



Practice Plan



Team: Under 20 - 23

Practice No.: 1

Date : 6 Dicembre 2009

Time: 15:00 - 18:00

Duration: 180 minuti

Version No.: 1

Prepared by: Cinquini Mauro - Bresciani Pierluigi

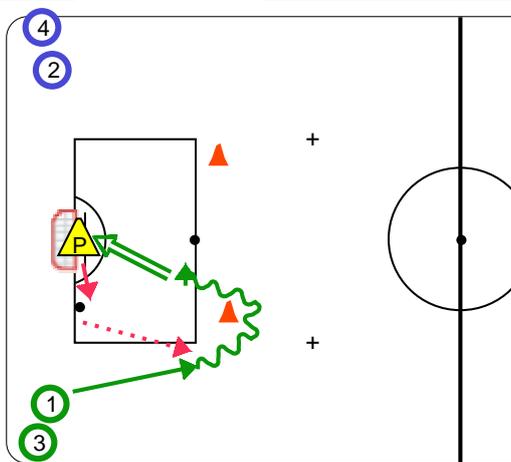
Objectives / Main tasks :

Drill no. : 1 **Duration** : 15 **Minutes From** : 1 **To** : 15

Title : Lancio al giocatore **Category #1** : **Category #2** :

Description

1) il portiere esce sulla linea bassa dell'area di rigore e lancia il giocatore
 2) il giocatore scatta, riceve il passaggio, gira intorno al birillo e tira accompagnato



Key points:

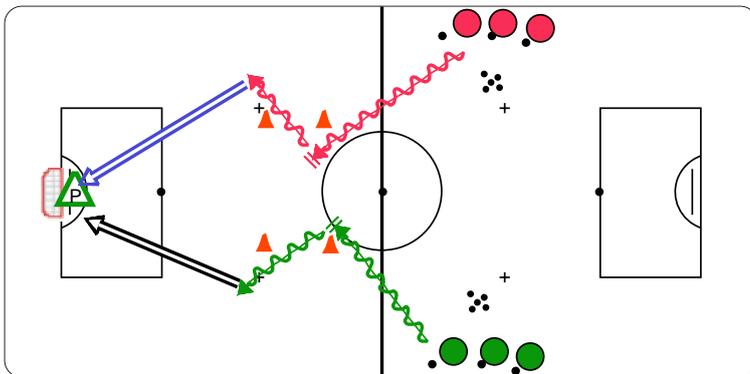
<input type="text" value="passaggi"/>	<input type="text" value="pattinaggio"/>
<input type="text" value="ricezione"/>	<input type="text" value="tiro accompagnato"/>

Drill no. : 2 **Duration** : 10 **Minutes From** : 16 **To** : 25

Title : step doppio **Content elements:** _____ **Components** : _____

Description

Il giocatore scatta in direzione dei due coni con la palla, effettua un cristiana, gancio, ripartenza veloce, tiro colpito.
 L'esercizio va eseguito sia a DX che SX



Key Points :

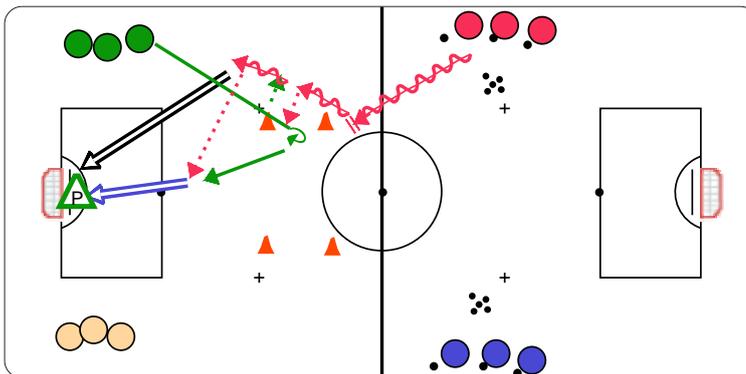
<input type="text" value="palleggio"/>	<input type="text" value="pattinaggio"/>	<input type="text" value="tiro"/>	<input type="text" value="condizionale"/>
--	--	-----------------------------------	---

Drill no. : 3 Duration : 10 Minutes From : 26 To : 35

Title : step doppio (seq 2) Content elements: Components :

Description

I giocatori nelle posizioni 1 e 2 partono insieme, ed eseguono un uomo sponda nel mezzo ai due con il giocatore ● o tira colpito o passa a ●
Rotazione 1 2 3 4



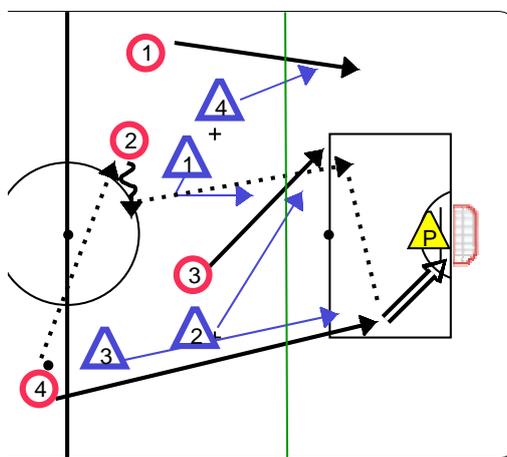
Key Points :

Drill no. : 4 Duration : 25 Minutes From : 36 To : 60

Title : Pressing e Ripartenza Category #1 : TATTICA ATTACCO Category #2 : Circolazione Veloce Palla

Description

In una metà campo divisa in due parti, con una linea a 3/4 di campo, si affrontano due squadre; mentre una fa possesso, l'altra deve recuperare palla e ripartire, andando alla conclusione verso la porta, contrastata dall'altra



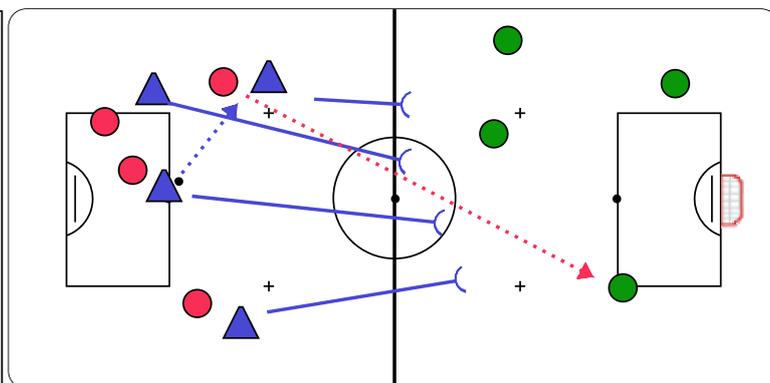
Key points:

Drill no. : 5 Duration : 30 Minutes From : 61 To : 90

Title : 3 squadre in continuità Category #1 : Psicocinetica Category #2 : Transizione Negativa

Description

In uno spazio diviso in due parti si affrontano 3 squadre. nel primo campo si affrontano due formazioni con quella che difende che , una volta recuperata la palla, deve lanciaarla verso la terza compagine nell'altra metà campo; la squadra che inizialmente ha perso la palla deve andare a recuperarla velocemente nell'altra parte di campo e così di seguito.



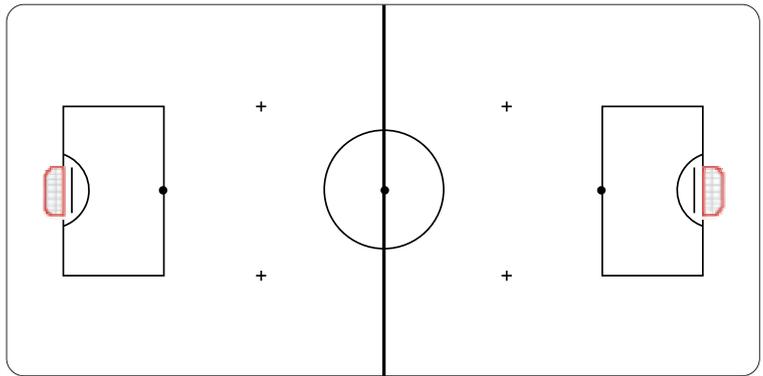
Key points :

Drill no. : 6 **Duration** : 90 **Minutes From** : 91 **To** : 180

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

Description

Partite con varie formazioni



Key Points :