



Practice Plan



Team: Under 17

Practice No.: 5

Date : 7 Marzo 2010

Time: 15:00

Duration: 120 min.

Version No.: 1

Prepared by: Facchini Andrea

Objectives / Main tasks :

Fondamentali tecnici di dai e vai - Parate in emergenza - Superiorità numerica

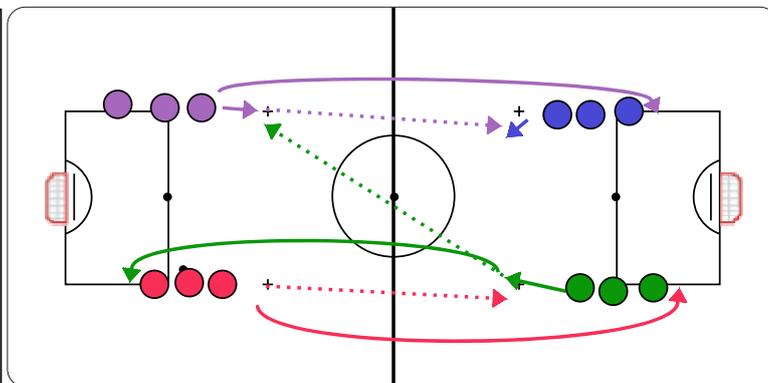
Drill no. : 1 Duration : 10 Minutes From : 1 To : 10

Title : Dai e vai con cambio Category #1 : Tecnica Category #2 : Passaggio

Description

Disporre i giocatori come in figura.
Si effettua un passaggio lungolinea alternato ad un passaggio in diagonale. I giocatori si spostano mettendosi in coda alla fila di fronte.

Variare la distanza dei giocatori in funzione dell'obiettivo ricercato (Scambio veloce, passaggio lungo)



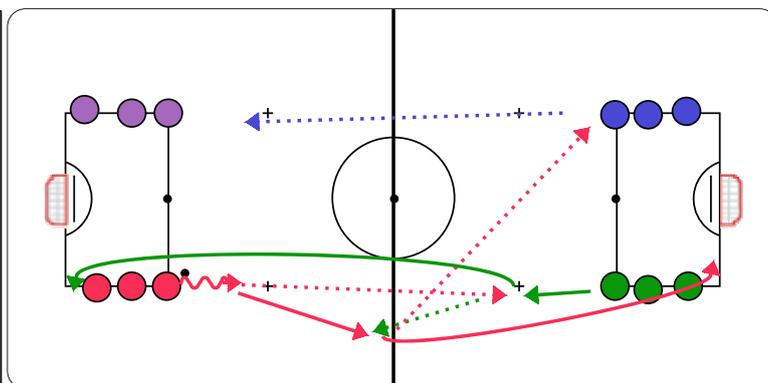
Key points :

Drill no. : 2 Duration : 10 Minutes From : 11 To : 20

Title : Dai e vai con cambio (seq Category #1 : Tecnica Category #2 : Passaggio

Description

Disposizione come esercizio precedente.
si effettua un dai e vai lungolinea prima del passaggio in diagonale.



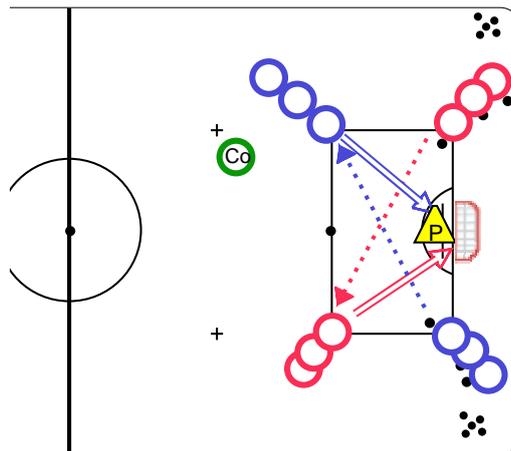
Key points :

Drill no. : 3 Duration : 20 Minutes From : 21 To : 40

Title : emergenza dopo passaggio in Category #1 : PORTIERI Category #2 : EMERGENZE

Description

Disporre i giocatori ai quattro vertici dell'area. Quelli ai vertici bassi muniti di pallina. Il portiere si posiziona in copertura del palo dal quale parte la palla. Al fischio dell'allenatore, viene fatto un passaggio al giocatore posto al vertice dell'area alto opposto che deve tirare di prima intenzione. Il portiere deve effettuare un rapido spostamento e intervento in emergenza. Al successivo fischio avverrà un passaggio e tiro sulla diagonale opposta.



Key points:

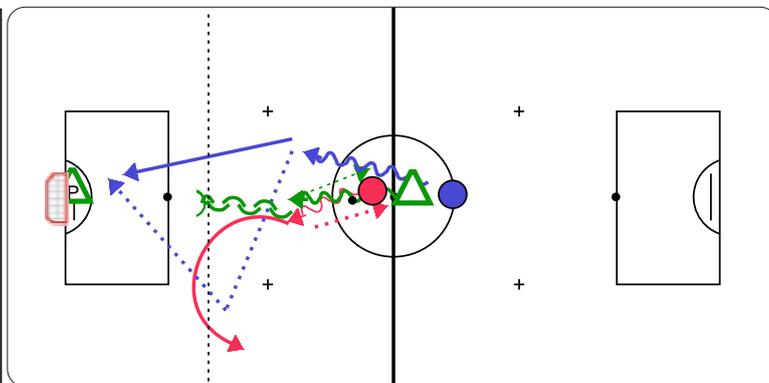
Esplosività	
Reazione	

Drill no. : 4 Duration : 20 Minutes From : 41 To : 60

Title : 2 vs 1 a terne Category #1 : TATTICA Category #2 : 2 vs 1

Description

● Scatta con la palla, passa a ▲ e fa una semicurva. ▲ scatta in avanti e quindi effettua un passaggio indietro a ● il quale assieme a ● fa un 2 vs 1. Importante il movimento a semicurva per mettersi in posizione ottimale per ricevere il passaggio e non essere coperti sulla traiettoria dal difensore.



Key points :

Movimento a semicurva			
-----------------------	--	--	--

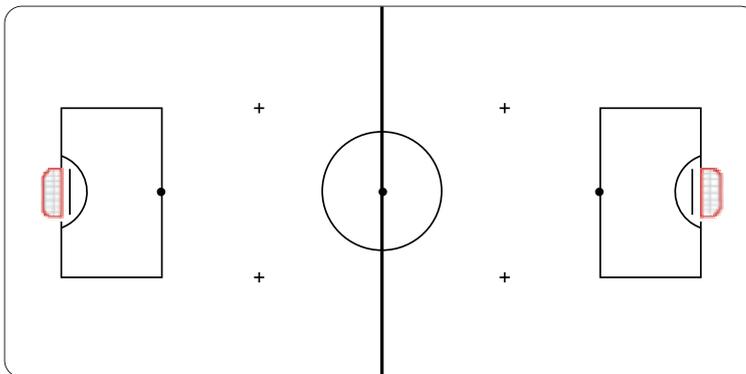
Drill no. : 5 Duration : 60 Minutes From : 61 To : 120

Title : Partite Content elements: Components :

Description

Partite con ricerca :

- Marcatore a uomo alto
- Marcatore a uomo metà campo
- Superiorità numerica



Key Points :

--	--	--	--