



# Practice Plan



Team: Under 15

Practice No.: 4

Date : 7 Febbraio 2010

Time: 11:00 - 16:00

Duration: 120 min

Version No.: 1

Prepared by: Bernardini Enrico

## Objectives / Main tasks :

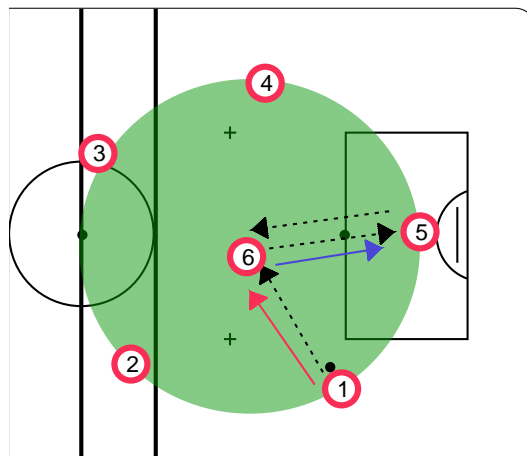
Tecnica : Passaggio - Tiro  
Tecnico - Tattico : Dai e Vai - J -

Drill no. : 1 Duration : 10 Minutes From : 1 To : 10

Title : Stella Category #1 Principi Tattica Category #2 Passaggio e movimento

### Description

Stella semplice.  
La palla parte da una posizione periferica.  
① dopo il passaggio si dirige verso il centro. Mentre ⑥ al momento della ricezione la passa al giocatore periferico successivo e segue il passaggio



### Key points:

Precisione

Posizione base

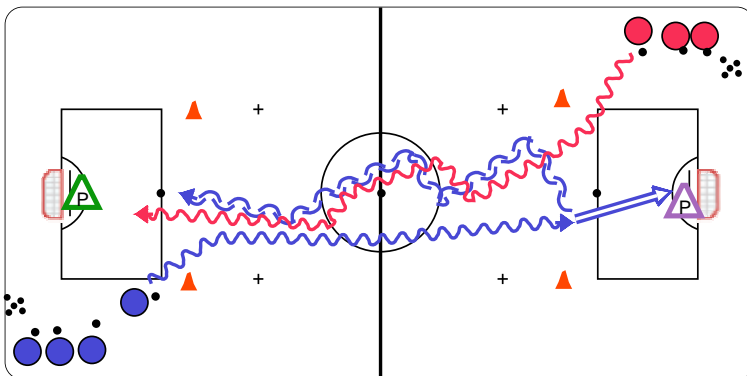
Ritmo

Drill no. : 2 Duration : 15 Minutes From : 11 To : 25

Title : Difesa passiva a specchio Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

Disporre due gruppi di giocatori com e da figura agli angoli opposti della pista. Un giocatore (●) va al tiro e subito dopo di dispone in atteggiamento difensivo cercando di fare da specchio fino ai birilli sul lato opposto della pista al giocatore (●) che dopo che ha preso posizione parte cercando di superare il difensore. Arrivati ai birilli, viene lasciato andare al tiro. Si parte poi con lo stesso metodo sul lato opposto.



### Key Points :

Postura difensiva

Pattinare veloce indietro

Copertura traiettoria

Cambio velocità

Drill no. : 3 Duration : 10 Minutes From : 25 To : 35

Title : Mezza luna a tre

Category #1 : TATTICA ATTACCO

Category #2 : Flusso

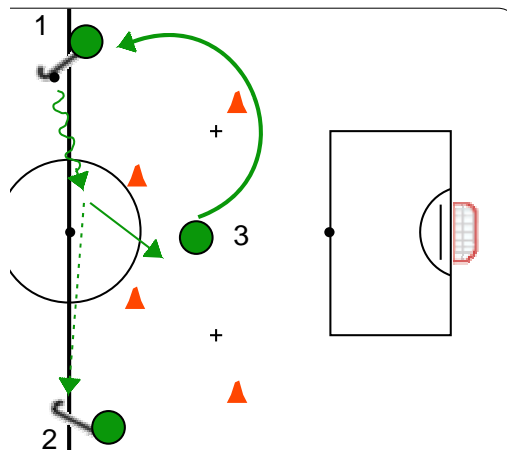
**Description**

Un giocatore inizia il movimento portando la palla verso il centro della pista, prima di averlo raggiunto, effettua un passaggio al compagno sulla sponda opposta che attende il passaggio con la stecca esterna rispetto alla direzione in cui si sviluppa l'azione. appena effettuato il passaggio si dirige verso la posizione 3 al centro del castello di birilli. Nel frattempo il giocatore che occupava quella posizione si sposta a prendere la posizione lasciata libera dal primo giocatore.

Effettuare lo stesso movimento partendo dalla parte opposta.

Predisporre più stazioni nella pista.

L'atteggiamento deve essere sempre attivo con stecca rasoterra ad indicare dove si vuole ricevere l'eventuale passaggio.

**Key points:**

Stecca esterna

Timing

Distanza dal birillo

Drill no. : 4 Duration : 10 Minutes From : 36 To : 45

Title : Mezza luna a tre (seq 2)

Category #1 : TATTICA ATTACCO

Category #2 : Flusso

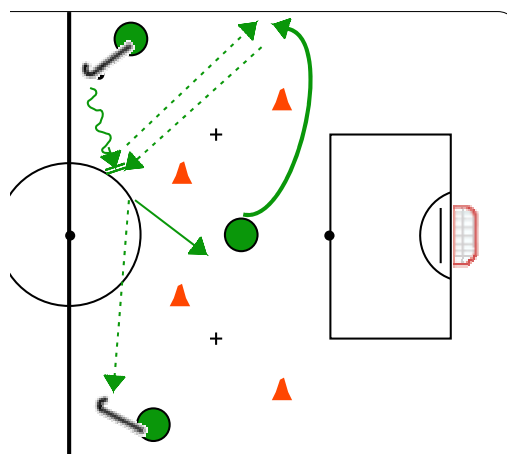
**Description**

Come nell'esercizio precedente, un giocatore inizia il movimento portando la palla verso il centro della pista, ma effettua un cristiana ed un doppio passaggio prima di averlo raggiunto con il giocatore che si trovava al centro dei birilli e che si sposta sulla balastra, quindi effettua il passaggio al compagno sulla sponda opposta che attende il passaggio con la stecca esterna rispetto alla direzione in cui si sviluppa l'azione. Appena effettuato il passaggio si dirige verso la posizione 3 al centro del castello di birilli. Il giocatore che si era spostato alla balastra prende la posizione lasciata libera dal primo giocatore.

Effettuare lo stesso movimento partendo dalla parte opposta.

Predisporre più stazioni nella pista.

L'atteggiamento deve essere sempre attivo con stecca rasoterra ad indicare dove si vuole ricevere l'eventuale passaggio.

**Key points:**

Stecca esterna

Timing

Distanza dal birillo

Drill no. : 5 Duration : 10 Minutes From : 46 To : 55

Title : Dai e Vai dopo finta di tiro

Category #1 : Principi Tattica

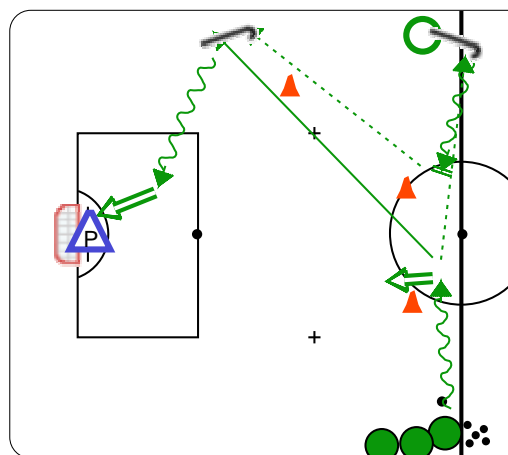
Category #2 : Collaborazioni

**Description**

il giocatore ● parte con la palla da un lato della pista portandola verso il centro dove effettua una finta di tiro e quindi passa al compagno sulla sponda opposta effettuando un taglio dietro ai birilli e posizionandosi con le spalle alla balastra e la stecca esterna per ricevere il passaggio di ritorno.

Intanto il compagno ○ che ha ricevuto la palla si accentra ed effettua il passaggio a ● che si è portato sulla sponda.

Sulla ricezione puntare verso la porta per il tiro ( battuto, dribbling, accompagnato, ...)

**Key points:**

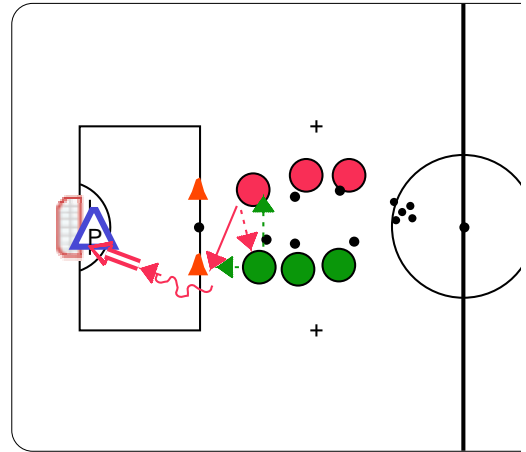
Drill no. : 6 Duration : 8 Minutes From : 56 To : 63

Title : Triangolazioni con doppio pass Category #1 : Principi Tattica Category #2 : Dai e Vai

**Description**

il giocatore ● fa un passaggio a ● che gli ritorna la palla e si muove per ricevere il passaggio di ritorno ed andare al tiro accompagnato dopo il superamento di un birillo.

Subito il giocatore ● che segue fa il primo passaggio e ●, dopo lo scambio va al tiro sul lato opposto della porta



Key points:

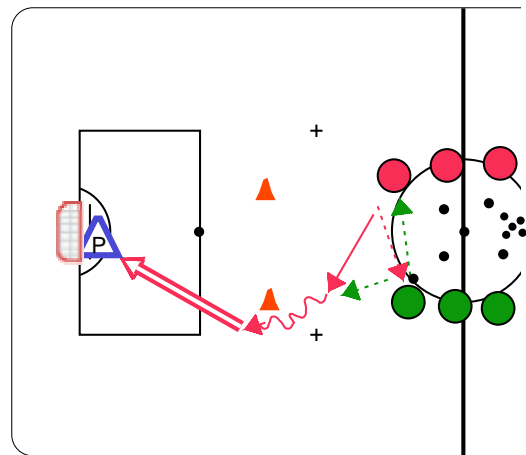

Drill no. : 7 Duration : 7 Minutes From : 64 To : 70

Title : Triangolazioni con doppio pass Category #1 : Principi Tattica Category #2 : Dai e Vai

**Description**

il giocatore ● fa un passaggio a ● che gli ritorna la palla e si muove per ricevere il passaggio di ritorno ed andare al tiro battuto appena superato il birillo.

Subito il giocatore ● che segue fa il primo passaggio e ●, dopo lo scambio va al tiro sul lato opposto della porta.



Key points:

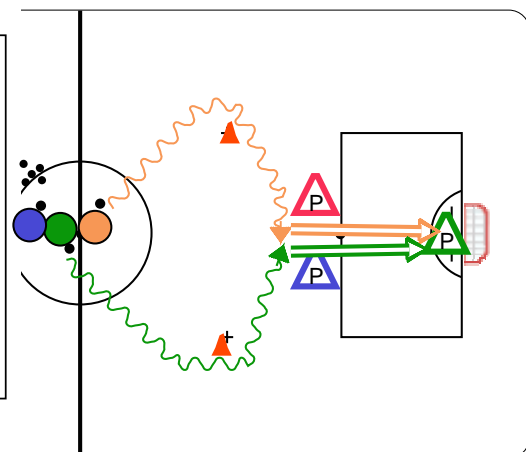

Drill no. : 8 Duration : 10 Minutes From : 71 To : 80

Title : Tiro in mezzo a due ostacoli Category #1 : Tecnica Category #2 : Tiro

**Description**

Disporre due ostacoli alti ( o portieri in piedi ) fuori dall'area.

I giocatori partono da centro pista e dopo aver aggirato un birillo, vanno al tiro nello spazio tra gli ostacoli. La partenza è alternata a destra e sinistra.






Key points:

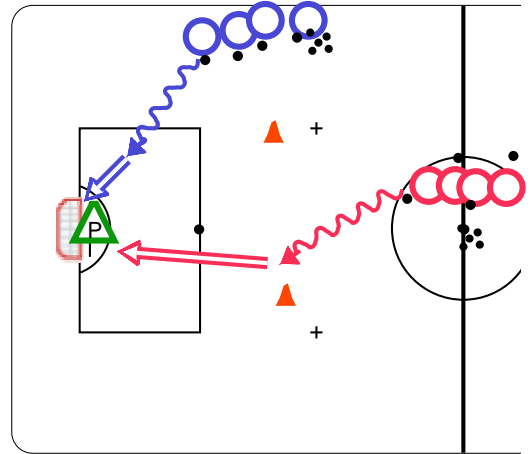
Scelta tempo	

Drill no. : 9 Duration : 10 Minutes From : 81 To : 90

Title : Battuto e dribbling alternati Category #1 : Tecnica Category #2 : Tiro

**Description**

Disporre due file di giocatori come in figura. Parte il giocatore  per effettuare un tiro battuto dall'altezza dei birilli. Appena è partito il tiro,  parte per un dribbling al portiere. appena effettuato il dribbling, parte il secondo giocatore  per il suo tiro e così di seguito per tutti i giocatori. Ruotare la partenza delle file dalle posizioni 1, 2 e 3



Key points:

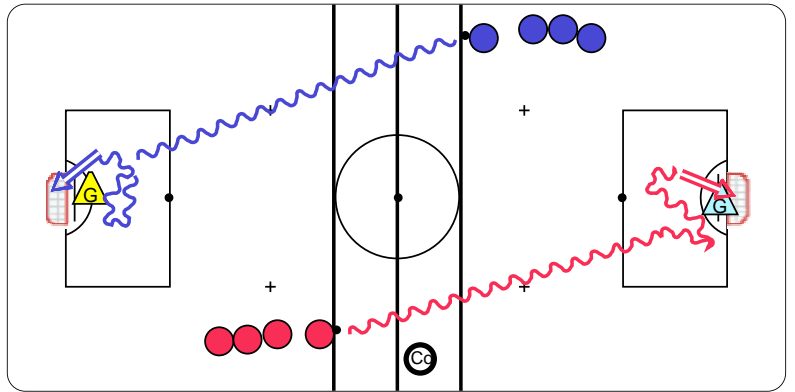
Rapidità	
Emergenze portiere	

Drill no. : 10 Duration : 10 Minutes From : 91 To : 100

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.



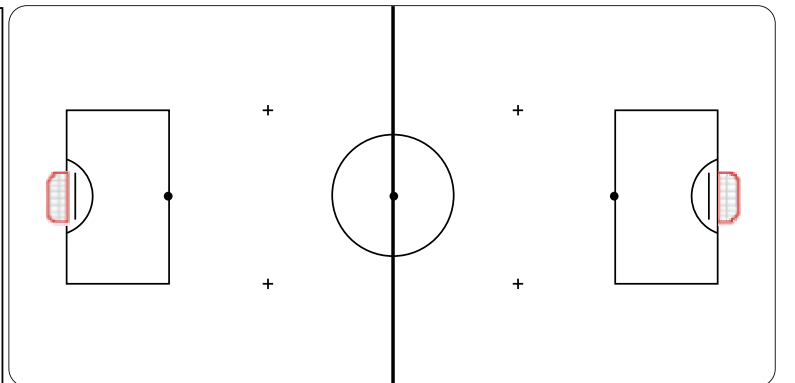
Key points :

Velocità	Spiazzare portiere	Studiare situazione	
----------	--------------------	---------------------	--

Drill no. : 11 Duration : 20 Minutes From : 101 To : 120

Title : Partita Category #1 : Category #2 :

**Description**



Key points :

--	--	--	--