

ALLENAMENTO				
<b>MESOCICLO</b>		<b>MICROCICLO</b>		<b>SESSIONE</b> 13
<b>DATA</b>	24.05.2011	<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			

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

**ESERCIZIO 23**

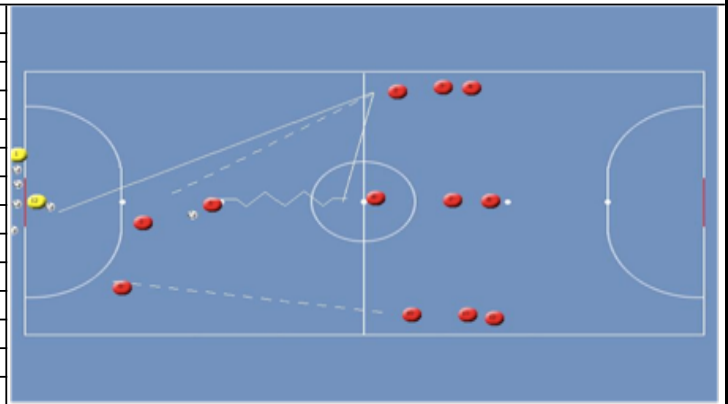
<b>SUPERFICIE</b>	<b>DURATA</b>	<b>MATERIALI</b>
20X20	12' -	PALLONI - CASACCHE

<b>OBIETTIVI</b>	REALIZZAZIONE - POSIZIONAMENTO PORTIERE - TEMPOREGGIAMENTO - DIFESA LINEA PAS
------------------	-------------------------------------------------------------------------------

**DESCRIZIONE ESERCIZIO**

**3 GRUPPI DI GIOCATORI POSTI COME IN FIGURA. IL PORTIERE RINVIÀ E IL GIOCATORE CHE RICEVE PALLA LA PASSA AD UNO DEGLI ALTRI 2 E VA A DIFENDERE VARIANTE: PORTIERE RINVIÀ A UN ALA E DIFENDE ALA CONTRARIA - PORTIERE RINVIÀ A UN ALA E DIFENDE IL CENTRO - PORTIERE RINVIÀ AL CENTRO, PASSA A UN ALA E DIFENDE ALA CONTRARIA**

<b>GRUPPI</b>				



**NOTE**

**ESERCIZIO 48**

SUPERFICIE	DURATA	MATERIALI
20X20	7' -	PALLONI - CASACCHE

OBIETTIVI	3>2 CO N PIVOT - FINALIZZAZIONE - PASSAGGIO A PIVOT - DIFESA LINEE PASSAGGIO	
-----------	------------------------------------------------------------------------------	--

**DESCRIZIONE ESERCIZIO**

PALLA AL PIVOT, PASSAGGIO LIBERO AI 2 ATTACCANTI E INIZIO DEL GIOCO REALE. IL PIVOT NON PIVO FINALIZZARE VARIANTI 1) LIMITAZIONE TOCCHI PER IL PIVOT 2) IL PIVOT PUO' FINALIZZARE SOLO DIRETTO 3)PER SEGNARE GOL OBBLIGO GIOCARE CON IL PIVOT

**GRUPPI**


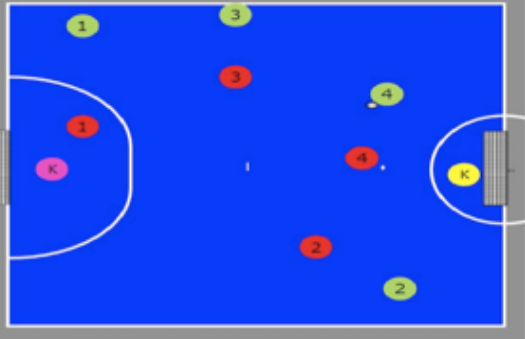



**NOTE**

ESERCIZIO 22		
SUPERFICIE	DURATA	MATERIALI
20X20	60'	PALLONI - CASACCHE
OBIETTIVI	STRATEGIA - FINALIZZAZIONE - GIOCO RAPIDO - USCITA PRESSING	

**DESCRIZIONE ESERCIZIO**

2 SQUADRE DA 4 GIOCATORI + PORTIERI. SI GIOCA UNA PARTITA A 2 TOCCHI, 3 TOCCHI PER FINALIZZARE O QUANDO VIENE DA UN AVVERSARIO. TUTTI I PALLONI FUORI SONO UNA RIPRESA CON STRATEGIA (CORNER - FALLO LATERALE) CAMBIANDO IL FRONTE D'ATTACCO. OGNI GOL DA STRATEGIA UN CALCIO DI PUNIZIONE SE SEGNO DA CALCIO DI PUNIZIONE, TIRO LIBERO SUPPLEMENTARE

<b>GRUPPI</b>						

WWW.SERGIOGARGELLI.COM

**NOTE**











