



Practice Plan



Team: Under 17

Practice No.: 2

Date : 6 Dicembre 2010

Time: 15:00

Duration: 120

Version No.: 1

Prepared by: Facchini Andrea

Objectives / Main tasks :

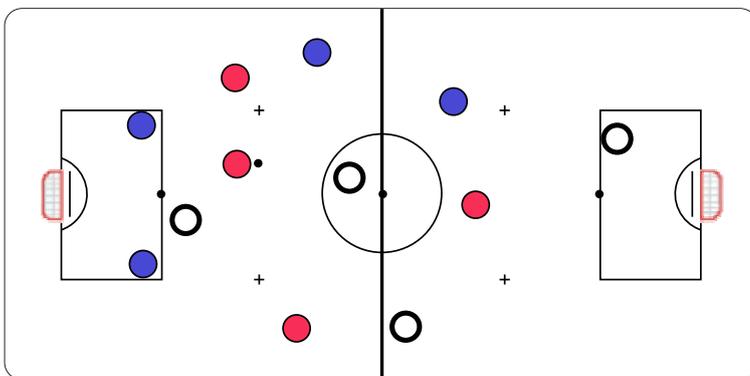
Tecnico - Tattici : Aggressività sull'uomo
 Tecnici : Vari - Tiro

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

Title : Pallamano Content elements: _____ Components : _____

Description

Partita con 2 o più squadre utilizzando un pallone e le mani.
 Obiettivo : sviluppare tutti i fondamentali di pattinaggio e aggressione sull'avversario.
 Regole :
 - Goal solo di testa
 - No spinte, atterraggi
 - Spostare velocemente la palla



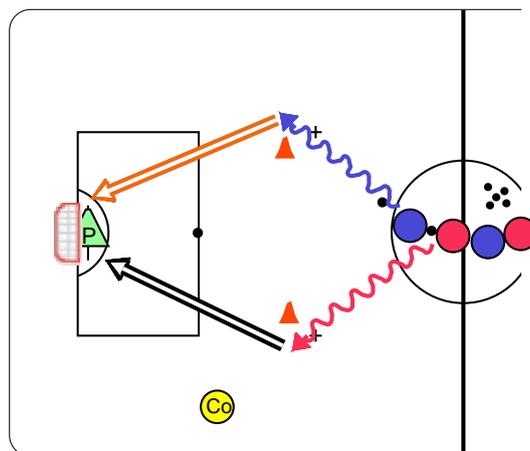
Key Points : Aggressione

Drill no. : 2 Duration : 5 Minutes From : 11 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 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. : 3 Duration : 5 Minutes From : 16 To : 20

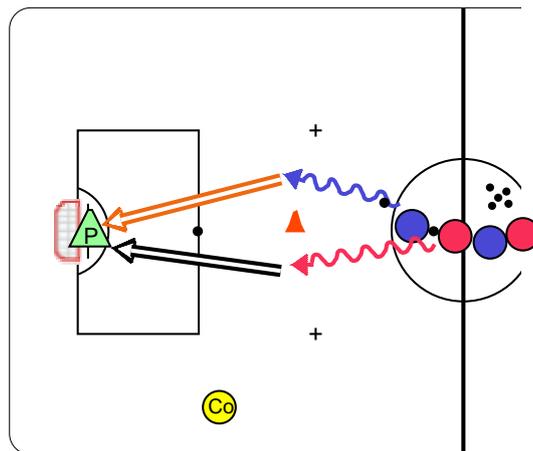
Title : Tiri rapida sequenza a coppie Category #1 : PORTIERI Category #2 : TIRI

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. : 4 Duration : 5 Minutes From : 21 To : 25

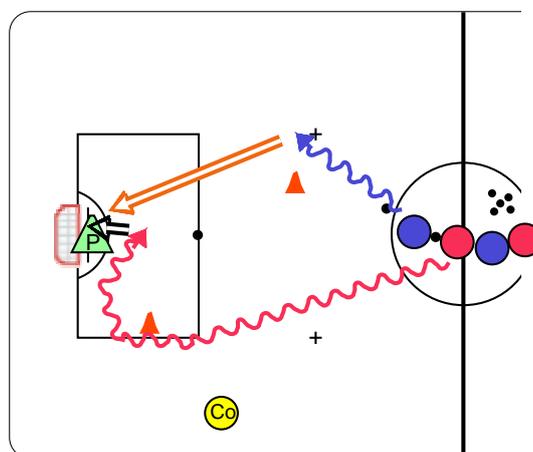
Title : Tiri rapida sequenza a coppie Category #1 : PORTIERI Category #2 : TIRI

Description

L'allenatore fa due fischi in rapida sequenza.

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

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. : 5 Duration : 5 Minutes From : 26 To : 30

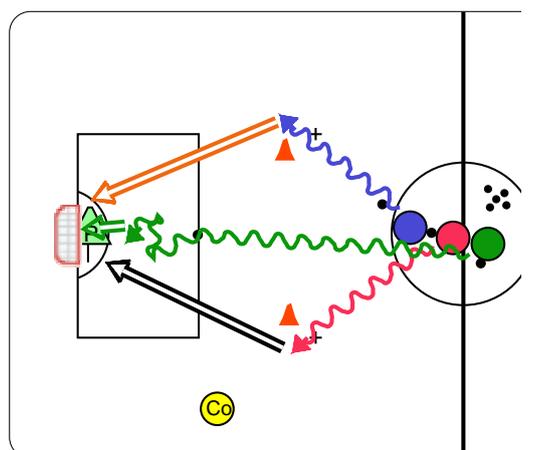
Title : Tiri rapida sequenza a terne Category #1 : PORTIERI Category #2 : TIRI

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

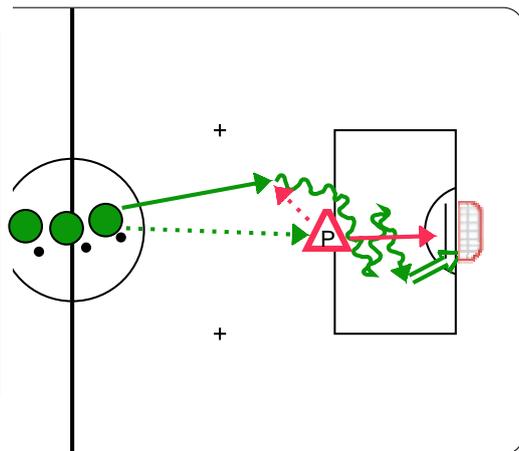
Presenza di decisione

Drill no. : 6 Duration : 10 Minutes From : 31 To : 40

Title : Passaggio e dribbling Category #1 : PORTIERI Category #2 : TIRI

Description

Fare una fila a centrocampo di giocatori con palla. Il portiere si posiziona sul dischetto di rigore.
 il giocatore passa la palla al portiere che la respinge. Sulla ricezione di ritorno, il giocatore dribbla il portiere che cerca di recuperare la posizione in porta.



Key points:

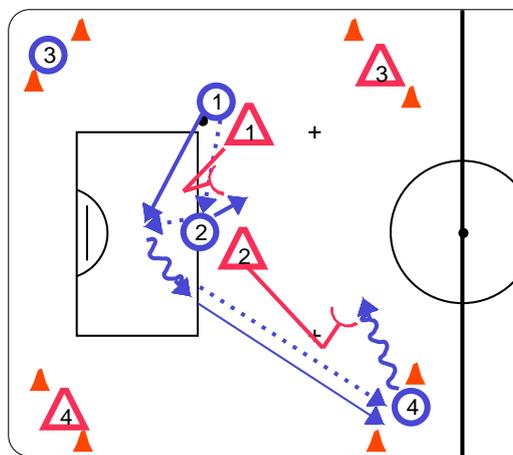
Intensità	Emergenze

Drill no. : 7 Duration : 25 Minutes From : 41 To : 65

Title : Cambio marcatura Category #1 : Difesa Category #2 : Uomo

Description

Disporre 4 miniporte come in figura.
 Due squadre di quattro giocatori, si dispongono con due giocatori nello spazio centrale e due nelle porticine.
 Nello spazio centrale di disputa un 2 vs 2 ricercando l'utilizzo dell'uomo sponda. Sul passaggio ad un compagno in una delle porticine, avviene la sostituzione del giocatore che occupa la porticina stessa con il cambio delle marcature.
 Vince la squadra che riesce ad effettuare più passaggi nelle porticine



Key points:

Aggressività	
Pressione	

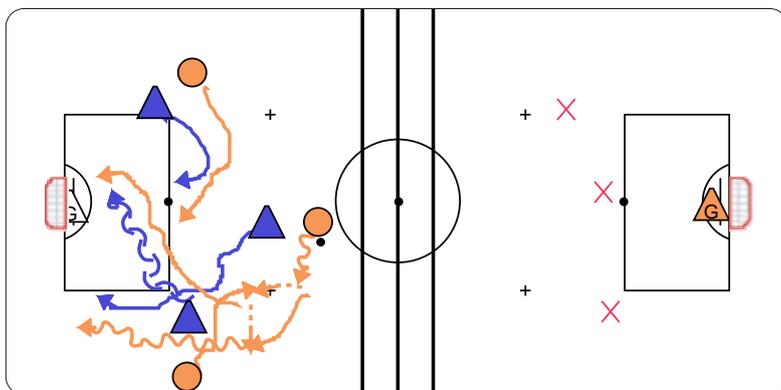
Drill no. : 8 Duration : 15 Minutes From : 66 To : 80

Title : 3 > 3 Continuità Content elements: Components : Aggressione

Description

Attaccare 3 > 3 su un lato della pista, una volta conquistata la palla i difensori attaccano sull'altro lato su gli altri 3. I difensori devono uscire dalla metà campo con la palla per passare all'attacco. Gli attaccanti devono continuare la pressione per non far uscire i difensori dalla metà campo.

Sul goal la palla può essere rimessa in gioco dall'allenatore a centro campo per aumentare il ritmo



Key Points :

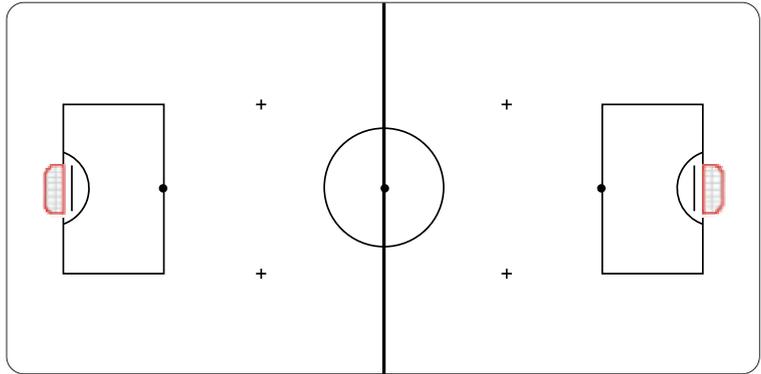
Pressione	Tiri dentro area	Chiudere spazi	
-----------	------------------	----------------	--

Drill no. : 9 **Duration** : 40 **Minutes From** : 81 **To** : 120

Title : Partita **Content elements**: **Components** :

Description

Partita con ricerca
- Difesa Uomo tutta pista
- Aggressività



Key Points :