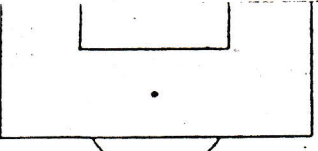


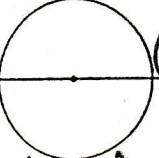
- 2 partitelle a 2 tocchi:
di $7' \div 8'$ con piccola
pausa di $3'$
effettuando allungamenti in

5/8/91

2^a seduta ALLIEVI - Milan.



- 5' tavolo con 3 interni
- 5' palleggio
- 10' Es. C.W.
 - rullo lat.
 - Tassotti
 - pianta
 - forbice



- 4' palleggio volante $\xrightarrow{50m}$

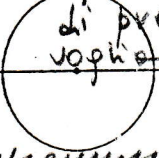
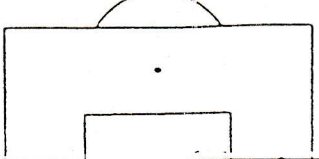
15' - 2 contro 1 nel 

N.B. • Fare molte considerazioni sull'effetto dell'operato
• cambiare ogni volta campo e 

- cambiare ogni volta il portatore di palla come pure le posizioni di partenza

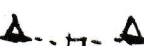
mettetevi grinta - entusiasmo, voglia di fare e di prendere iniziativa voglia d'imparare

Non dovremmo mai perdere un 2 ÷ 1 teoricamente per ovvi motivi

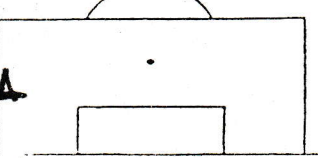



25' come situazione precedente sul lato lungo con molti 





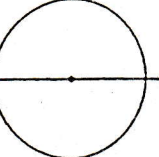
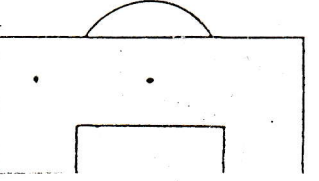




10' Mobilità stretching

8/10 volte vari tipi di skip 

- medio
- alto
- dorsalmente
- alternando ecc.

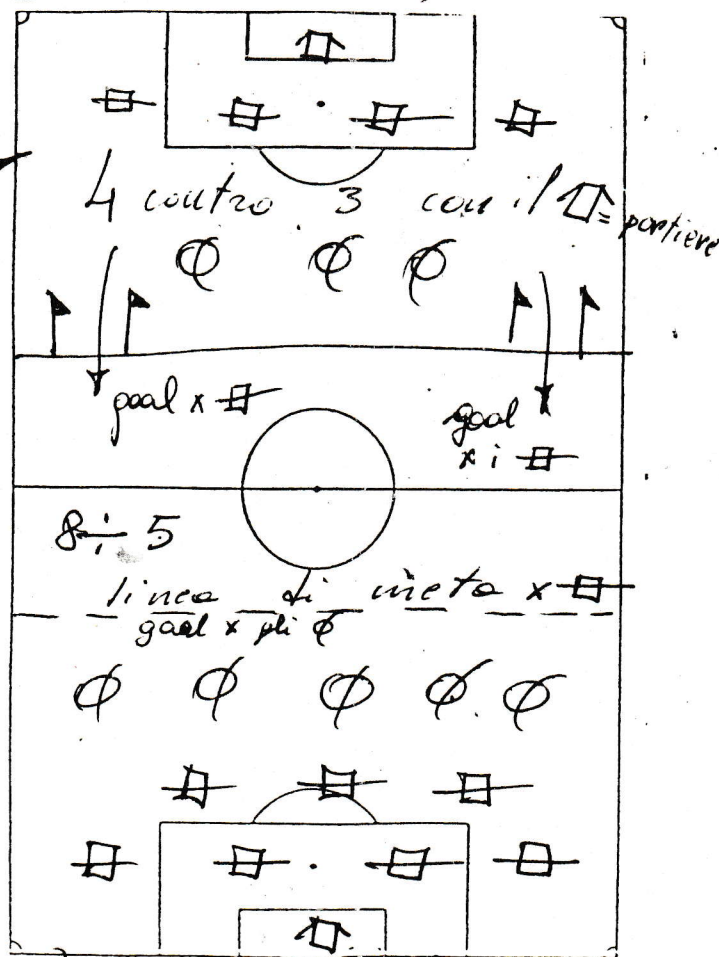
6/8/11

3^a Seduta

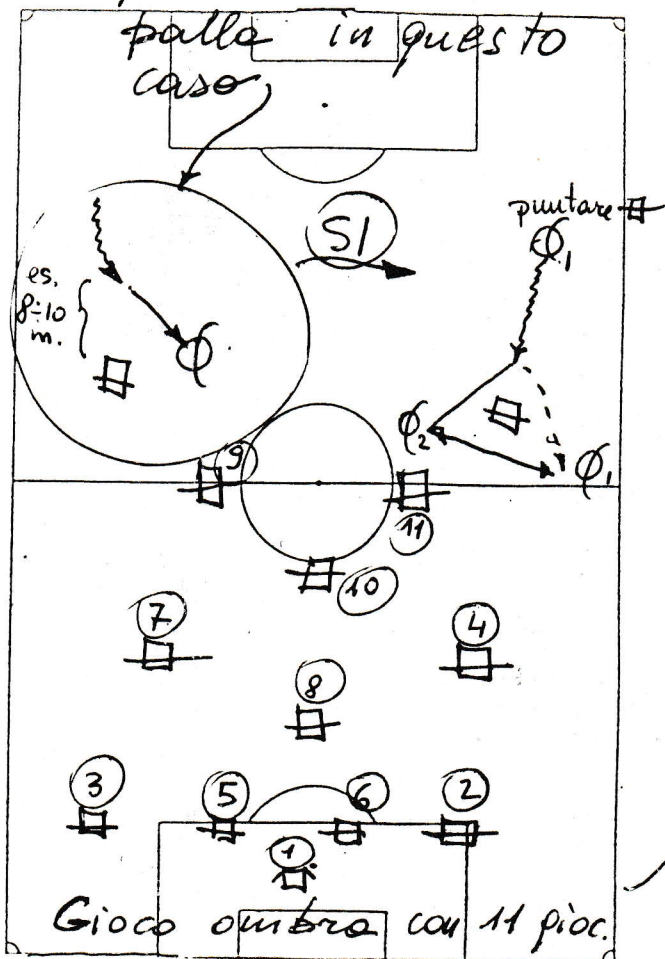
ALLIEVI - Milan

20' 20' listi fra
pallepato
stretching.
mobilità articolare

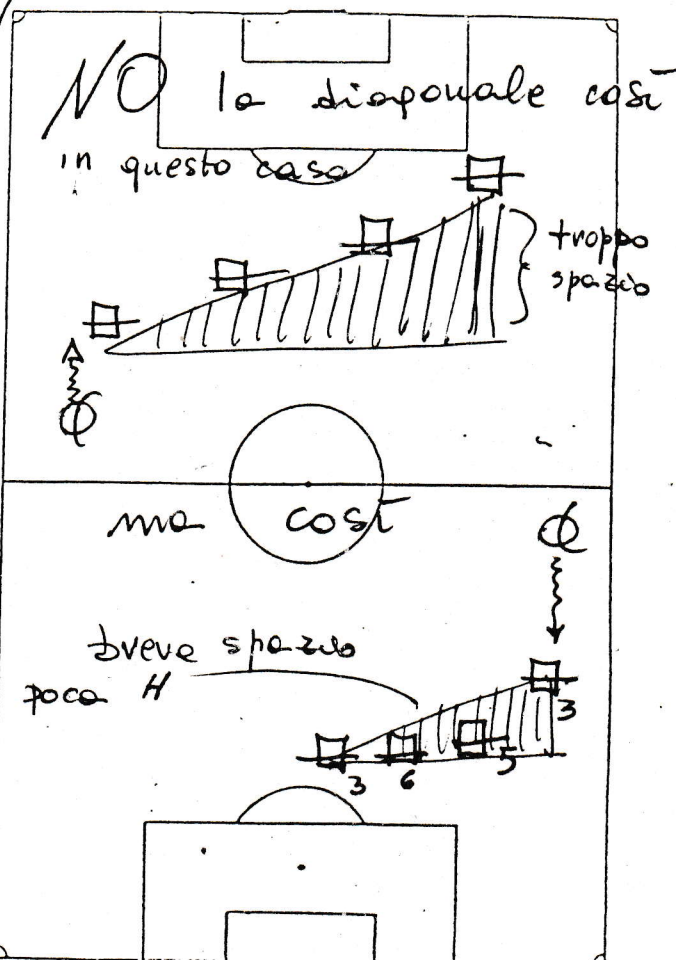
Skip vari
5' Movimenti liberi
con la palla
in piccoli gruppi
di 6/7 giocatori



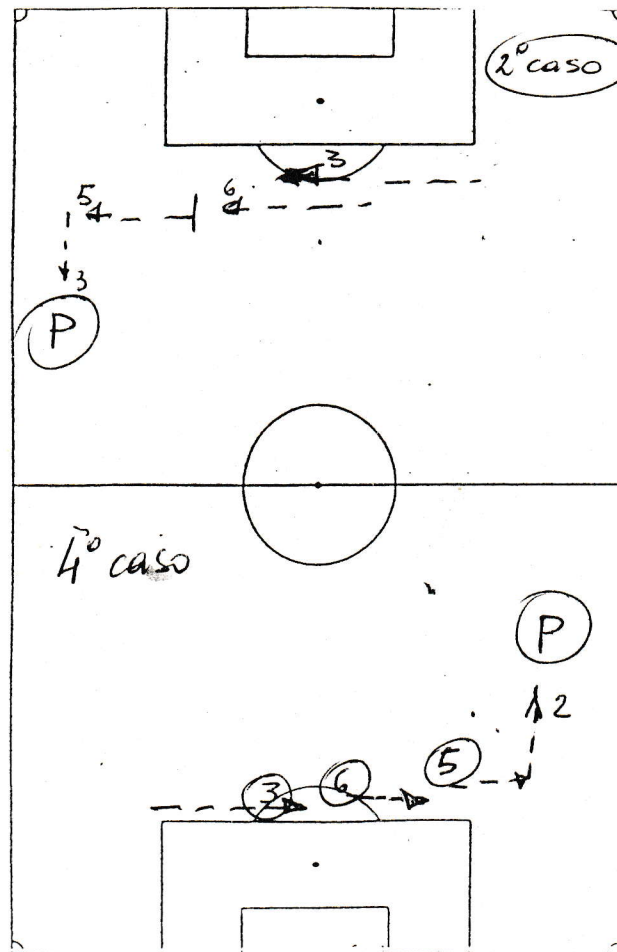
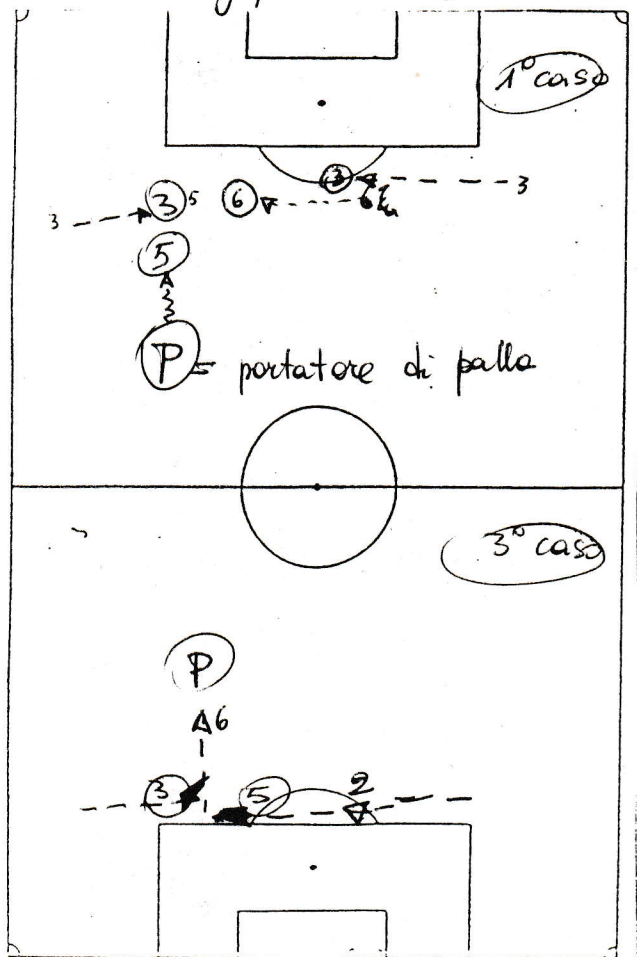
Non "scaricare" mai la
palla in questo
caso



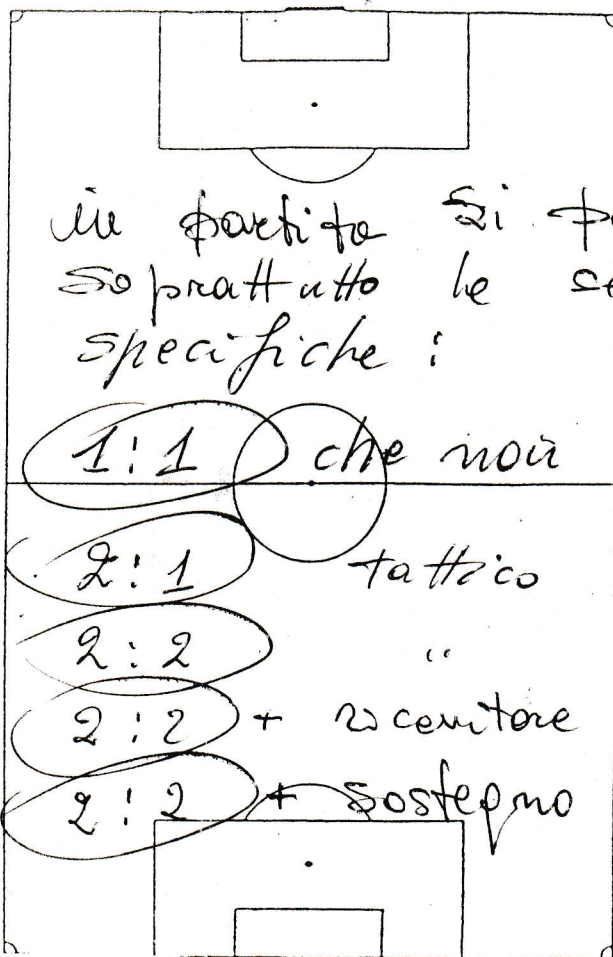
10 ÷ 9 su campo
65 x 50 ~



2° foglio 3^a continua



Così le posizioni vanno:



In partita si possono verificare soprattutto le seguenti situazioni specifiche:

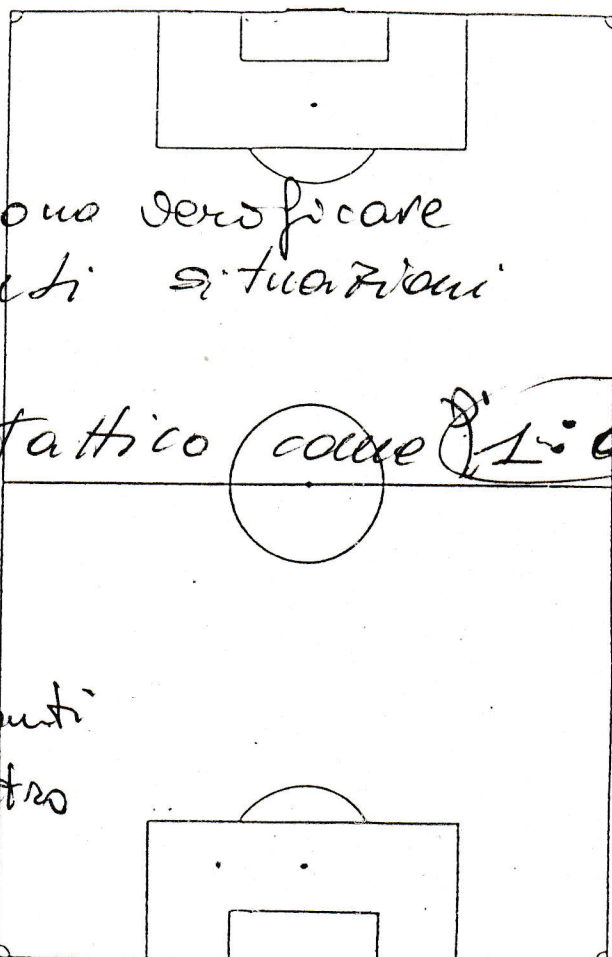
1:1 che non è tattico come 1:0

2:1 tattico

2:2

2:2 + centrocampista davanti

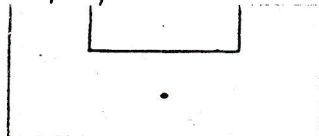
2:2 + sostegno dietro



Vert. 7/8/91

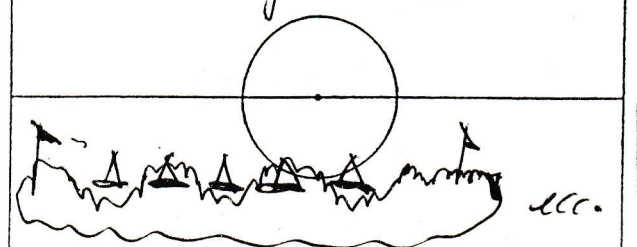
4ª Seduta

Allenamento



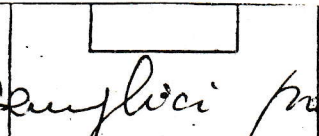
8' in palleggio con i palloni piccoli

4' Es. fra i 

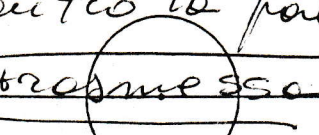


8' Mobilità stretching

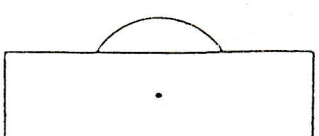
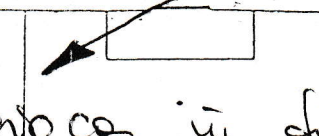
5' guida della palla fra i  come sopra con richieste di condurre diverse int. est. punto ecc.



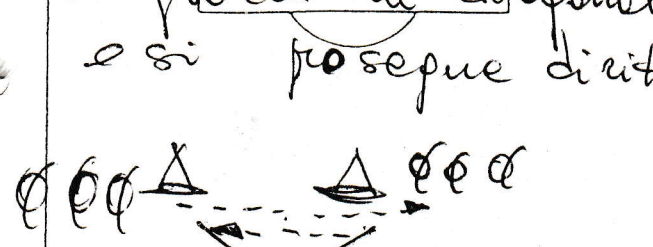
Semplici passaggi della palla o coppie accentuato il movimento di andare contro la palla trasmessa



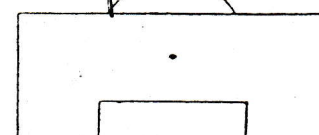
Stesso es. precedente con stop orientato lateralmente a dx e sx

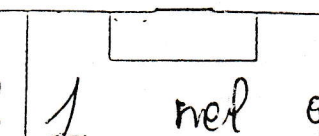
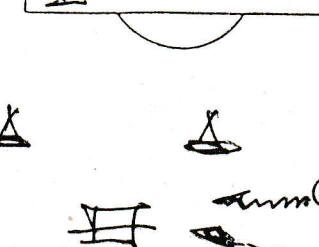
Si gioca in diagonale e si prosegue dritto



Poi palla dritta e corsa in diagonale



2:1 nel quadrato

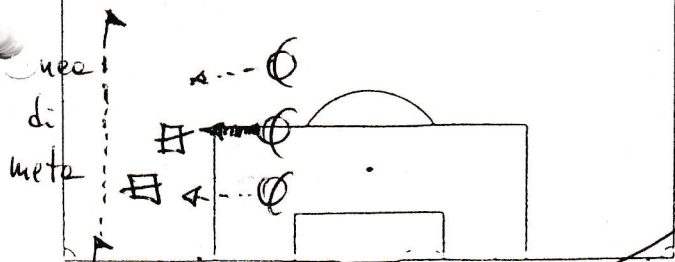
In ogni quadrato c'è un . Le varie coppie devono entrare da un lato e uscire dall'altro. Poi si va in un altro quadrato x ripetere

Se il  conquista palla sostituisce il  che l'ha persa

2 pag. → Segue 4^a Seduta

l'esercizio situazione precedente si rifate 4 ÷ 5 volte con pause di 3/4' per mobilità e stretching

3:2 in spazio 10x15m con molte considerazioni



con si pliate ai rapporti di puntare su 1 $\square$ creando un 2:1

Se i $\square$ stanno larghi si passa nel mezzo

Cambio continuo- mente il portatore di palla e le posizioni di partenza

Nella conduzione del 3° laterale conviene scambiarsi col centrale.

[ciò vale in zona di campo ristretta, altrimenti si risolve tutto con 1 lancio]



Con il P. laterale sarebbe + ampio il compito dei 3 $\square$

Con cetto:

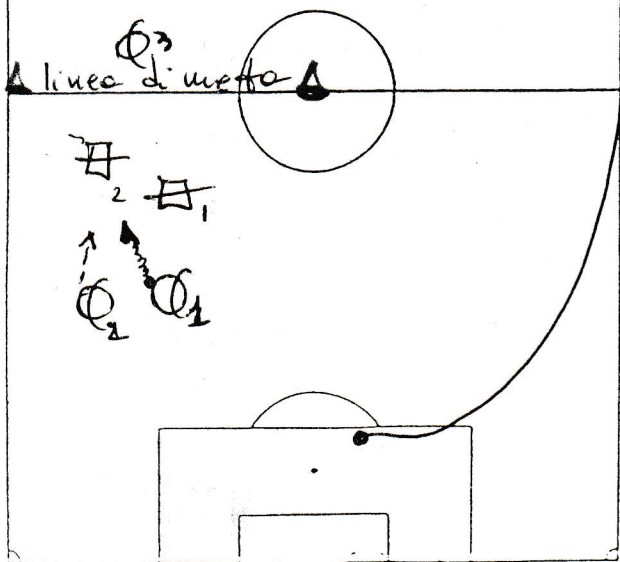
Non è affatto vero che la palla deve rimanere sempre lateralmente

quando in mezzo mi posso garantire 4 soluzioni

dx sx dietro sopra

3^a pag. → segue 4^a seduta

3: 2 con l'appoggio
dietro ai $\#_1 \#_2$



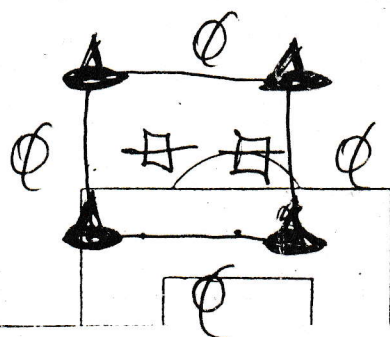
Φ_3 sarà il ruolo
della punta o MD
o MS se proclama
col libero oppure
3/4 ista se zona pura.

Se $\#_2$ mi copre
troppo Φ_2 vado in
profondità "inforico"
verso Φ_3
Se invece $\#_2$ viene
a raddoppiare vicino
a $\#_1$ passo a Φ_2

10' Es. a terra
+ Stretching
+ mobilità

Sit. molto rapido
regole: non si può alzare sopra
lato del quadrato ~ 10m
Specie di rovello con
2 tocchi per gli esterni (4)
chi intercetta dei 2
prende il posto dell' Φ
cambiando le casacce

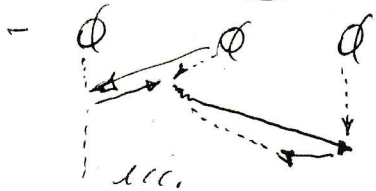
Capionare sempre
per la posizione
con veniente
rispetto al compagno
che ha la palla
gli Φ non possono
entrare nel quadrato
Deve entrare anche l' Φ
che fa il passaggio
sbagliato o troppo lungo.



~ 10' Tiro a bersaglio

~ 5' passaggi a coppie
in andatura con 1 palla
poi con controllo
eventato e passaggio

- traccia 6 - 4 volte



Stretching Mobilità a.
Es. in decubito

prova Tiro

Li apone sui vari

P = portatori Li palla

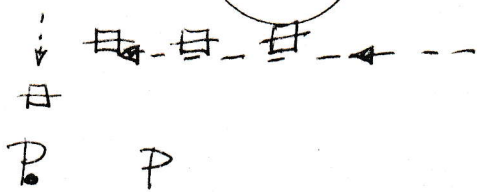
P. palla

es. centrale



le prove sono fatte
al "rallentatore" poi veloci

es. laterale

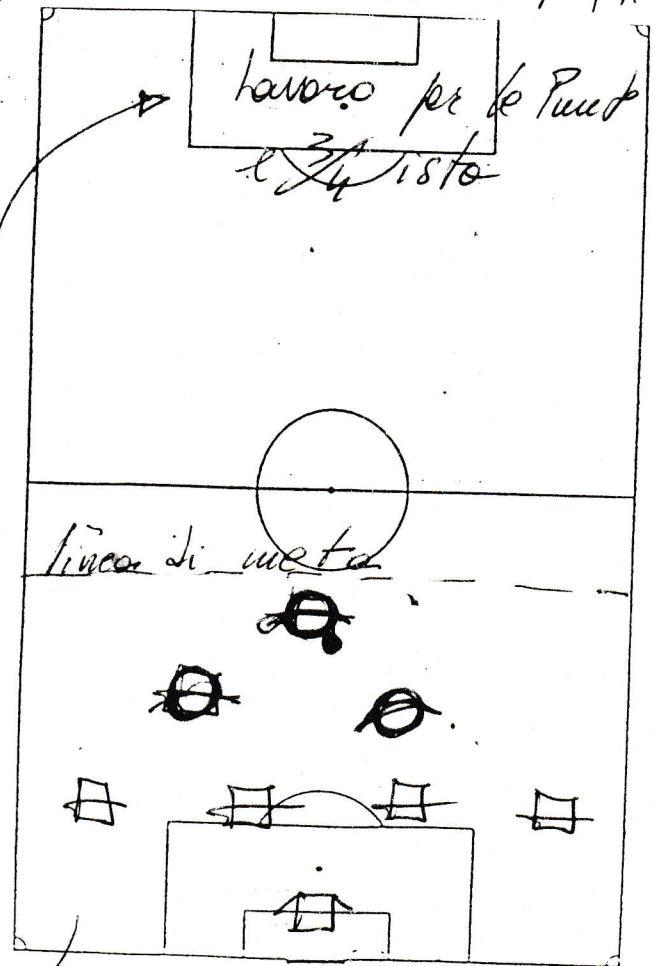
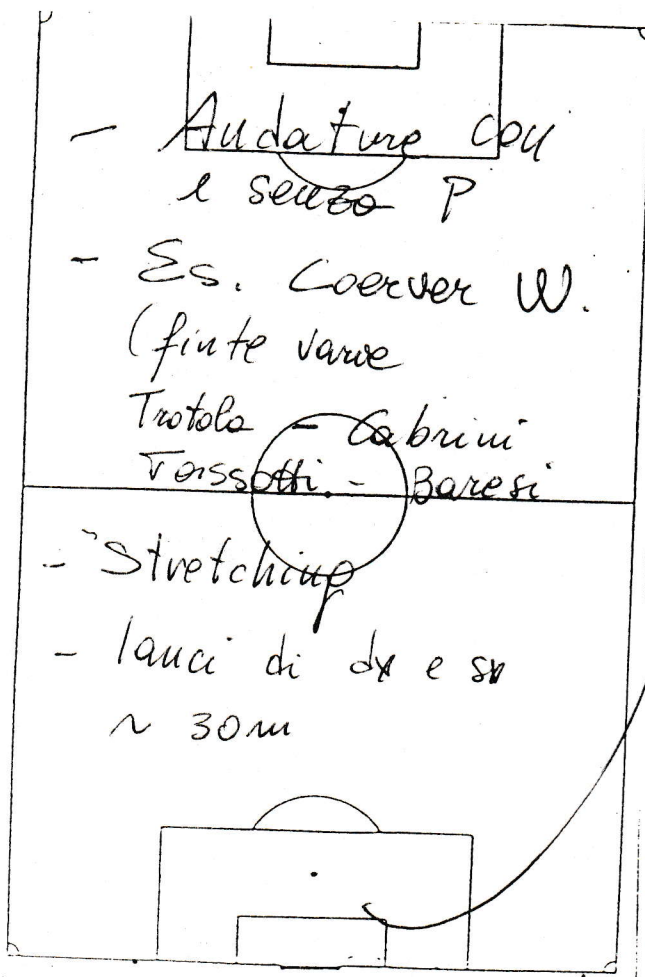


Prova reale 4 ÷ 4
in azione dinamica

Ricordiamo all'esterno
Li osservare attento-
mente il P. per eventuali
atteggiamento che sia
preli's posto al lancio
in diagonale.

Questo perché sendo
+ concreto eventuale
"sfilato" dietro
verso il Ricevitore

- Molto mobilità - stretching

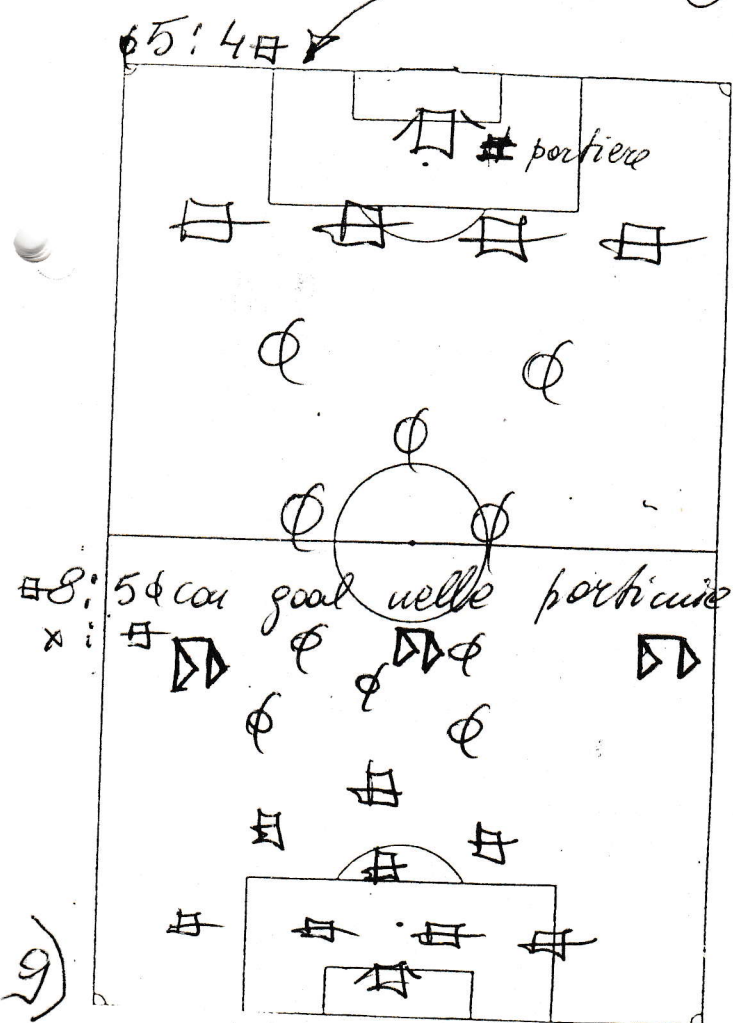


Considerazioni:

① Chi sostiene che soprattutto il gioco a zona abbisogna di molti piedi buoni non è del tutto corretto perché:

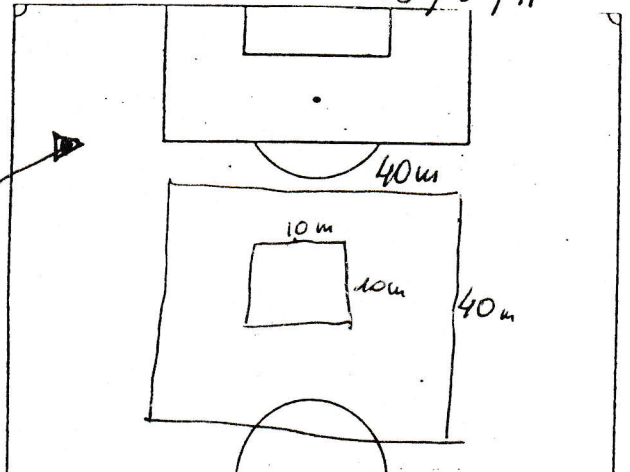
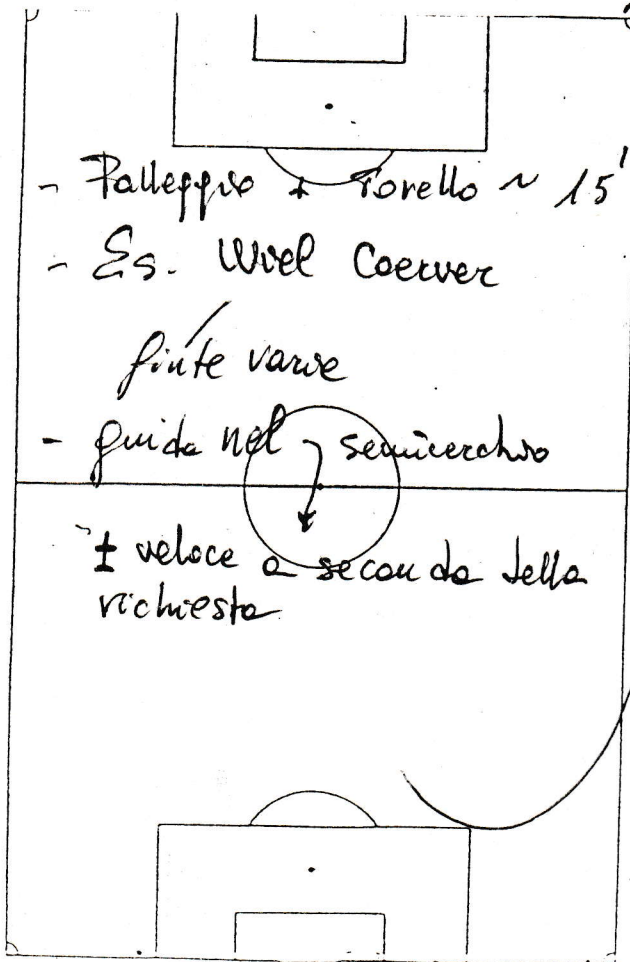
Se consideriamo i momenti di fase sia nel gioco a zona che nel gioco a uomo non è importante essere "finissimi" con i piedi essendo dell'avversario la palla e quindi l'iniziativa. Se vogliamo costruire per andare in goal non è forse bello pensare che servano buoni piedi sia nell'uno che nell'altro caso?

② Si parla troppo a sproposito di uomo e di zona perché: Consideriamo 1 situazione di contro piede con la difesa in inferiorità numerica. Cosa succede? Se marchiamo ad uomo prendiamo sicuramente il goal, se c'è uno sistema a zona probabilmente creiamo difficoltà all'avversario per chiari motivi. Provare per credere.

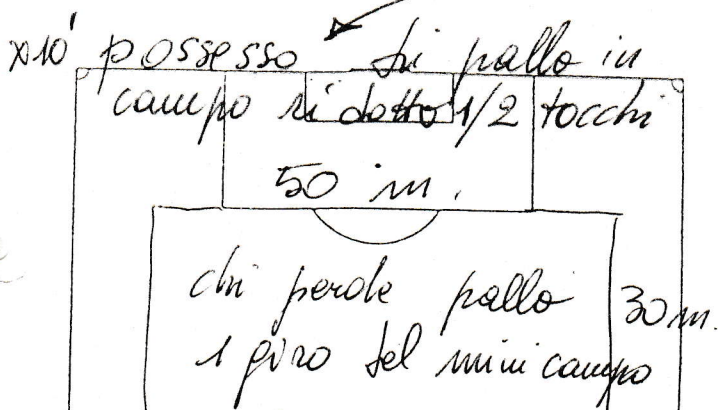


9)

12^a Seduta allenare Milan 13/8/91

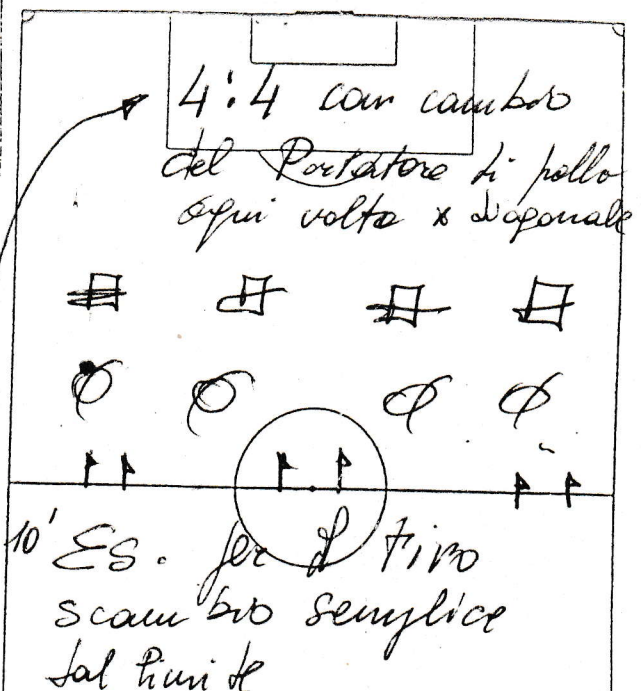


Guida in entrambi i □
Se all'interno del
quadrato piccolo 10x10
passano 4-5 giocatori assieme,
tutti devono entrare
nel piccolo quadrato
la palla senza ritorno,
al fischio riprendere
la p. dove si vuole



5' Stretching

10' come sopra



Su 1/2 campo 7 & contro 9 □
Se la porticina di 1/2 campo
è chiusa non si può fare goal
ma cercare un'altra libera

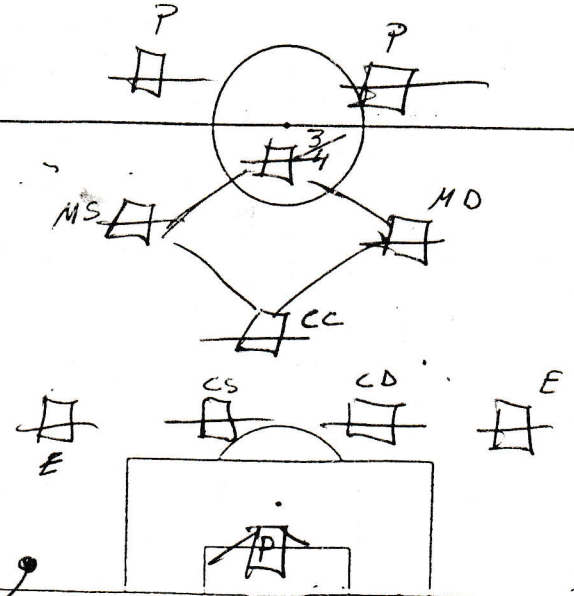
gioco libero 8:8 su mini campo

- Es. in trii suoli
per il patteggio
- torcello x ~ 10'
- au latore senza
palle (con il preparatore
+ stretching fisico)

- Es. per la rapidità
(frontalmente -
di fianco - lateralmente)

gioco
ombra

x movimenti preordinati
dal Hv.

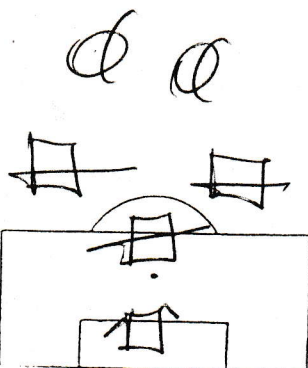


Es. semplice x il tiro

7 ϕ contro 9 $\square$
come 12^a seduta

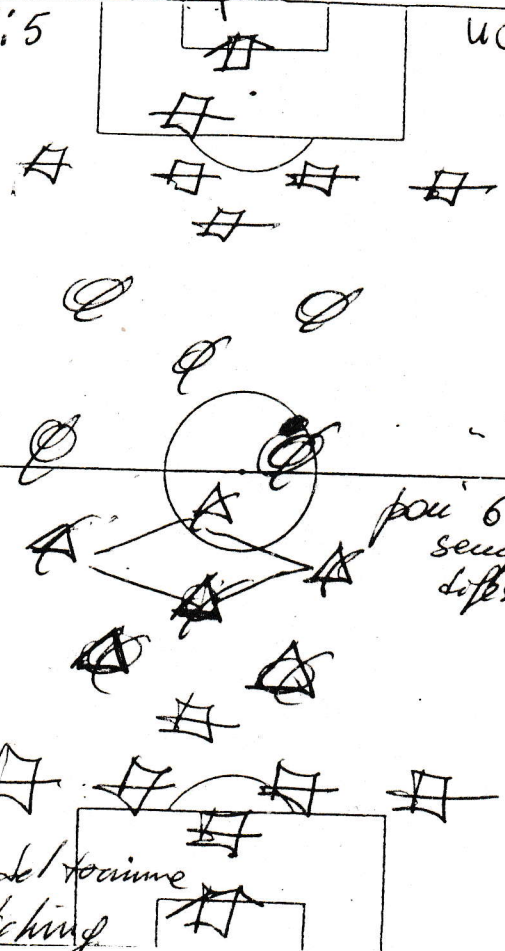
Attacco a difesa uomo

3 $\square$: 2 ϕ



sempre contro difesa
uomo

6:5



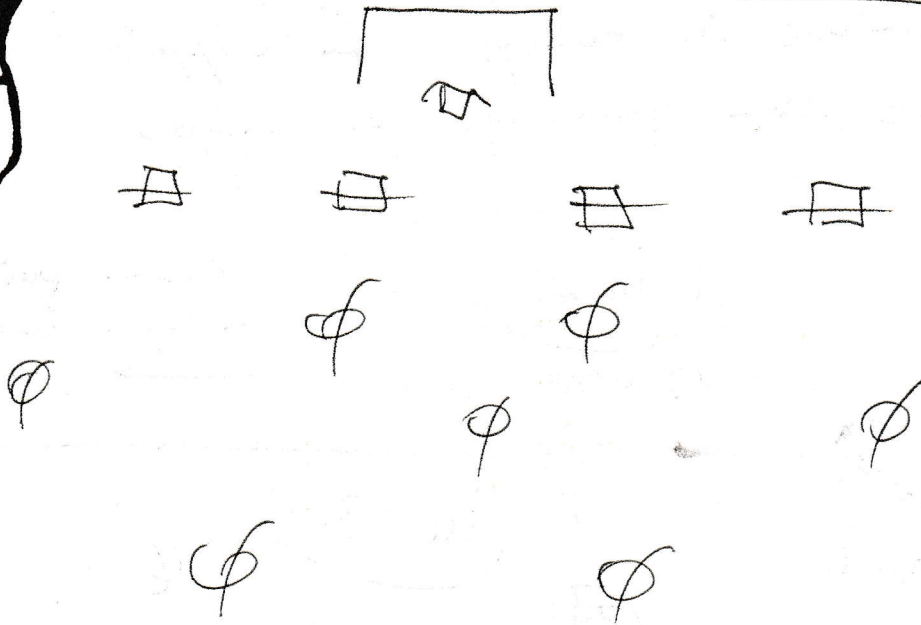
Prima del termine
stretching



Allievi Milano

25/9/91

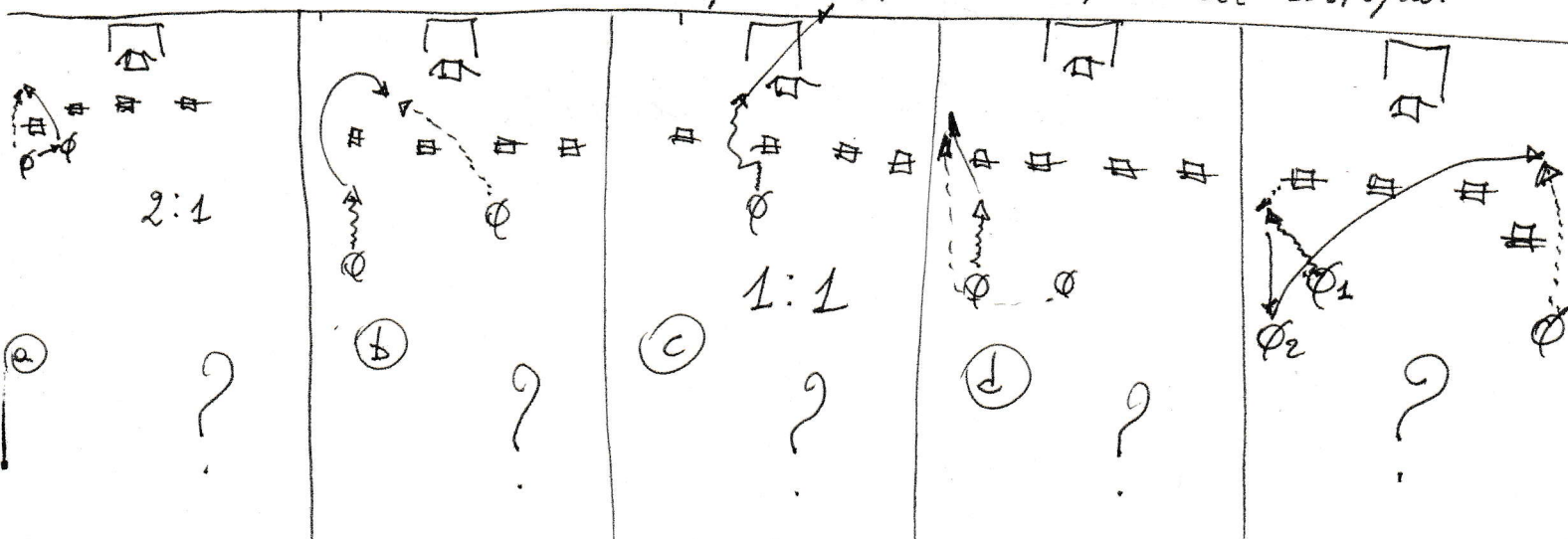
Tempo totale
200' circa



Considerazioni nella situazione che prevede l'attacco ai 4 della linea difensiva con 5φ oppure con 6φ o 7φ

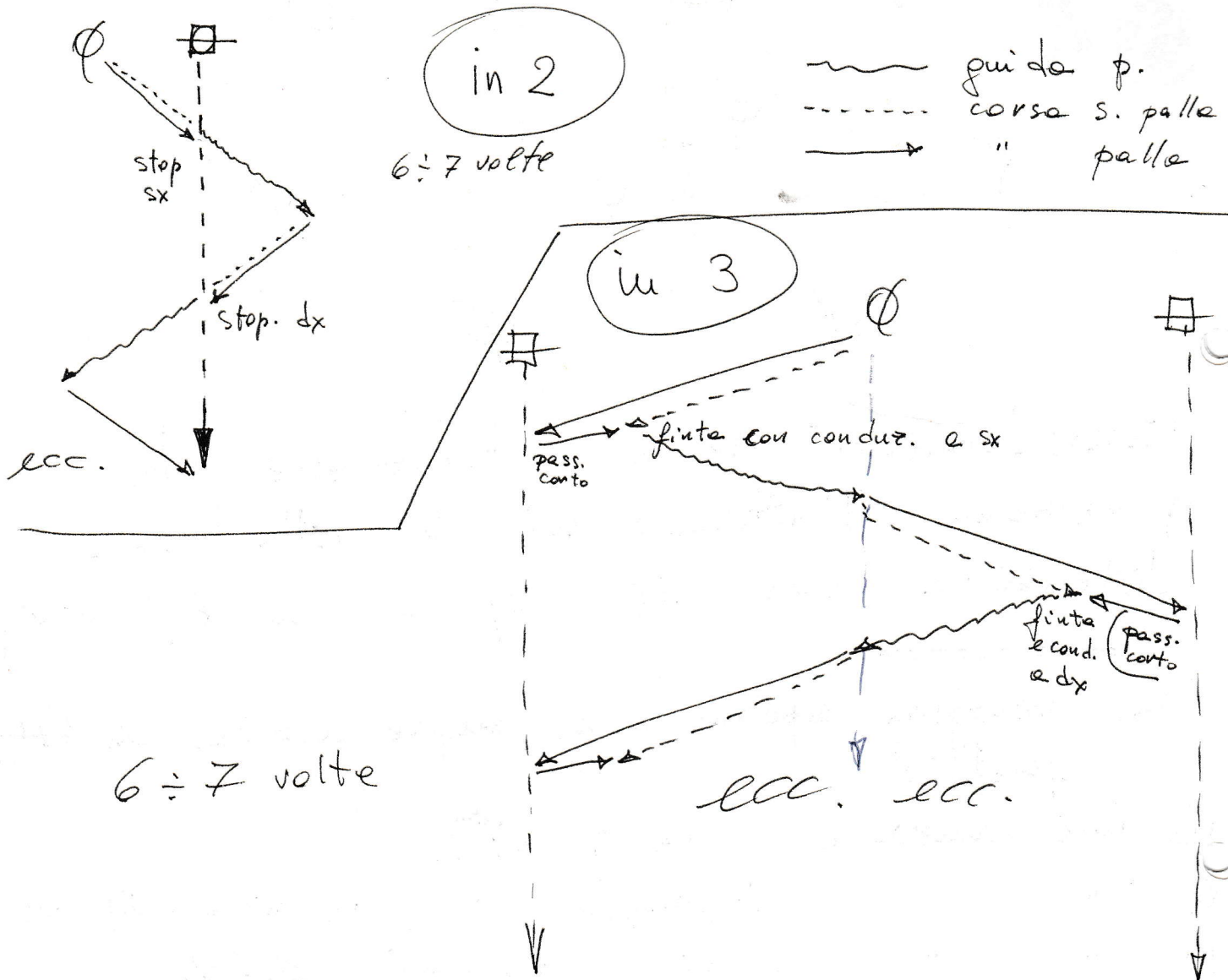
Si verifica spesso una supremazia dei 4□;
perché?

- (a) non funziona bene il 2:1^{contro}
- (b) " " il passaggio nella parte cieca (profondità)
- (c) " " l'azione personale 1:1
- (d) " " l'aiuto in sovrapposizione
- (e) " " l'attacco sull'esterno (ad esempio) con passaggio dietro e cambio sul fronte opposto da parte del sostituto.



25.9.91

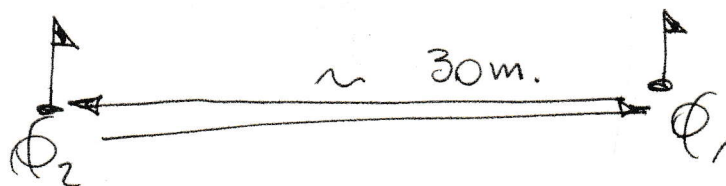
- Introduzione in palleggio a coppie
- andature con passaggi a coppie



5' ⇒ stretching.
+ Mobilità articol.

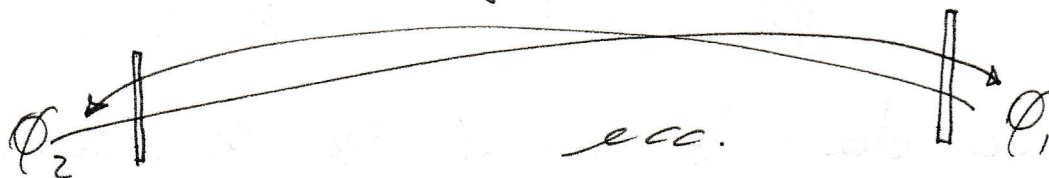
25.9.91

3



stop orientato a dx o a sx cercando
di passare la palla al compagno colpendo
se possibile la bandierina
Anche di I^a intenzione

Lancio della p. $\times 40 \div 50$ m.
con riferimento preciso sul terreno

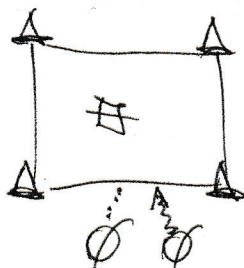
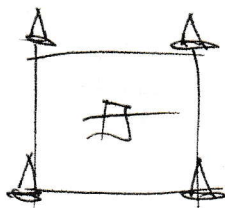


Stretching + addominali



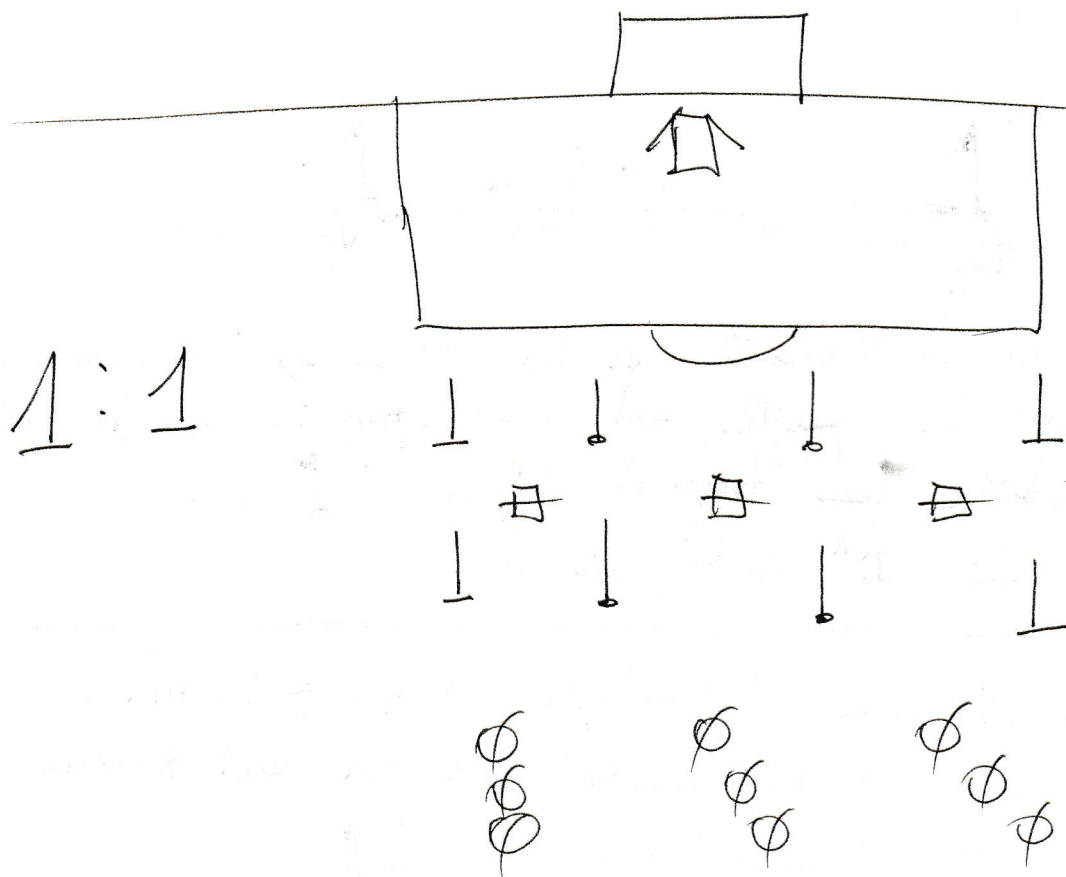
2:1

con tiro
pinale
in porta



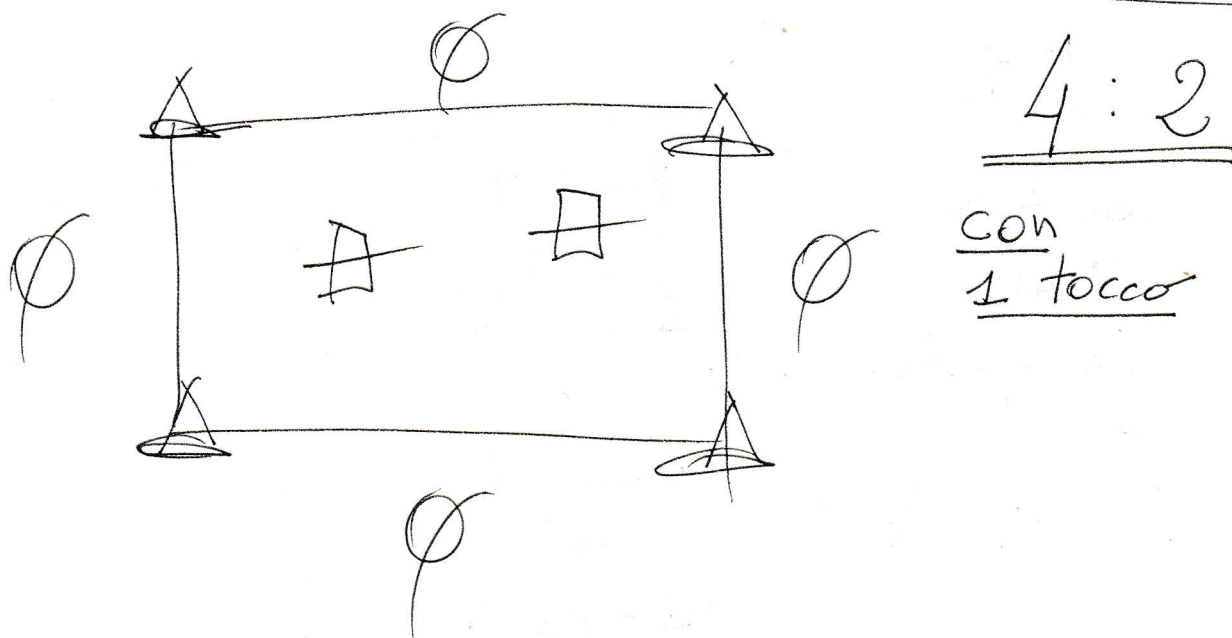
4

25.9.91



A turno da dx verso sx con cambio di posizione ogni volta.

Se vince il $\boxplus$ con segue la casacca al perolente ϕ



25.9.91

5



2:2
con appoggio

con la
triangolazione

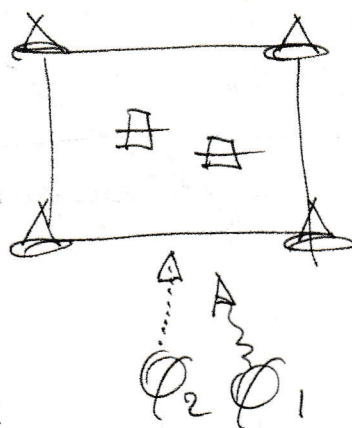
fra ϕ_1 e ϕ_2

o viceversa,

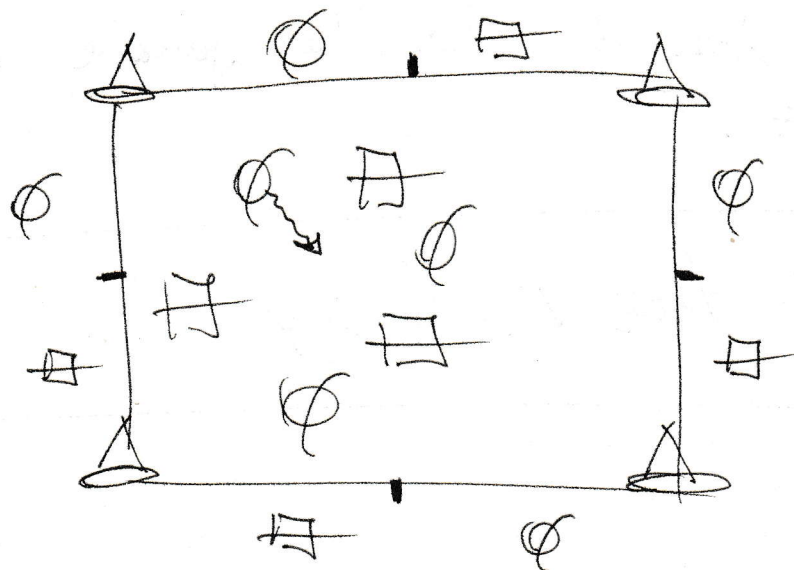
si va a

tu per tu col portiere
per cercare di fare
goal

ϕ_3

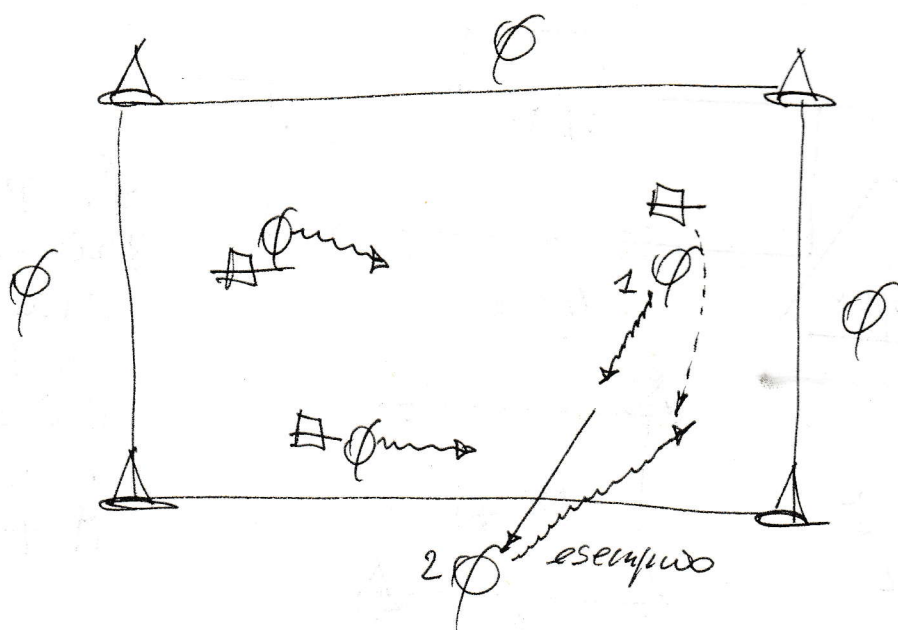


ϕ_3 può tirare
prima della
linea dell'area.
se il passaggio
dei 2 compagni
è radente
il terreno



- x Interni
possesso
di palla
- x esterni
Solo di
1^a intenzione

25.9.91



1:1
cercando
di conseguire
la palla
all'esterno
il quale
a sua
volta
entrerà
nel □

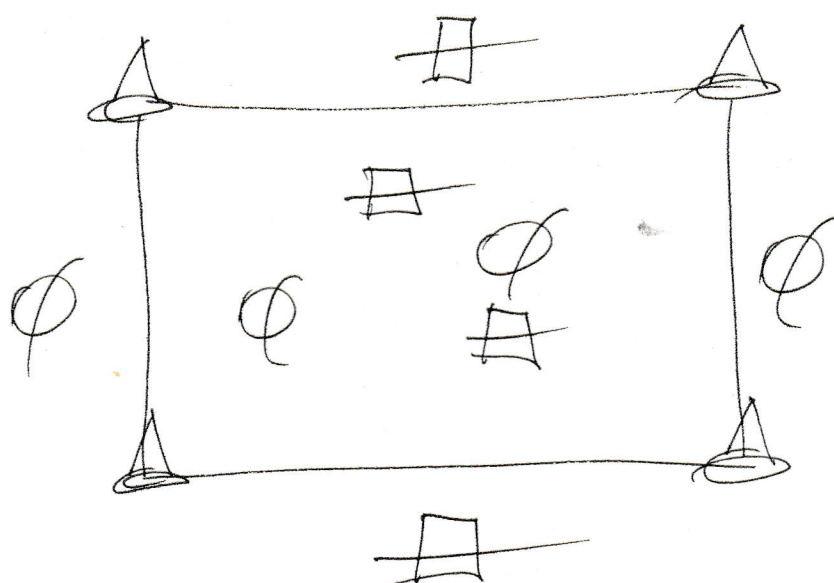
cambiando posto con il compagno,
da cui ha ricevuto il passaggio,
cercando ancora un nuovo appoggio
esterno. Chi conquista la palla
diventa Φ e la perde finisce
da □.

5' Stretching



25.9.91

4:4



lato
~ 7:8m.

Varare
spesso il
lato

1 tocco per gli esterni
2 tocchi per gli interni
oppure libero per un t' prefissato

I rimanenti giocatori erano con il
prep. dei portieri per il gioco di testa



tiri di testa di
vario genere
anche in tuffo

Mr.

In campo rid. 40 x 25 ~
tempo totale 200 ~

6:6 con
molta pressione
fine



Mr. VISCONTI MAURIZIO
Milanetto 3-1-92

Allenamenti
Milan allievi nazionali

(4 sedute
Ven - sab. - dom.) 150' oppure

Messa in azione ~ 15' $\begin{cases} \text{palleggio} \\ \text{tovello} \end{cases}$

andature in palleggio volante 50m solo sx
" " dx
" " testa
ecc. ecc.

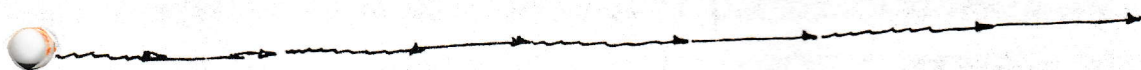
= andature con palla a terra (conduzione in vario modo)

- cambi di direzione restando ad un comando
- 4 fiute W. Coerver — rullo lat.

Tassotti \ pianta / Labriani

es.

Il pallone viaggia sempre su una linea immaginaria; porre il corpo in modo da calciare, per fiutare success. il tiro partendo l'esterno del piede a contatto con la p. per proseguire sempre linearmente l'andatura.



- Acoppie $\overset{\sim 5m}{\phi \longleftrightarrow \phi}$ passaggi semplici di 1".

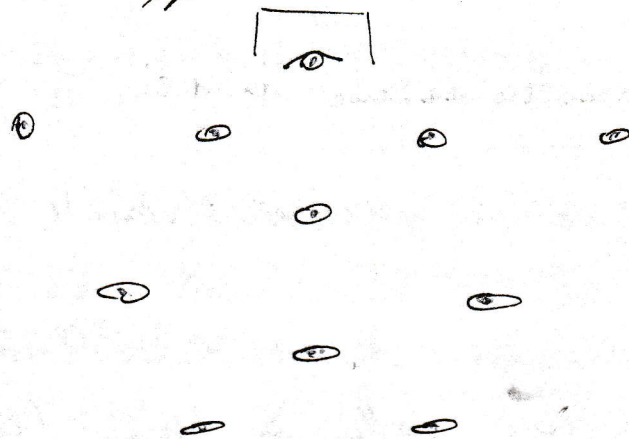
- stretching.

- Possesso L. palla in spazio 30x40
7:7 chi sbaglia deve fare il giro del perimetro. E' richiesto di

parlare molto cercando di dare e ricevere informazioni. (AIUTO VERBALE insistente)

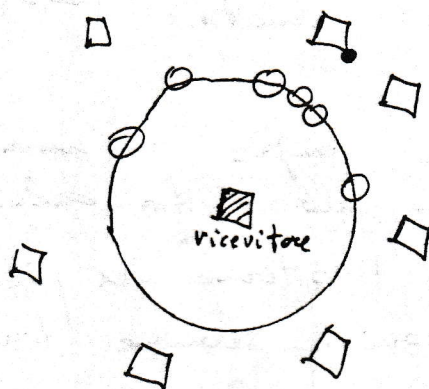
- stretching.

Gioco ombra con il modulo di
gioco consiste partendo dal portiere per concludere
nella porta opposta



propedeutico avente come obiettivo la
ricerca del pass. verticale "in forza"

2÷3' per gruppo



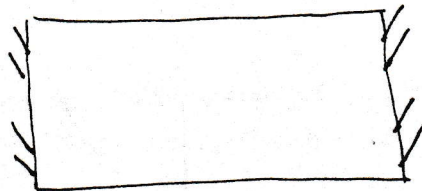
I ♀ possono difendere solo con i piedi sulla riva
del cerchio. I □ devono cercare di filtrare
passando palla al goli .

Vedere nei 3' quante "forche" si riescono a fare
e cambiare gruppo.

La "forca" solo quando si sente il terreno.



7:7 campo 30 * 50 ~



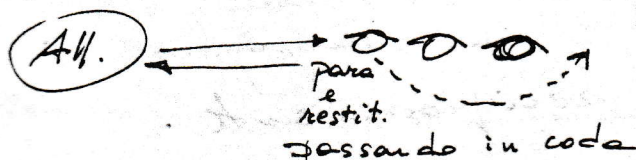
con 2 porticine
da difendere
e 2 da
attaccare

Alcune eserc. svolte sui portieri (6 presunti)

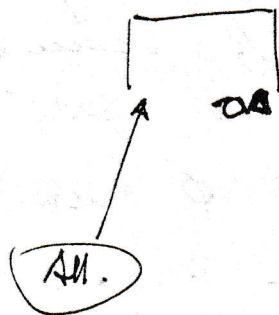
* messa in azione

- in ampio cerchio passaggi successivi
di vario genere (fatti sempre con le mani)
alti - bassi - mezzo alti ecc. ecc.

- e pampini di 3



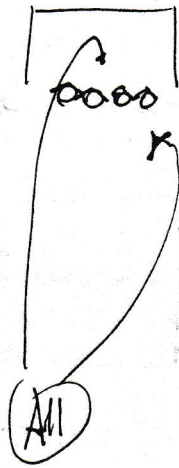
il  para alto e riprende
sempre la bisettrice
in base alla posizione
dell' All.



prova tuffo x palloni bassi

Ogni volta il  ritorna al 
con i piedi.

Il lancio viene fatto anche con
rimbalzi a terra ed effetti vari.



falloni in arrivo
con diverse traiettorie
ogni volta.

I 40 devono conquistare
la palla ostacolando
(correttamente), a vicenda.

Sabato 4 gennaio 92

matteo

- Messa in azione consueta
- Guida della ϕ . in spazio assegnato;
quando s'incontra un compagno ci si
scambia la p. reciprocamente.

Dopo un fō chi riceve deve fare uno
stop orientato (a seguire).

- Stretching.

- A coppie: 1 guida p. l'altro senza
dopo qualche istante trasmettere la
 ϕ . al compagno ripetendo
+ volte questi scambi.

Si chiede il passaggio preciso SULL' UOMO

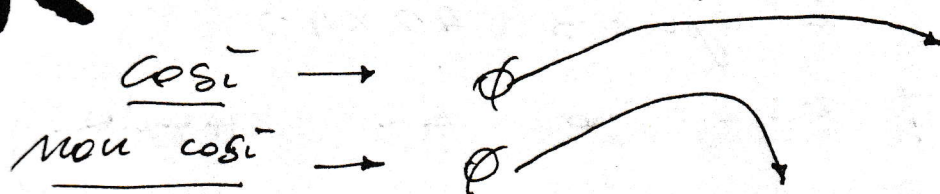
- uguale al precedente fō ϕ senza palla
finta la corsa in un senso per 2 ÷ 3 m. ritornando
velocemente su uno spazio opposto o laterale.
Si chiede il passaggio SULLO SPAZIO (sulla corsa
del compagno).



es. a coppie poste a 30÷40 m.

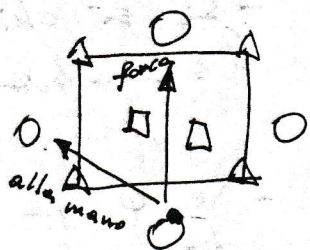
prova per alcuni minuti
del lancio "all'inglese"

con traiettoria tendente a stabilizzarsi
in linea retta per parecchi metri



si chiede uno stop orientato del ricevitore.

- Stretching + mobilità a.



ricerca:

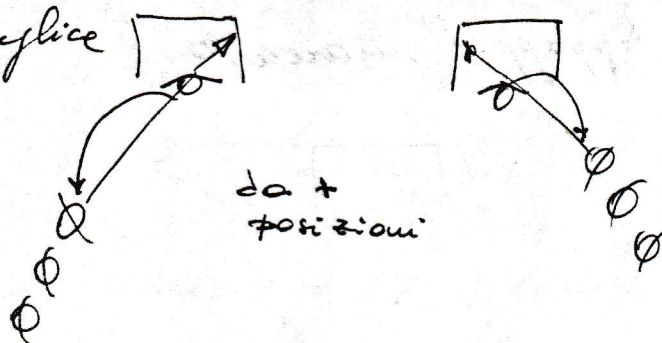
passaggi "alla mano"

passaggi in "fora"

4:4 possesso di palla

spazio 20 x 15

esercizio semplice
per il colpo di
testa



cross x tiro al volo o colpo di testa

III. 92

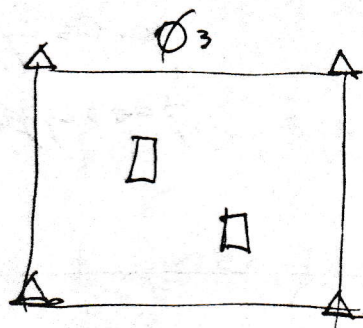
Sabato
Pomeriggio

6.1.92

- Messa in azione ~ 20'
- conduzione di p. a coppie con 1 pallone

8:8 in spazio 40x40
ricerca possesso di palla

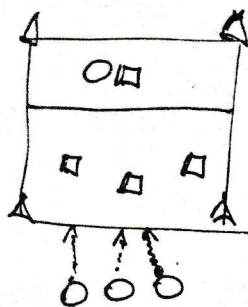
2:2 + Appoggio



ϕ_2 ϕ_1

Poi 3 contro 3 + Appoggio

3:3 con Appoggio marcato

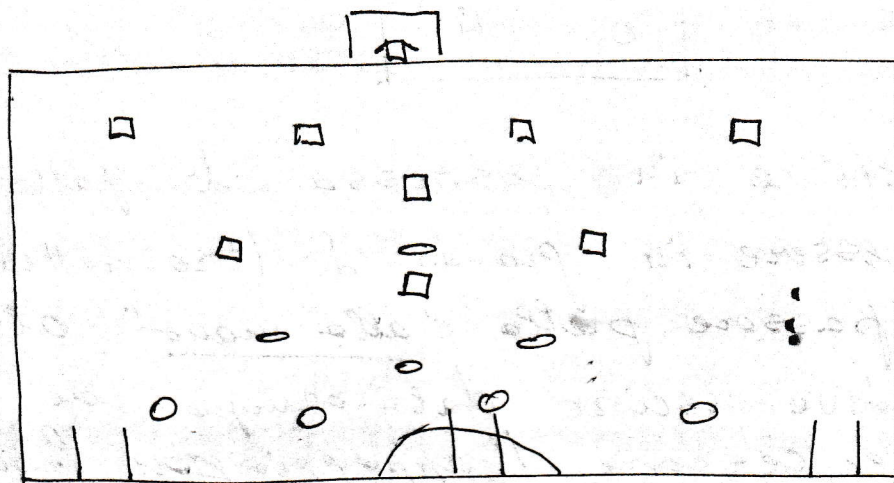


con + varianti x
le conclusioni:

- se si chiede appoggio scambio in triangolo e tiro.
- se ϕ_1 fa azione personale 1:1 col portiere
- ecc. ecc. inventare



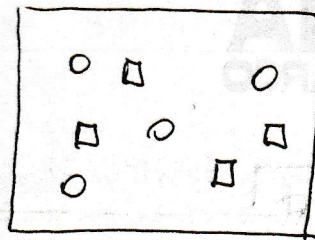
8:8 + □



- Al termine dell'allenamento lavoro per la RESISTENZA in circuito con il prep. Piccolini

Domenico 5-1-92 ore 9.00

- Messa in azione x 25' ~ + stretching.
- lavoro per la res. con il prep. finito
- eserc. semplici per il passeggio e colpo di testa a coppie.
- possesso di palla 7:7 campo 30x40
- stretching



4:4

chi è in possesso di palla deve
essere in grado di (trasmettere)
passare palla "alla mano" altrimenti
deve uscire dal campo con la palla
e cercare l'appoggio con fronte al campo

3:3 + Appoggio marcato
vedere pag. 6

Su $\frac{1}{2}$ campo 8:8 con 3 porticine

