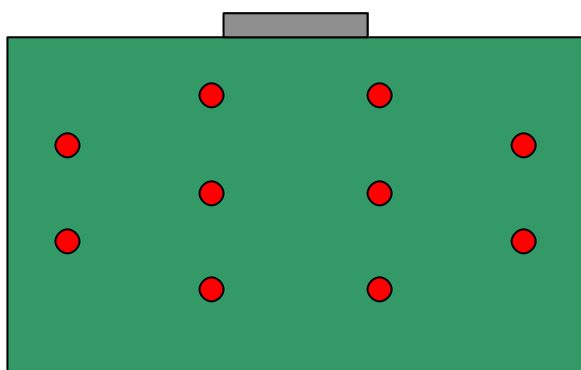


2 c 1 con palla

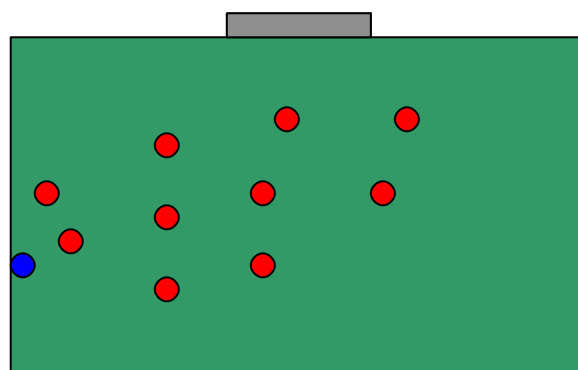


Analisi del sistema di gioco 4-4-2

Piazzamento della squadra, diagonale difensiva, coperture, in fase di difesa



Posizione iniziale



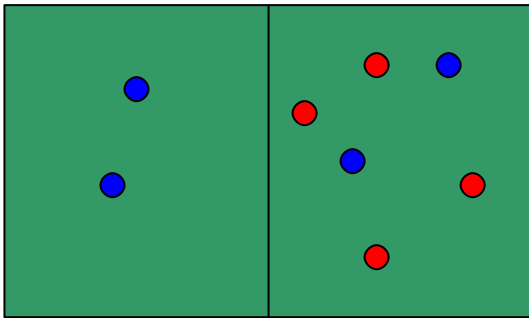
posizione con attacco a sx

Minitorneo 6 c 6 su campo ridotto

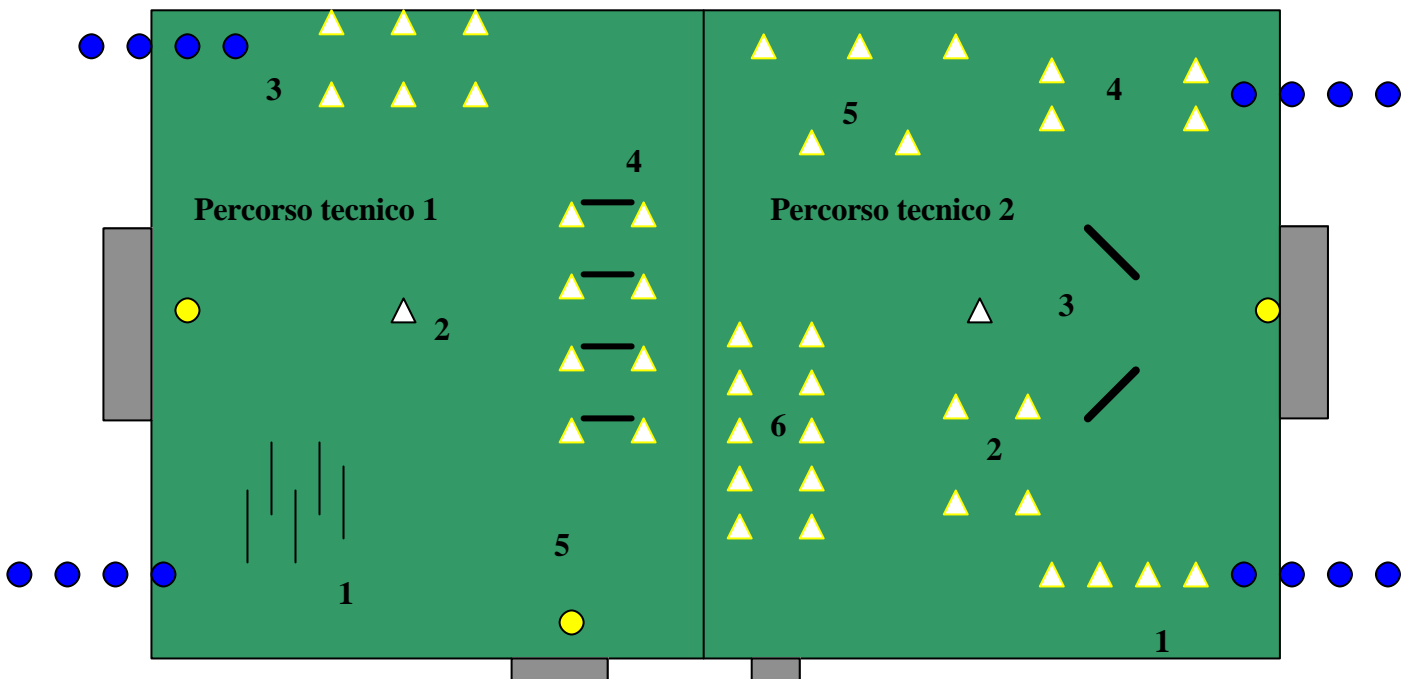
Allenamento del mercoledì

Palleggi

Gioco possesso palla 4<2 in spazi contigui



Percorso tecnico



Percorso tecnico 1

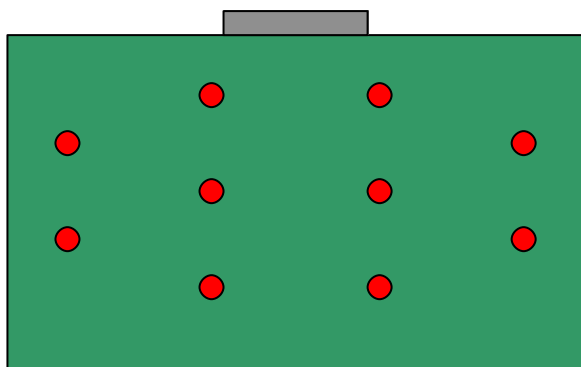
1. guida a slalom
 2. tiro in porta
 3. guida rettilinea
 4. saltare sopra l'ostacolo, la palla passa sotto
 5. colpo di testa su lancio del portiere
- dopo il 5 si ritorna all'1

Percorso tecnico 2

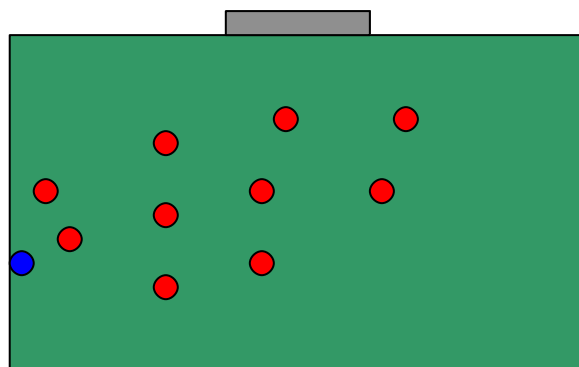
1. guida a slalom
 2. palleggio in avanzamento
 3. tiro in porta dopo ribattuta
 4. scatto con palla in mano
 5. guida della palla a zig-zag
 6. guida rettilinea (stretta) e tiro di precisione su porticina
- dopo il 6 si ritorna all'1

Analisi del sistema di gioco 4-4-2

Piazzamento della squadra, diagonale difensiva, coperture, in fase di difesa

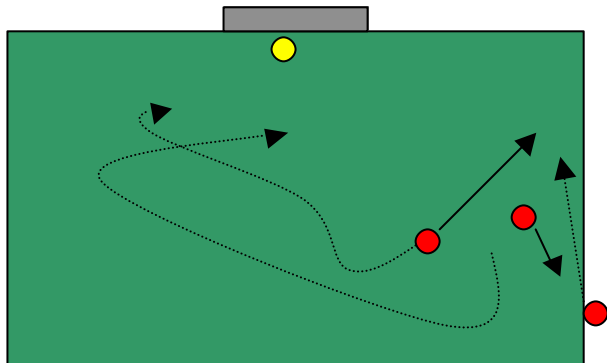


Posizione iniziale



posizione con attacco a sx

Azioni d'attacco partendo dalla rimessa laterale

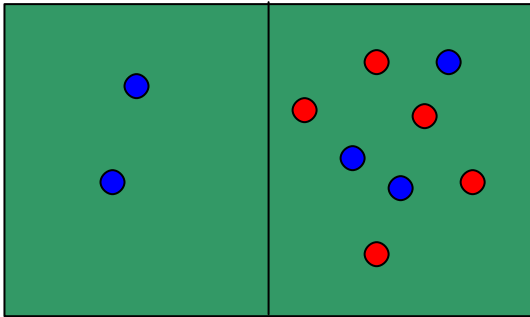


Partita di calcio 11c11

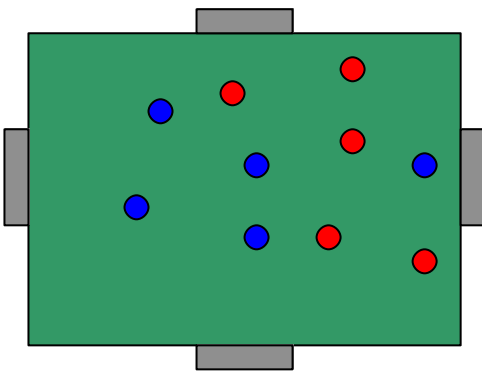
Allenamento del giovedì

Palleggi

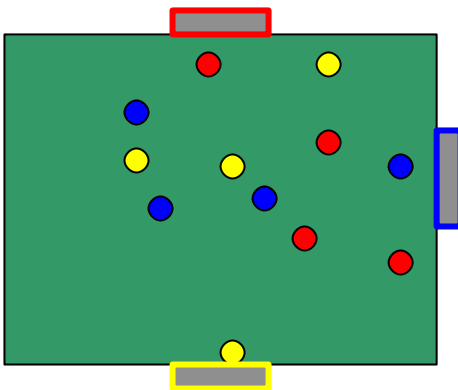
Gioco possesso palla 5<3 in spazi contigui



Gioco partita 5<5 con 4 porte attacco e difesa su tutte e 4 le porte



Gioco partita 5<5 con 3 porte attacco e difesa su tutte e 3 le porte



Schema d'attacco con 3 giocatori partendo dal centro campo
Partita 11c11