
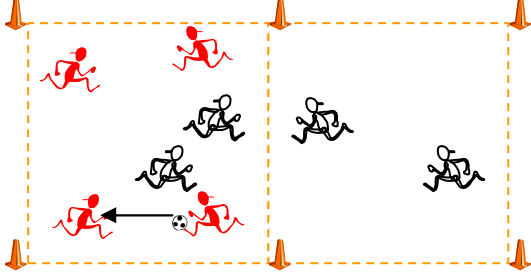
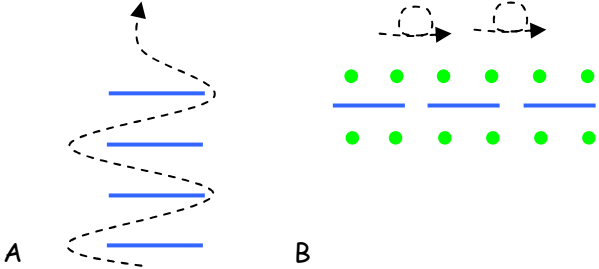
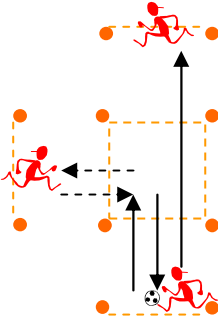
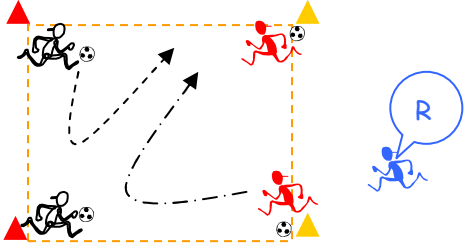


<p>A.C. Cesena </p> <p>STAGIONE SPORTIVA: 2009 - 2010 CATEGORIA: Pulcini 1999 UNITA' DI LAVORO: Clinic Calcio Padova ISTRUTTORI: Giacomo Laurino</p>	<p>OBIETTIVO GENERALE : gestione dello spazio e del tempo nella fase di possesso palla OBIETTIVO TECNICO: ricezione - trasmissione OBIETTIVO TATTICO: 1 > 1 ; 3 > 1 ; 4 > 2 OBIETTIVI FISICI / MOTORI: equilibrio, lateralizzazione, differenziazione, orientamento spazio/tempo</p>
<p>GIOCO INIZIALE: 20 minuti</p> <p>POSSESSO PALLA 3 > 1 e 4 > 2 Possesso palla all'interno di un quadrato. Se i difensori conquistano palla, la giocano ai due compagni nel quadrato adiacente e con loro tentano di mantenerne il possesso contro due difensori della squadra avversaria</p>	
<p>CAPACITA' MOTORIE: 10 minuti</p> <p>Astina: balzelli laterali tra le astine e sprint sul cono Astina: balzelli frontali e all'indietro + sprint sul cono</p>	
<p>SVILUPPO TECNICO: 15 minuti</p> <p>Passaggio lungo e corto: il giocatore al centro entra nel quadrato al momento del passaggio del compagno ed esegue un passaggio corto. Chi riceve effettua un passaggio lungo al terzo giocatore</p>	
<p>SITUAZIONI DI GIOCO: 15 minuti</p> <p>1 > 1 ATTACCO LE METE Il colore indicato dall'istruttore determina i due attaccanti. Compito dei due giocatori in possesso palla è guidare in una delle due mete laterali difesa dal giocatore opposto.</p>	

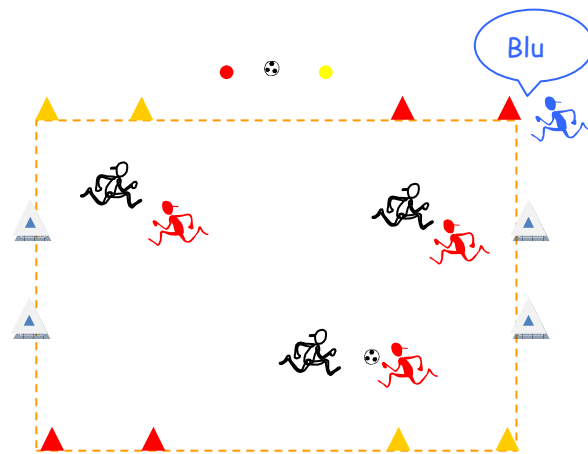
GIOCO A TEMA: 15 minuti

LA PARTITA COLORATA

Si gioca una mini-partita 3>3 o 4>4 in uno spazio delimitato con 6 portine di 3 colori differenti situate in varie zone sul perimetro del campo.

Si utilizzano 3 palle di gomma (palla ritmica) di 3 colori diversi abbinati al colore della varie portine, il colore del pallone in gioco comanda la porta in cui fare gol.

Variante : - il gol si può segnare calciando
- fare meta entrando in guida palla



GIOCO LIBERO: 15 minuti

Partita in forma libera