



Prof. Palazzo William

PROGRAMMA ALLENAMENTI DAL 17 AL 20 NOVEMBRE

GIORNO	SEDUTA
LUNEDI 17	<p>Fase iniziale : Riscaldamento tecnico 10'-12'</p> <p>Fase centrale : Divisi in due gruppi</p> <ol style="list-style-type: none">1) Partita in spazio ridotto (a discrezione del mister gli obiettivi)2) Percorsi misti per la coordinazione la rapidità e la frequenza del gesto <p>Dopo 5' si scambiano 20' lavoro totale</p> <p>Fase finale : Esercitazione intermittente 50m in 10" con recupero di 20" 10 ripetizioni</p>
MARTEDI 18	<p>Fase iniziale : Tonificazione busto 20'</p> <p>Fase centrale : Fare due campi e dividere la squadra in due gruppi . In ogni campo ci sono tre squadre composte da 4 giocatori ognuna .</p> <p>Esercitazione N° 4</p> <p>In uno spazio di dimensioni variabili, tre squadre si affrontano in un possesso palla giocando in situazione di due contro una; quest'ultima è a scelta dall'allenatore, che con tempi diversi "chiama" il colore in mezzo.</p> <p>In figura 4 l'allenatore chiama i gialli in mezzo, con i rossi e i blu che fanno possesso.</p> <div data-bbox="603 1514 1193 1957" data-label="Diagram"></div>
	<p>Eseguire 5' di possesso palla per 4 volte , intervallati da 2'-3' di recupero</p>



Prof. Palazzo William

*Se l'intensità di gioco dovesse risultare bassa integrare il lavoro con palla con un lavoro a secco

Navetta vado e torno su 20m

6 ripetizioni ,intervallate da 20" di recupero, per 2 serie intervallate da 3' di recupero

**MERCOLEDI
19**

Fase iniziale :

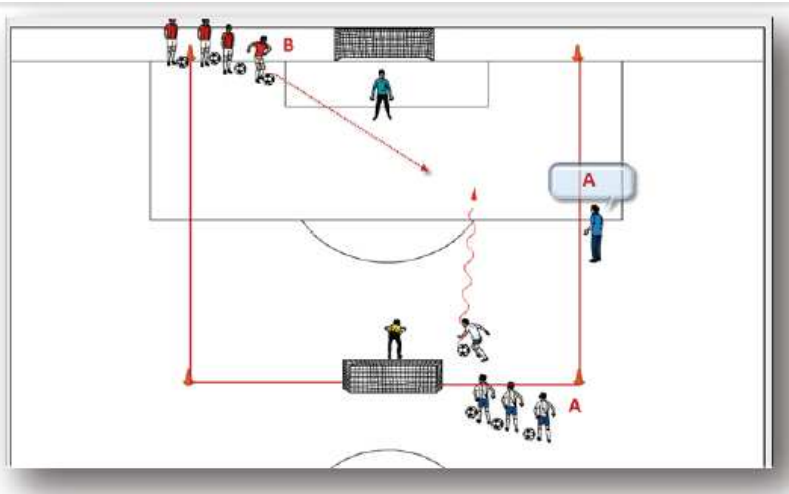
A discrezione del mister

Fase centrale :

Dividere la squadra in due gruppi

Il primo gruppo esegue l'esercitazione con palla mentre il secondo gruppo esegue un'esercitazione a secco. 6' di lavoro +3' di recupero e poi si danno il cambio. Un blocco di lavoro è composto dall'esercitazione a secco + quella con palla. Eseguire 2 blocchi.

ESERCITAZIONE CON PALLA



Ci sono 2 squadre, una squadra A e una squadra B (o rossa e blu, o Manchester e Chelsea...) e 2 portieri. Ogni giocatore è in possesso di un pallone.

L'allenatore comunica il nome di una delle 2 squadre. Un giocatore attacca la porta, un giocatore dell'altra squadra viene a difendere. **Questa è la situazione di 1 contro 1.**

Se il difensore recupera il pallone, cerca di segnare, sempre nell'1 contro 1, nell'altra rete.

Se un goal è segnato, un giocatore della squadra che ha subito la rete entra in gioco e si gioca in una situazione di 2 contro 1. Se un goal è nuovamente segnato, si passa a una situazione di 2 contro 2. I portieri devono essere reattivi al momento del rilancio.

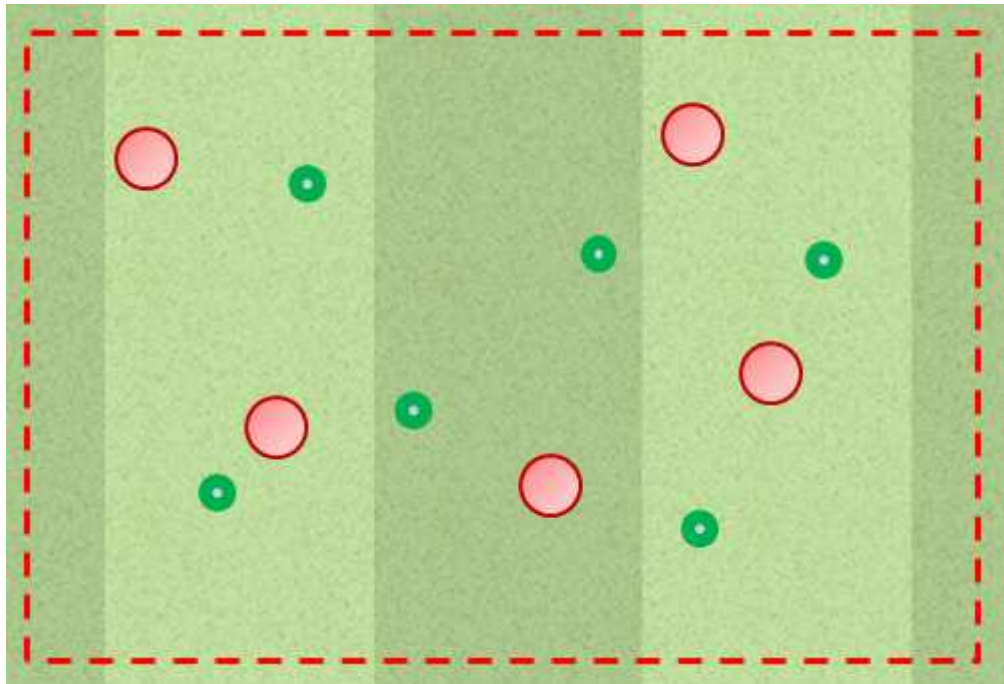
Se il pallone esce, l'azione ha termine, i giocatori riprendono le loro posizioni e il gioco ricomincia con l'annuncio dell'allenatore e una situazione di 1 contro 1.



Prof. Palazzo William

ESERCITAZIONE A SECCO

Intermittente 15" intensi 20" recupero



In uno spazio delimitato vengono sparsi un numero non definito di cinesini .
I giocatori corrono liberi in questo spazio , al segnale dell'allenatore per 15" dovranno aumentare l'intensità di corsa ed eseguire minimo 5 cambi di direzione ad ogni cinesino. Al fischio recuperano per 20" correndo a bassa intensità .

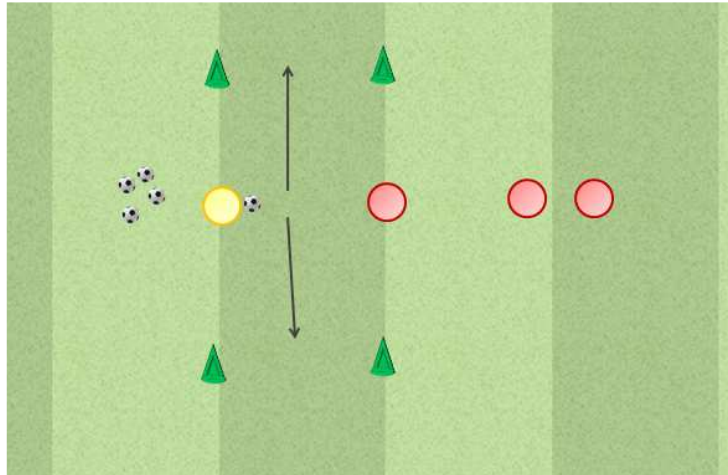
GIOVEDI 20

Fase iniziale :
Riscaldamento 15'



Prof. Palazzo William

Esercitazione per la rapidità e la reattività con l'utilizzo della palla



Il giocatore giallo sprinterà 10m per andare a prendere un pallone. Giallo passerà la palla al rosso che gliela restituisce di prima; giallo calcia la palla verso una delle due porte verdi laterali e rosso dovrà sprintare per cercare di andare a recuperare la palla oltre la porta.

Distanza tra le due porte 30m

Varianti :

- Aumentare la distanza tra le porticine fino a 40m
- I giocatori si passano la palla di prima finchè il giallo non decide di calciarla verso una delle due porte
- Giallo calcia la palla verso una delle due porte e si posiziona per difendere l'altra. Rosso recupera la palla e affronta un 1vs1 con il giallo