



Drill no. : 3

Duration : 10

Minutes From : 26

To : 35

Title : Fronte fissa e tiro

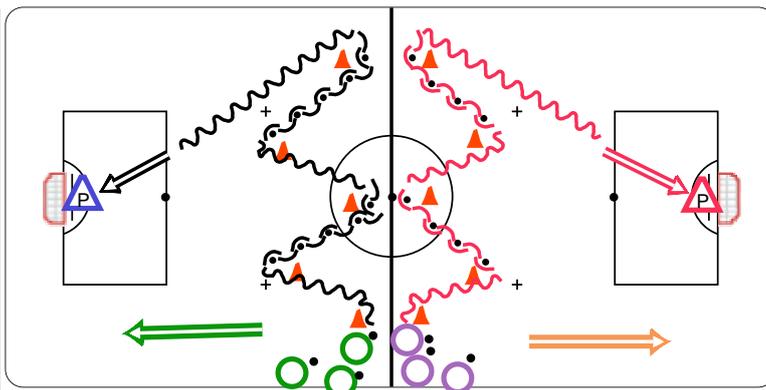
Category #1 : Tecnica

Category #2 : Palleggio + Tiro

**Description**

Effettuare uno slalom tra i birilli tenendo fronte e petto verso la porta verso cui si deve andare a tirare al termine dello slalom stesso.

Variare il tipo di tiro in porta ( dribbling, tiro battuto, tiro accompagnato ).



Key points :

Fronte fissa

Testa alta

Drill no. : 4

Duration : 10

Minutes From : 36

To : 45

Title : Quattro Birilli - Tiri Accompagnati

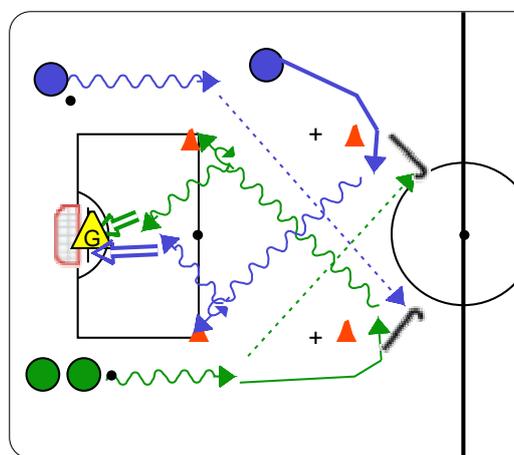
Category #1 : Tecnica

Category #2 : Palleggio + Passaggio + Tiro

**Description**

Disporre i birilli come in figura.

Il primo giocatore parte senza la palla e dopo aver girato attorno al birillo, riceve la palla, effettua un controllo e va ad effettuare un cambio di direzione in mezza cristiania sul birillo diagonale opposto a dove ha ricevuto la palla e va al tiro accompagnato dal limite dell'area, o va ad effettuare un dribbling sul portiere. Chi deve effettuare il passaggio controlla la palla per alcuni metri e arrivato all'altezza del primo birillo effettua il passaggio e sua volta, va a girare attorno al birillo per ricevere la palla. La ricezione deve essere effettuata esternamente rispetto al birillo



Key points:

Ricezione esterna

Passaggio e movimento

Ritmo

Drill no. : 5

Duration : 10

Minutes From : 46

To : 55

Title : Quattro Birilli - Passaggio e Blocco

Category #1 : Tecnica

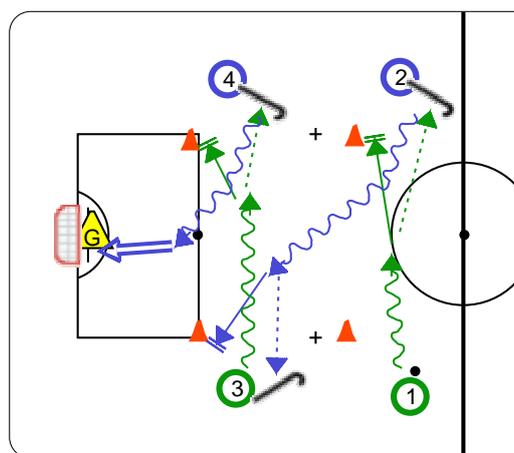
Category #2 : Palleggio + Passaggio + Tiro

**Description**

Disporre i birilli come in figura ed un giocatore per ogni birillo ad una adeguata distanza come se si trattasse di un avversario.

Il giocatore ① parte con la palla e dopo aver portato la palla per alcuni metri, va ad effettuare un passaggio a ② e quindi si porta in blocco sul birillo. ② dopo essersi sovrapposto, va a fare il passaggio e quindi il blocco per ③ e questo per ④ che va al tiro accompagnato dal limite dell'area, o ad effettuare un dribbling sul portiere.

La ricezione deve essere effettuata esternamente rispetto al birillo ed a adeguata distanza.



Key points:

Ricezione esterna

Passaggio e blocco

Ritmo

Distanza dal birillo

Drill no. : 6 Duration : 10 Minutes From : 56 To : 65

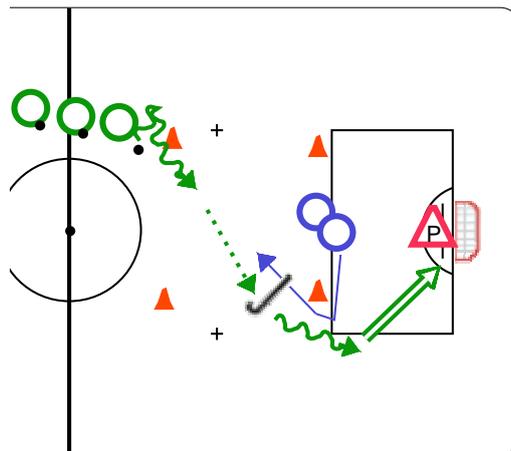
Title : Diagonale con uomo sponda

Category #1 : Tecnica

Category #2 : Passaggio + Tiro

**Description**

Dopo avere effettuato una finta sul birillo,  effettua un passaggio a  che si presenta dopo avere girato intorno al birillo per fare da sponda. se il passaggio non viene ricevuto appena separato il birillo,  si muove sulla disgonale senza fermarsi, simulando il portare via l'avversario. Dopo lo scambio  va al tiro battuto.

**Key points:**

Stecca esterna

Timing

Rapidità di esecuzione

Drill no. : 7 Duration : 10 Minutes From : 66 To : 75

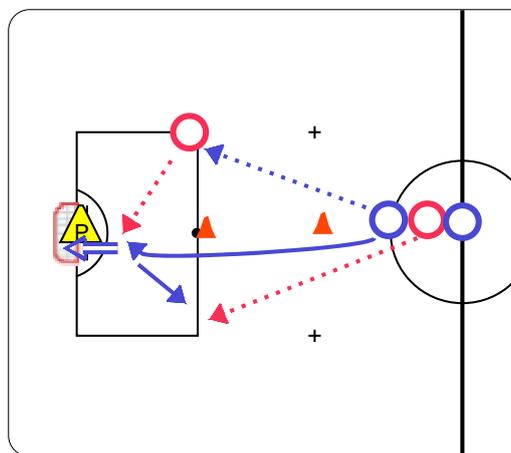
Title : Tiro di 1^

Category #1 : Tecnica

Category #2 : Tiro

**Description**

 effettua un passaggio a  e si porta in area passando dalla parte opposta dei birilli per ricevere il passaggio di ritorno sul quale effettuare un tiro di 1^ . Dopo il tiro, va sul vertice alto dell'area per ricevere il passaggio dal giocatore successivo.

**Key points:**

Posizione

Rotazione del busto

Drill no. : 8 Duration : 10 Minutes From : 76 To : 85

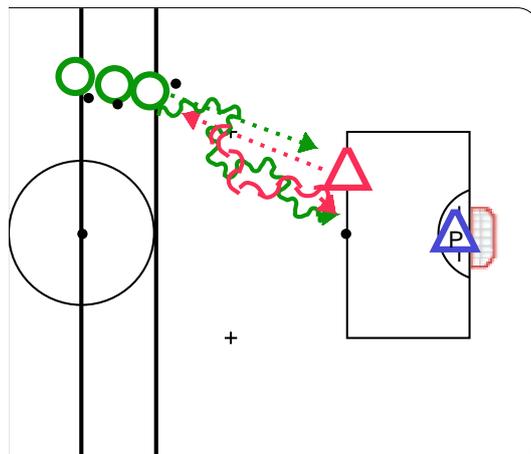
Title : Chi attacca difende

Category #1 : Difesa

Category #2 : 1 &gt; 1

**Description**

Il giocatore  passa la palla al difensore  che la restituisce e inizia un 1 vs 1. Dopo il tiro,  si porta rapidamente il posizione per effettuare lo scambio di passaggi e difendere nell 1 vs 1. Chi difende deve portarsi a fare lo scambio a distanza ravvicinata in modo da essere subito in pressione.

**Key points:**

Distanza ravvicinata

Pressione

Atteggiamento

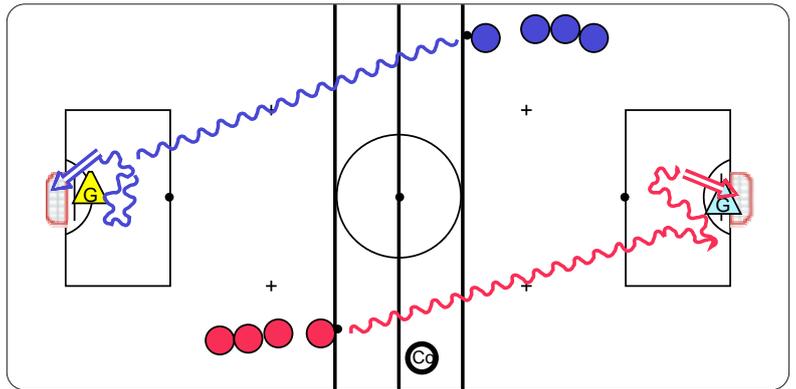
Dirigere verso balaustr

Drill no. : 9 Duration : 10 Minutes From : 86 To : 95

Title : Staffetta dei Goal Category #1 : Giochi Category #2 : 1>P

**Description**

Si formano due squadre di pari numero. Disporle sulla linea dell'antigioco sui lati opposti della pista. Al via dell'allenatore, i primi di ogni squadra, va in 1>P e può passare la palla al giocatore successivo ( che deve attendere la palla oltre la linea di centrocampo ) per farlo partire solo dopo aver segnato il goal. La squadra i cui giocatori terminano per primi le segnature delle reti vince. I portieri devono cercare oltre che a parare tutti gli assalti di allontanare il più possibile la palla.



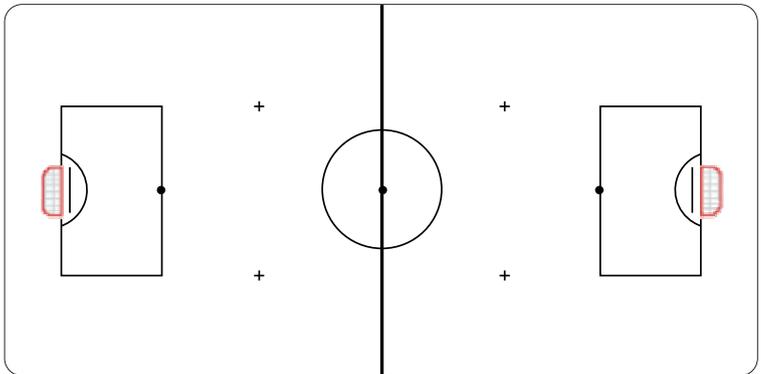
Key points :

Drill no. : 10 Duration : 25 Minutes From : 96 To : 120

Title : Partite Content elements: Components :

**Description**

Partita 4 vs 4



Key Points :