

TECNICA DI BASE

TRASMISSIONE PALLA

Tempo.....

O Interno piede O Esterno piede O Piatto O Collo piede O Tallone - punta O Tiro in porta O Lancio lungo O Tiro in porta
O Coscia O Testa

CONTROLLO PALLA

Tempo.....

O stop interno piede O stop di collo O stop di pianta O stop di coscia O stop di petto O stop di testa O stop d stinco

CROSS

Tempo.....

O dal fondo O da tre quarti O sovrapposizione

CONTRASTO

Tempo

O Frontale O Laterale O Anticipo O Raddoppio

RIMESSA LATERALE

Tempo

GUIDA DELLA PALLA

Tempo.....

O Lancio sul posto O Lancio con rincorsa O Con schema

O Collo piede O Interno piede O Esterno piede O Di testa

COLPO DI TESTA

Tempo

O Frontale O Laterale O Indietro O Anticipo O In Tuffo

TATTICA SITUAZIONALE Massimo 3 giocatori

FASE DI POSSESSO

Tempo.....

FASE DI NON POSSESSO

Tempo.....

O Smarcamento O Controllo e difesa della palla O Passaggio
O finta/dribbling O tiro in porta O Cambio gioco O Verticalizzazione

O Presa di posizione O Difesa della porta O Marcamento
O contrasto O intercettamento O temporeggiamento O copertura

TATTICA DI REPARTO Minimo 4 giocatori

FASE DI POSSESSO

Tempo....

FASE DI NON POSSESSO

Tempo.....

Scaglionamento
O superiorità numerica
O sostegno
O sovrapposizione
O corse in diagonale.- taglio
O corse di deviazioni

Penetrazione...
O cambiamento di ritmo
O cambio gioco

Ampiezza.....
O passaggio indietro
O passaggio a muro

Mobilità.....
O velo
O esca

Imprevedibilità....
O blocco
O incrocio
O sponda di testa
O mantenimento possesso
O palle inattive
O circolazione palla dei difensori
O schema costruzione esterni bassi
O schema costruzione esterni alti
O schema costruzione centrocampisti
O schema movimento degli attaccanti

Scaglionamento...
O uscita del giocatore su avversario
O marcatura uomo dentro area di rigore
O pressing e chiusura del passaggio con avanzamento del reparto
O temporeggiamento inferiorità numer.

Azione ritardataria
O ritorno nei blocchi finita azione
O raddoppio

Concentramento
O copertura difensori
O elastico dei difensori
O copertura centrocampisti
O copertura degli attaccanti
O palle inattive

RESISTENZA AEROBICA FREQUENZA MIN. MED.MAX

Frequenza 120

Frequenza 150

Frequenza 170 b/min

Giocatori assenti

O FORZA

O AEROBICO

O ANAEROBICO

O VELOCITA'

O Pliometria Tot Recupero T. Mt. Navetta Mt. FUNZIONALE MT.

O Balzi carico naturali Tot. Bassa intensità. T. Mt Vai e torna Mt. IN LINEA MT

O Balzi gradoni Tot. Alta intensità. T. Mt Tira e molla Mt. **O RAPIDITA'**

O Balzi ostacoli Tot. Intermittenza Mt. In linea Mt. FUNZIONALE MT.

O Salite Mt. In linea Mt. Possesso palla tempo IN LINEA MT.

GIORNO:.....			O 1 microciclo		O 2 microciclo		O 3 microciclo		O 4 microciclo			
Data.....		Mese.....		Settimana		n...	Società.....		Categoria.....			
N. PARTITE	PUNTI		V	N	P	GF	GS	CLASSIFICA		ANDATA		
O RISCALDAMENTO						O TECNICA DI BASE			1			
Tempo.....			Tempo.....									
TATTICA SITUAZION. MAX 3 GIOC. O FASE DI POSSESSO O FASE DI NON POSSESSO												
Tempo.....			Tempo.....									
Capacità condizionale: O Aerobica rec. O Aerobico B.I. O Aerobico A.I. O Lattacido O Velocità O Rapidità O Forza generale O Forza specifica												
Tempo			TATTICA DI REPARTO O Possesso						2			
Tempo			Tempo									
TATTICA DI REPARTO O Non Possesso				Capacità condizionale:.....							3	
Tempo			Tempo									
O PARTITINA O 1 tocco O 2 tocchi O 3 tocchi O altro						Tempo						