

ALLENAMENTO				
<b>MESOCICLO</b>		<b>MICROCICLO</b>		<b>SESSIONE</b> 11
<b>DATA</b>	23.05.2011	<b>ORARIO</b>	08.00	10.00
<b>LUOGO</b>	CENTRO SPORTIVO THANH LONG			
<b>STAFF</b>	SERGIO (COACH) - DUY (KEEPER COACH) - QUOC(TRANSL)			
<b>GIOCATORI</b>	PHUOC(K) - MINH ZIANG HOANG ZIANG - VINH - VU - TOAN - DAT - MINH - QUOC BAO - LUAN - DUC - KHANH - ANH - THIEN			

RISCALDAMENTO				
SUPERFICIE		DURATA		MATERIALI
		20'		PALLONI - CASACCHE
OBIETTIVI				
DESCRIZIONE ESERCIZIO				
MOVIMENTI OFFENSIVI SENZA DIFESA				
GRUPPI				
NOTE				

ESERCIZIO				
SUPERFICIE		DURATA		MATERIALI
20X20		60'		PALLONI - CASACCHE
OBIETTIVI		STRATEGIA CALCI PUNIZIONE		
DESCRIZIONE ESERCIZIO				
<b>GRUPPI</b>				
<b>NOTE</b>				

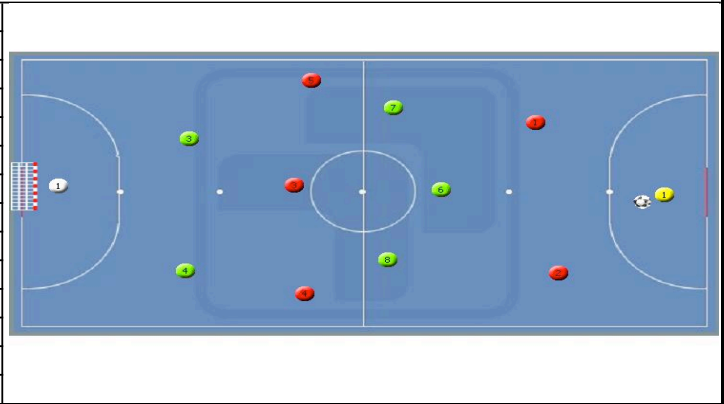
**ESERCIZIO 50**

<b>SUPERFICIE</b>	<b>DURATA</b>	<b>MATERIALI</b>
20X20	30'	PALLONI - CASACCHE
<b>OBIETTIVI</b>	<b>FINALIZZAZIONE - DIFESA INFER. NUMERICA - RINVIO - POSIZIONAMENTO</b>	

**DESCRIZIONE ESERCIZIO**

2 SQUADRE COMPOSTE DA 5 GIOCATORI + 1 PORTIERE, DIVISE IN 2 META' CAMPO IN SITUAZIONE DI 3 ATTACCANTI E 2 DIFENSORI + 1 PORTIERE - OGNI VOLTA CHE IL PALLONE VA FUORI SI RIPRENDE CON RINVIO DEL PORTIERE DELLA SQUADRA IN POSSESSO PALLA CHE PUO' RINVIARE SOLO NELLA 1/2 CAMPO OFFENSIVA. I DIFENSORI NON POSSONO ANTICIPARE SE IL RINVIO AVVIENE NELLO SPAZIO TRA LA LINEA DI 1/2 CAMPO E LA FINE DELLA ZONA DELLE SOSTITUZIONI. DOPO DIFESA REGOLARE. IL PORTIERE PUO' RINVIARE, SOLO CON MANI ALTERNANDO DOPO OGNI RINVIO ALTO, ALMENO 1 RINVIO BASSO. VARIANTE: SOLO BASSO CON MANI E SOLO ALTO CON PIEDI. PER L'ATTACCO: GIOCO LIBERO - 2 TOCCHI O 3 TOCCHI SE ARRIVA DALL'ALTRA 1/2 CAMPO O PER TIRARE - LIMITE DI TEMPO PER FINALIZZARE. VARIANTE: 2>1

**GRUPPI**

**NOTE**