



# Practice Plan



Team: Under 17

Practice No.: 1

Date : 3 Gennaio 2010

Time: 14:00 - 16:00

Duration: 120 min

Version No.: 1

Prepared by: Facchini Andrea

## Objectives / Main tasks :

Sviluppo e incremento aggressività difensiva  
Incentivo ai raddoppi

Drill no. : 1 Duration : 8 Minutes From : 1 To : 8

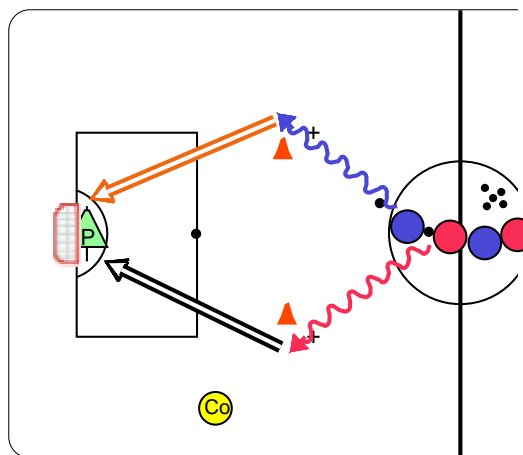
Title : Tiri rapida sequenza a coppie Category #1 : PORTIERI Category #2 : TIRI

### Description

L'allenatore fa due fischi in rapida sequenza.

Il giocatore ● va alla sua destra per un tiro battuto mentre il giocatore ● che parte al secondo fischio, va sul birillo a sinistra ad effettuare il tiro.

Accertarsi che i tempi di spostamento garantiscano la sicurezza del portiere, ma lo metta in condizione di effettuare due rapide parate.



Key points:

Rapidità

Presenza di decisione

Drill no. : 2 Duration : 7 Minutes From : 9 To : 15

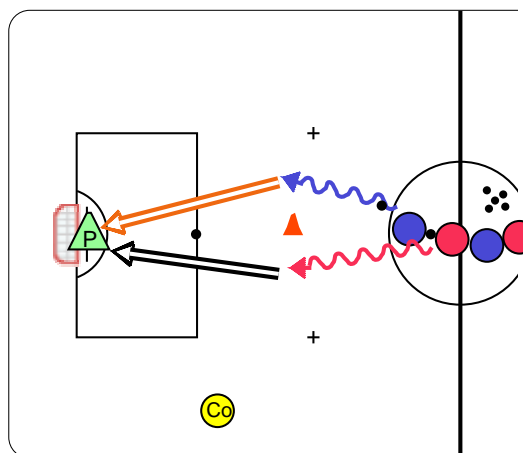
Title : Tiri rapida sequenza a coppie Category #1 : PORTIERI Category #2 : TIRI

### Description

L'allenatore fa due fischi in rapida sequenza.

Il giocatore ● va alla sua destra per un tiro battuto centrale dall'altezza del birillo mentre il giocatore ● che parte al secondo fischio, va alla sua sinistra ad effettuare il tiro.

Accertarsi che i tempi di spostamento garantiscano la sicurezza del portiere, ma lo metta in condizione di effettuare due rapide parate.



Key points:

Rapidità

Presenza di decisione

Drill no. : 3 Duration : 15 Minutes From : 16 To : 30

Title : Tiri rapida sequenza a terne Category #1 : PORTIERI Category #2 : TIRI

**Description**

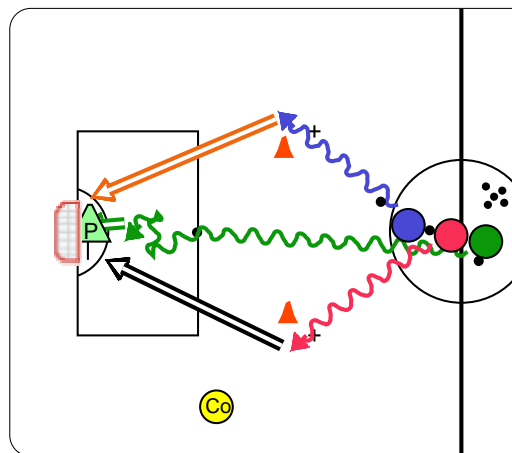
L'allenatore fa tre fischi in rapida sequenza.

Il giocatore ● va alla sua destra per un tiro battuto mentre

il giocatore ● che parte al secondo fischio, va sul birillo a sinistra ad effettuare il tiro.

il giocatore ● va ad effettuare un dribbling centrale

Accertarsi che i tempi di spostamento garantiscano la sicurezza del portiere, ma lo metta in condizione di effettuare due rapide parate ed intervenire sul dribbling.

**Key points:**

Rapidità

Presenza di decisione

Drill no. : 4 Duration : 15 Minutes From : 31 To : 45

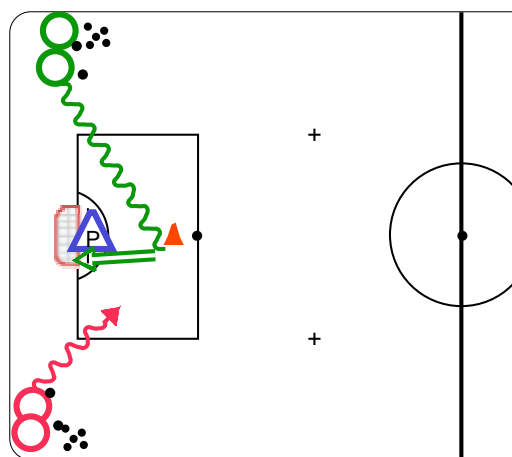
Title : Dribbling da angolo basso Category #1 : PORTIERI Category #2 : POSIZIONAMENTO

**Description**

Creare due file agli angoli bassi della pista con giocatori muniti di pallina.

Alternativamente, parte un giocatore da un angolo e superato ( o almeno raggiunto) il birillo posto in corrispondenza di metà della porta, effettua un tiro in porta cercando preferibilmente il 2° palo. Il portiere dovrà quindi da prima seguire il movimento e quindi effettuare una parata.

Appena è stato effettuato il tiro, parte un giocatore dall'angolo opposto per fare la medesima cosa.

**Key points:**

Tiro 2° Palo

Rapidità

Spostamento

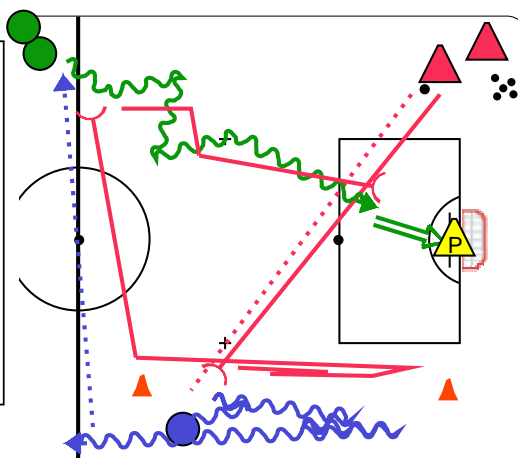
Drill no. : 5 Duration : 20 Minutes From : 46 To : 65

Title : Pressione su attaccante Category #1 : Difesa Category #2 : Posizione difensiva

**Description**

Un difensore ▲ con la palla ad un angolo basso della pista, passa la palla ad un attaccante ● posto sul lato opposto della pista e va subito in pressione sull'attaccante stesso. Al momento della ricezione ● inizia a fare un movimento lungo la balaustra effettuando dei cambi di direzione.

Ritornato a centrocampo, effettua un passaggio ad un altro attaccante ● che cerca di andare verso la porta per il tiro. il difensore deve rapidamente andare in difesa sul secondo attaccante

**Key points:**

Atteggiamento

Postura difensiva

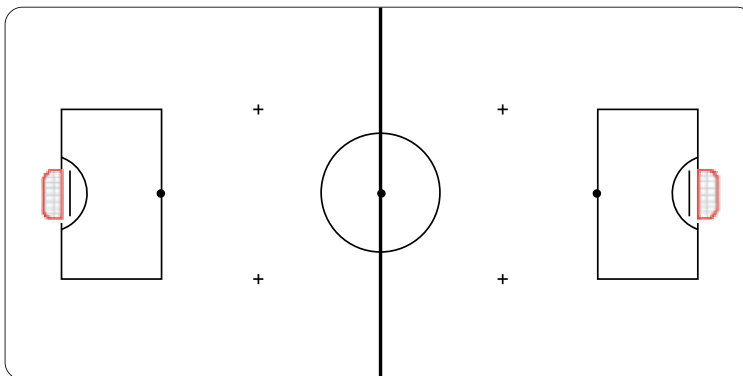
Pressione

**Drill no.** : 6 **Duration** : 55 **Minutes From** : 66 **To** : 120

**Title** : Partite **Content elements**: **Components** :

**Description**

Partite 4 > 4  
Marcatura uomo alta (tutto campo)  
Marcatura uomo media (da centrocampo)  
Marcatura uomo bassa (da 3/4 pista)



**Key Points** :