

OBIETTIVO FISICO

- RESISTENZA
- FORZA
- VELOCITA'

OBIETTIVO TECNICO

CALCIARE

- di Interno piede
- di esterno piede
- di collo piede
- di dorso piede
- di tacco o suola
- di punta

RICEVERE

- STOP di pianta piede
- STOP di interno piede
- STOP di esterno collo piede
- STOP di dorso piede
- STOP di coscia
- STOP di testa

GUIDA DELLA PALLA

- con la pianta piede
- con l'esterno piede
- con l'interno piede
- con il collo piede

PASSAGGIO

- in avanti di Interno piede
- laterale di esterno piede
- indietro di tacco o suola

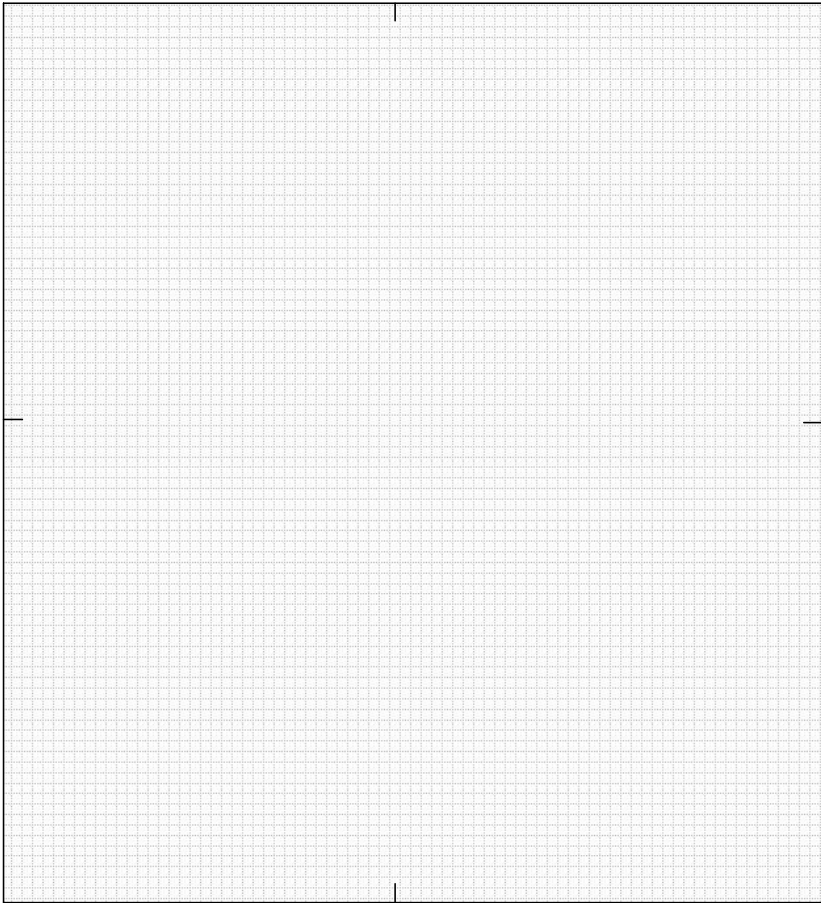
OBIETTIVO TATTICO

SITUAZIONI DI

- 1 contro 1
- 2 contro 2
- 3 contro 3
- 4 contro 2
- 4 contro 3
- 1 contro il Portiere
- Gioco con il Pivot

PRESSING

- Offensivo
- Difensivo
- Uscita dal Pressing



OBIETTIVO PRINCIPALE

SVOLGIMENTO DELLA ESERCITAZIONE

ASPETTI DA SVILUPPARE

VARIANTI

NUMERO GIOCATORI e MATERIALI

TEMPO