

SEDUTA D'ALLENAMENTO  
del venerdì

**RISCALDAMENTO PER LA DURATA DI 20'.**

- 5' di corsa lenta (2 giri)
- 5' di mobilità articolare
- 10' di stretching
- 2 allunghi di 80m. all'80%, con recupero attivo

**TECNICA COI PIEDI E CON LE MANI (4) IN COMBINAZIONE CON LA PALLA, A COPPIE O A TERNE, AL TERMINE STRETCHING, PER LA DURATA DI 15'.**

- 1) a coppie in 20m., lancio radente verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per il passaggio radente
- 2) a coppie in 20m., lancio alto verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per il passaggio alto
- 3) a coppie in 20m., lancio radente verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per il passaggio alto
- 4) a coppie in 20m., lancio alto verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per il passaggio radente
- 5) a coppie in 20m., calcio radente verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per lo scambio radente
- 6) a coppie in 20m., calcio alto verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per lo scambio alto
- 7) a coppie in 20m., calcio radente verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per lo scambio alto
- 8) a coppie in 20m., calcio alto verso il compagno chiamato di spalle il quale ridà per lo scambio radente

**TECNICA COI PIEDI E CON LE MANI (5) IN COMBINAZIONE CON LA PALLA, A COPPIE O A TERNE, AL TERMINE STRETCHING, PER LA DURATA DI 15'.**

- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) in avanti per la raccolta in piedi
- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) in avanti per la raccolta in genuflessione
- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) in avanti per il tuffo
- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) in alto per lo stacco
- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) laterale (dx e sx) per la raccolta in piedi
- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) laterale (dx e sx) per la raccolta in genuflessione
- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) laterale (dx e sx) per il tuffo
- lancio a campanile con tocco di piede (dx e sx) laterale in alto (dx e sx) per lo stacco

**MOBILITA' COMBINATA (5) CON MOVIMENTI E GESTI TECNICI, DA 2 RIPETUTE PER ESERCITAZIONE, AL TERMINE STRETCHING, PER LA DURATA DI 15'.**

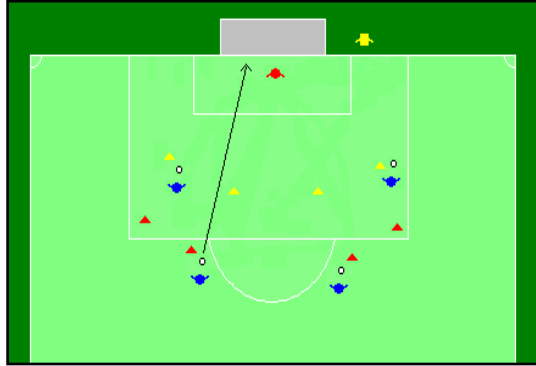
**ESERCIZI DINAMICI**

- 1) movimento in avanti per la raccolta in genuflessione (portare la palla all'allenatore), all'indietro per lo stacco in presa a 2 mani su lancio alto centrale con passo in diagonale, \*poi in respinta a 1 pugno
- 2) movimento in avanti per la raccolta in piedi (portare la palla all'allenatore), all'indietro per lo stacco in presa a 2 mani su lancio alto laterale con passo incrociato, \*poi in deviazione a 1 mano
- 3) movimento all'indietro per la raccolta in genuflessione (lanciare la palla all'allenatore), in avanti per lo stacco in presa a 2 mani su lancio alto centrale, \*poi in respinta a 2 pugni
- 4) movimento in avanti per la raccolta in piedi (portare la palla all'allenatore), in posizione d'attesa per il tuffo in deviazione a 1 mano a mezz'altezza a dx, \*e subito in presa a 2 mani a sx, \*poi al contrario

**MOBILITA' COMBINATA (6) CON MOVIMENTI E GESTI TECNICI, DA 2 RIPETUTE PER ESERCITAZIONE, AL TERMINE STRETCHING, PER LA DURATA DI 15'.**

- 1) movimento in avanti e dietro per scambiare la palla col piede dx all'allenatore o 1 compagno, \*poi a sx, per il tuffo basso in presa a 2 mani a dx, \*oppure in deviazione a 1 mano
- 2) movimento in avanti e dietro per scambiare la palla con la mano dx con 1 o più compagni, \*poi a sx, per il tuffo alto in presa a 2 mani a dx, \*oppure in deviazione a 1 mano
- 3) movimento all'indietro per il tuffo a mezz' altezza in presa a 2 mani a dx, \*poi a sx e da terra lancia la palla all'allenatore per un altro lancio basso in deviazione a 1 mano a sx, \*poi a dx
- 4) movimento in avanti su palla alzata per lo stacco in respinta a 2 pugni verso all'allenatore, il quale la lascia cadere a terra per la raccolta in genuflessione

**GIOCHI TECNICI CON CONFRONTO DI GARA, AL TERMINE DECOMPRESSIONE DELLA COLONNA (scopo, allah, succhio, rullo, gobba), PER LA DURATA DI 20'.**



**GIOCO N° 3: PENITENZA**

- giocatori: 1 > tutti
- spazio: l'area di rigore
- materiali: porta, cinesini, palle
- gioco: tiri vicini laterali (8m. -10m.) con palla ferma e cinesini gialli, tiri lontani centrali (16m. -20m.) con palla ferma e cinesini rossi
- punteggio: penitenza (tiri vicini) sbaglio del portiere (subisce la rete 1 flessione), sbaglio del calciatore (non centra la porta 2 flessioni), penitenza (tiri lontani) sbaglio del

portiere (subisce la rete 2 flessioni), sbaglio del calciatore (non centra la porta 1 flessione)

- variante: cambiare la penitenza

**DEFATICAMENTO, PER LA DURATA DI 10'.**

- decompressione della colonna (scopo, allah, succhio, rullo, gobba)
- stiramento generale in schiena e sul ventre
- skip alto e lento, skip calciato dietro di 8m. per 2 serie
- stretching, 1 giro di corsa blanda

**MATERIALI:** palloni, cinesini, 4 paletti, porta

DURATA TOTALE DI 1h 30'.