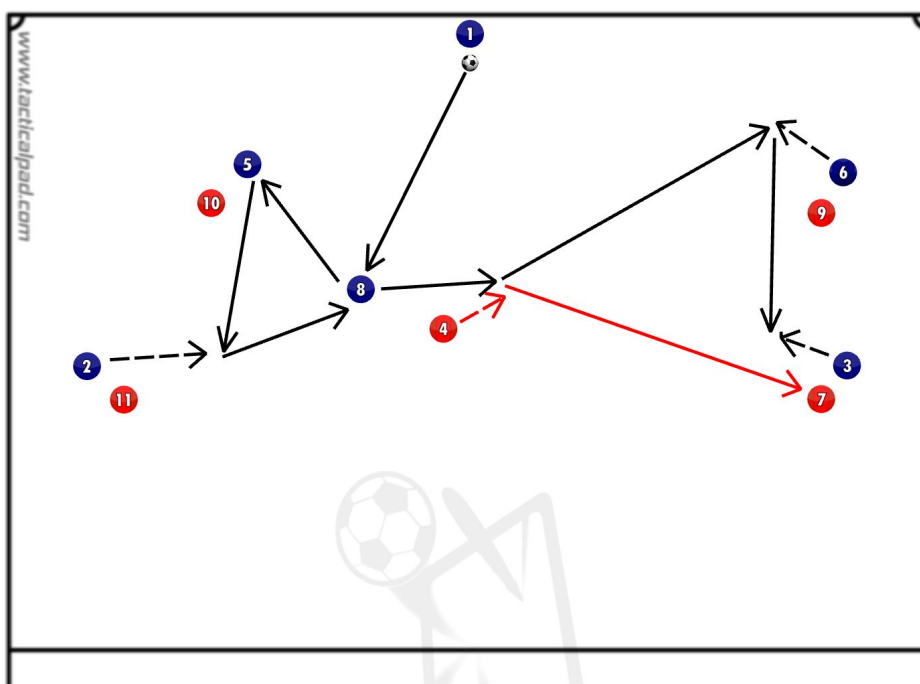


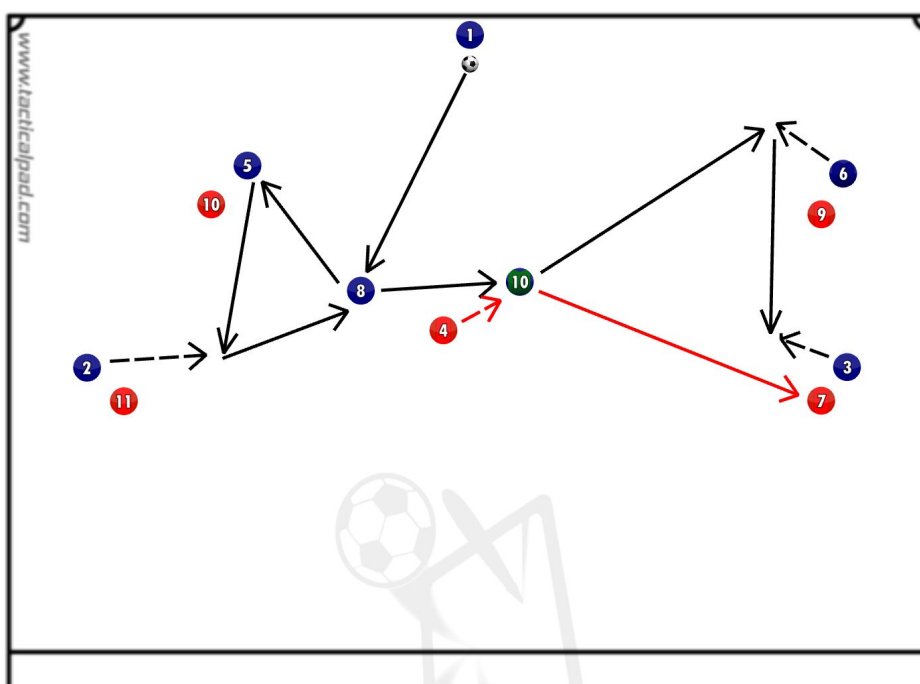


Allenamenti U 14

Riscaldamento: 2 gruppi (da 11 e 12 giocatori). Possesso palla per costruzione dal basso e gestione dell'1 contro 1; se gli attaccanti conquistano palla devono mantenere il possesso e i difendenti devono portare pressione per il recupero e ripartire dal portiere.



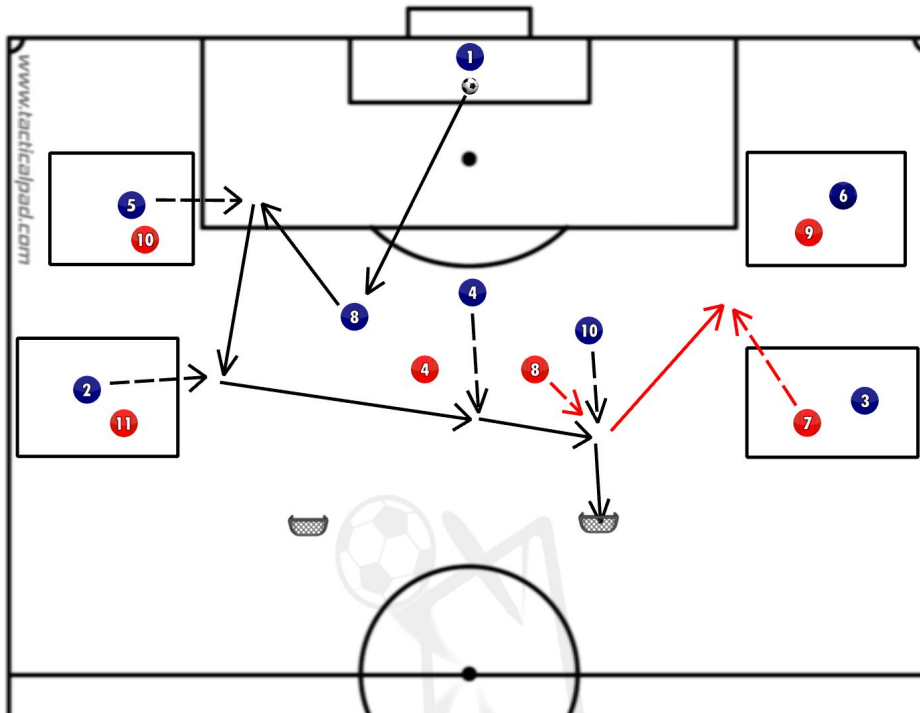
Possesso palla per costruzione dal basso e gestione dell'1 contro 1; se gli attaccanti conquistano palla devono mantenere il possesso e i difendenti devono portare pressione per il recupero e ripartire dal portiere. Fase di possesso in superiorità numerica.



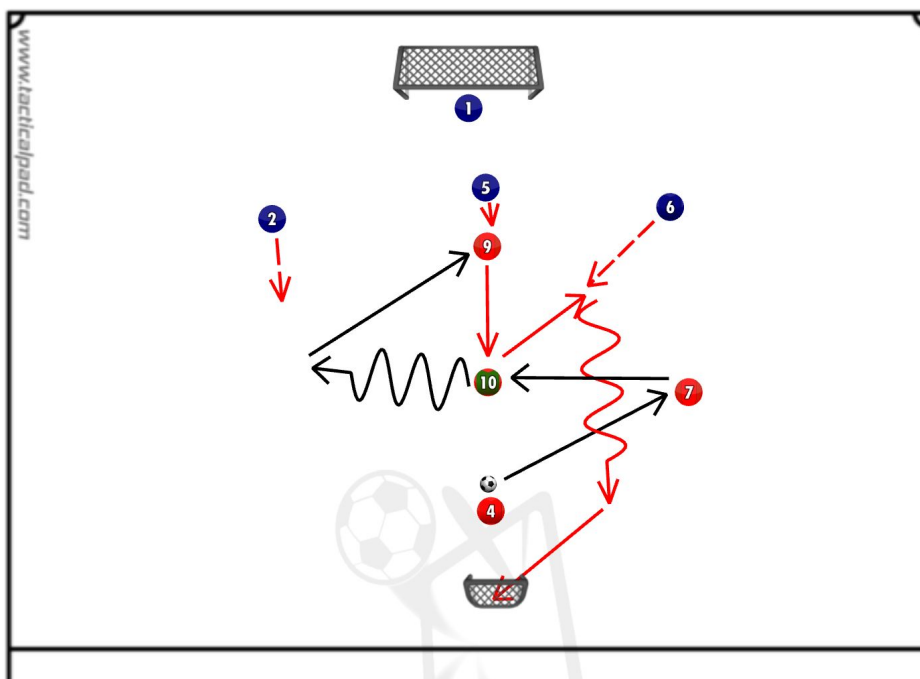


Allenamenti U 14

Esercitazione per costruzione dal basso: attaccanti giocano 1 contro 1 con i difensori; i 3 centrocampisti in fase di costruzione giocano in superiorità numerica per concludere nelle porticine. I centrali e i laterali bassi devono sostenere l'azione smarcandosi verso il centro del campo. Se gli attaccanti rubano palla, contrattaccano per concludere nella porta centrale.



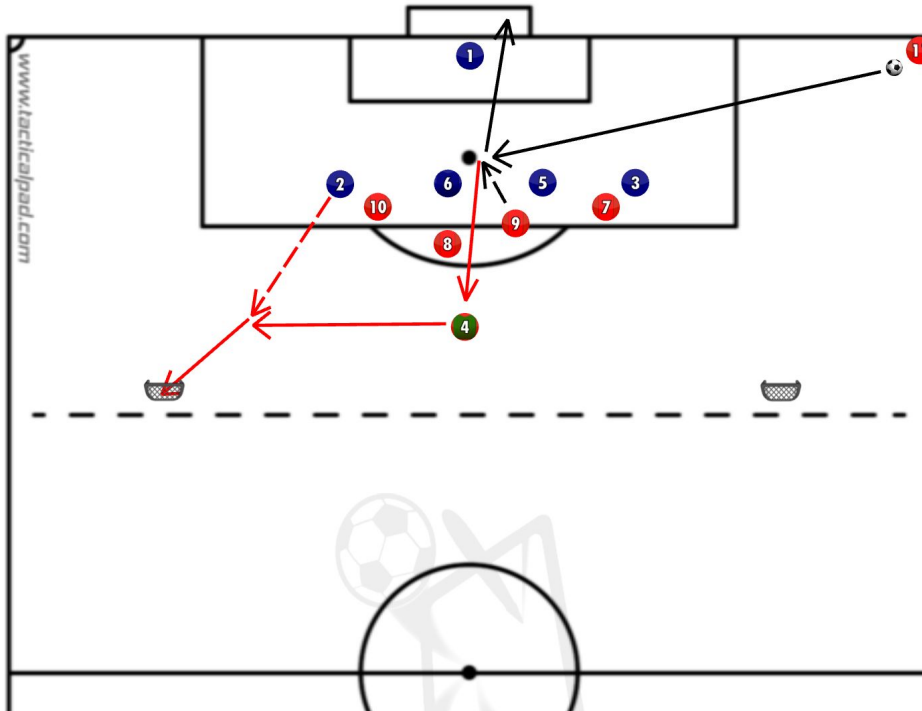
Possesso alternativo 3 contro 3 + 1; gli attaccanti devono concludere nella porta regolare attraverso il jolly centrale (10); i difendenti contrattaccano nella porticina, se conquistano il possesso





Allenamenti U 14

Situazioni tattiche da calci piazzati: 4 contro 4 in area da calcio d'angolo con jolly esterno che deve conquistare seconde palle difensive e avviare contrattacco per concludere nelle porticine.



Situazioni tattiche da calci piazzati: 5 contro 5 in area da calcio d'angolo con play che deve conquistare seconde palle offensive. Se i difendenti conquistano palla devono contrattaccare e concludere nelle porticine.

