



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

	Allenamento mattina	Allenamento pomeriggio
Lunedì	<p><u>IL DUELLO</u> Dribbling tecnico o dribbling esplosivo?</p>	<p><u>2 VS 1</u> Trasmissione al compagno o azione personale?</p>
Martedì	<p><u>3 VS 1 e 3 VS 2</u> Ampiezza o sovrapposizione?</p>	<p><u>4 VS 2</u> Appoggio o filtrante?</p>
Mercoledì	<p><u>POSTURA DIFENSIVA</u> Piede debole o accompagnamento verso l'esterno?</p>	<p><u>2 VS 2 IN FASE DIFENSIVA</u> Scambio marcatura o incrocio?</p>
Giovedì	<p><u>TRANSIZIONE POSITIVA</u> Gestione o attacco diretto?</p>	<p><u>PSICOLOGIA DELLO SPORT</u> Fondamentali della gestione delle emozioni</p>
Venerdì	<p><u>L'UNIONE FA LA FORZA</u> Triangolazione + finta e dribbling</p>	<p><u>TORNEI A TEMA</u> 1 vs 1 + 2 vs 2 + Street games</p>
Sabato	<p><u>TEST MATCH</u> (sett. 1) <u>Allenamento dimostrativo e finali tornei</u> (sett. 2-5)</p>	-