

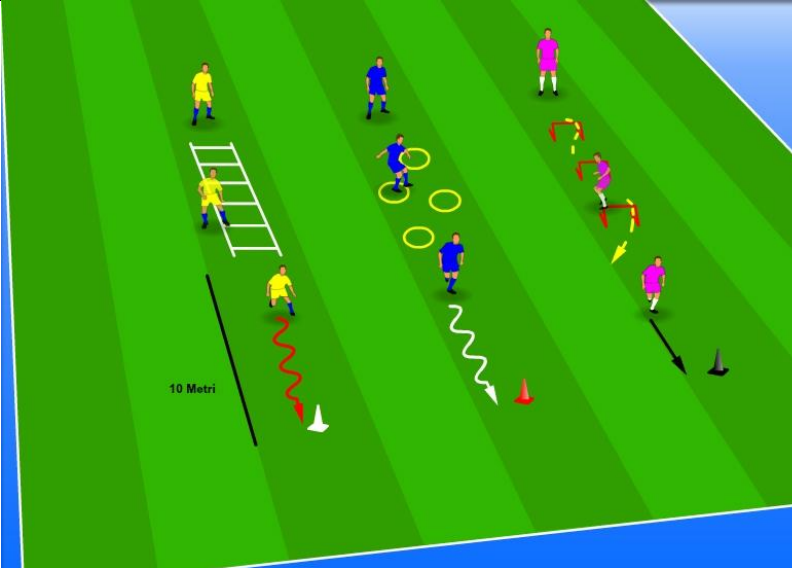
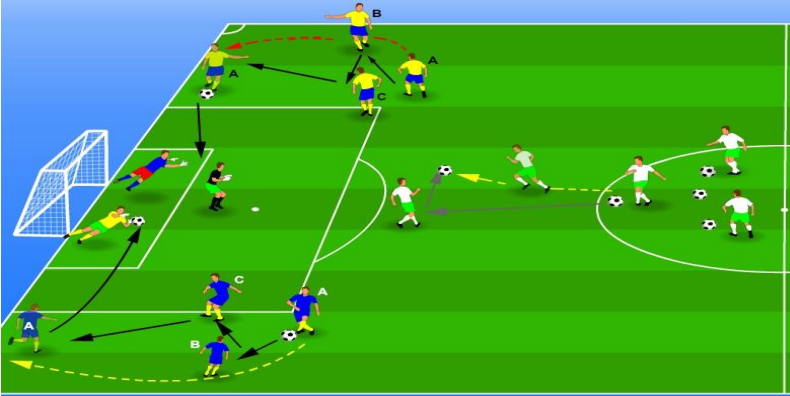



Tecnico LA CAMERA LUCIANO

<p><b>Fase iniziale</b></p> <p><b>Attivazione</b></p> <p>Corsa blanda in tre file, effettuando mobilità articolare, e allungamenti dinamici</p> <p>To tale 20'</p>	<p>si prosegue con l'attivazione utilizzando la palla, e tutta la rosa effettua in un circuito a tendalino la fase tecnica: conduzione palla e superamento avversario con dribbling.</p> <p>Partenza sincronizzata, guida palla, superamento del birillo con dribbling chiesto dal tecnico, e scarico al compagno di fronte.</p>	
<p><b>Seconda fase</b></p> <p><b>Tecnica/tattica nel modulo 4-4-2</b></p> <p>Tempo 20'</p>	<p><b>Possesso palla nel Rettangolo</b></p> <p>8 sponde intorno al circuito di gioco, 2 esterni bassi, 2 esterni alti, 2 centrali/2 attaccanti. All'interno del campo si gioca il 3 contro 3.</p> <p>L'obiettivo di ogni squadra è di mantenere il più a lungo il possesso utilizzando le sponde.</p> <p>Ogni 5' si cambiano gli attori in mezzo al campo</p>	
<p><b>Terza Fase</b></p> <p><b>Esercizi per la frequenza gestuale</b></p>	<p><b>N°3 ripetizioni per ciascun circuito</b></p> <p>recupero (tra le ripetizioni): 30-40"</p> <p>recupero (tra le serie): 2'</p> <p>a) skip laterale (1 appoggio) speed ladder + sprint 10 m;</p> <p>b) appoggi monopodali nei cerchi (combinazione mista) + sprint 10 m;</p> <p>c) skip destra/sinistra (over alti) + sprint 10 m;</p> <p>d) skip destra/sinistra (over bassi) + sprint 10 m;</p>	

<p><b>quarta fase</b></p> <p><b>Combinazioni di passaggi cross e tiri</b></p> <p>Tempo 15'</p>	<p>Nei due settori laterali: combinazioni /sovrapposizioni cross basso e forte per allenare anche i portieri.</p> <p>Nel settore centrale: uno due frontale e conclusione.</p> <p>La sequenza e anti orario</p>	
<p><b>Quinta fase</b></p> <p><b>Circuito tiri nelle doppie porte</b></p> <p>Tempo 10'</p>	<p>Simultaneamente al via le due squadre con un uno - due e passaggio in diagonale per il compagno esterno per la conclusione a rete.</p> <p>Si chiede rapidità nella manovra, e un primo controllo orientata per la conclusione a rete</p>	

Si conclude la seduta con l'abituale partitella a metà campo...