

SCHEDA PREPARAZIONE 4° SETTIMANA

FASE	PERIODO	SEDUTA	GIORNO	DATA	OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO 1	OBIETTIVO 2
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	16	lunedì	19/09/16	FISICO TATTICO	POTENZA AEROBICA, VELOCITA', TEST VELOCITA'	CORNER, TATTICA DIFENSIVA, FINALIZZAZIONI CON CONTRAPPOSIZIONE
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	17	martedì	20/09/16	TATTICO FISICO	FORZA RAPIDA, VELOCITA'	PALLE INATTIVE, FINALIZZAZIONI, TRANSIZIONI 2X2
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	18	mercoledì	21/09/16	FISICO	VELOCITA' MASSIMA	ESERCITAZIONI TECNICHE INDIVIDUALI, FINALIZZAZIONI 2X1, 3X2
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	19	giovedì	22/09/16	TATTICO	2X1, 3X2, DIFESA SU CAMPO RIDOTTO	TATTICA OFFENSIVA, SISTEMA DI GIOCO, TIRI IN PORTA
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	20	venerdì	23/09/16	FISICO TATTICO	VELOCITA'	GARA SIMULATA