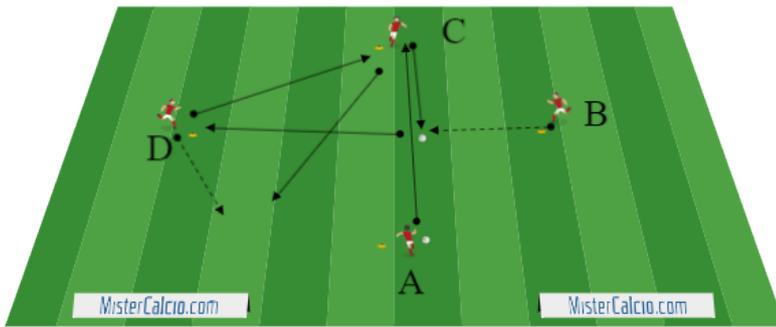


## Seduta di Allenamento U17 - Mister Calcio.com - 06/06/2024 13:06 - Tempo totale: 24.00 minuti

### Fase 1 - Rombo di Inizio Lavoro



**Obiettivo primario:** Ricezione: stop e controllo

**Obiettivo secondario:** -

Minuti: - Serie: - Minuti di recupero: - Recuperi: Giocatori: -  
Tempo totale: 0.00"

**Giocatori utilizzati (0)**

#### Descrizione

In questa esercitazione iniziale, lavoriamo sulle varianti di smarcamento all'interno di un rombo. La sequenza prevede il passaggio di A verso C, che appoggia a B. B entra nello spazio e passa a D, che poi appoggia di nuovo a C per chiudere l'uno-due. Gli esterni del rombo entrano in campo, simulando movimenti di gioco reali.

### Fase 2 - Rondo 4vs4+1 con Transizione



**Obiettivo primario:** -

**Obiettivo secondario:** -

Minuti: 4 - Serie: 3 - Minuti di recupero: 0.3 - Recuperi: 3  
Giocatori: 19 - Tempo totale: 13.30"

**Giocatori utilizzati (0)**

#### Descrizione

Abbiamo due rettangoli 20x15 dove all'interno di ogni spazio si effettua un rondo 4vs4+1. Durante il rondo, un giocatore per spazio viene chiamato per affrontarsi in un 1vs1 all'interno del rettangolo verso la porta, dove ci sono quattro palloni posizionati per ogni angolo, l'allenatore li numera da 1 a 4 in modo tale che i giocatori per andare a prendere la sfera effettuino anche un lavoro fisico. La sfida dura brevi periodi, massimo 15-20 secondi con tutti e quattro i palloni. Una volta terminata la sfida, i giocatori si spostano verso lo spazio opposto per aiutare i compagni e tornare a fare il 4vs4+1. Le sfide partono da un 1vs1 nella prima serie, 2vs2 nella seconda e 3vs3 nella terza ed ultima serie.

### Fase 3 - Gioco di Posizione 8vs8 + 2 Portieri



### Descrizione

In questa esercitazione, strutturata sul sistema 1-4-2-3-1, i portieri partecipano attivamente come vertici dello spazio. I due esterni per gruppo coprono tutta la linea, senza essere attaccati dagli esterni opposti, che hanno solo compiti difensivi. Il gioco di posizione dura 3 minuti, seguiti da 3 minuti di gara.

**Obiettivo primario:** -  
**Obiettivo secondario:** -

Minuti: 3 - Serie: 3 - Minuti di recupero: 1 - Recuperi: 2  
Giocatori: 22 - Tempo totale: 11.00"

**Giocatori utilizzati (0)**