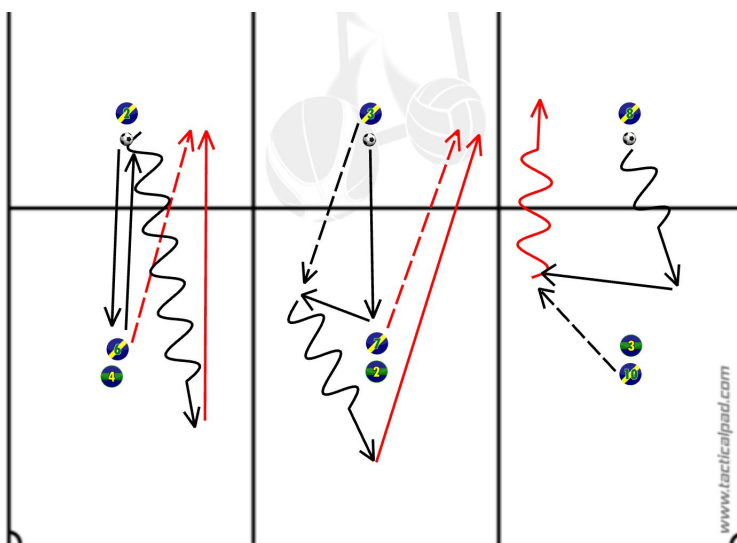




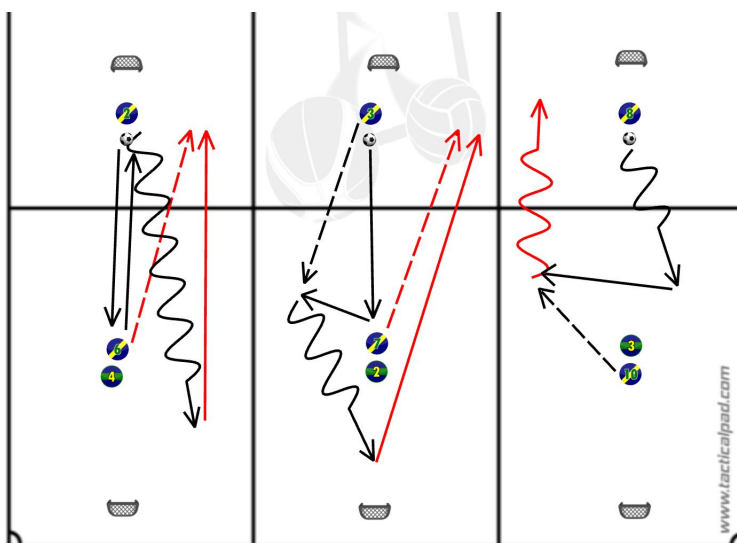
## Allenamenti U 14

Riscaldamento tecnico: Combinazioni sotto pressione 1 contro 1 con difendente semi-attivo e attivo. Da sinistra a destra dell'immagine:

- Combinazione e muro con ricezione sotto pressione semi-attiva, conduzione, e trasmissione con ricezione sotto pressione attiva 1 contro 1
- Combinazione 1-2 con ricezione sotto pressione semi-attiva, conduzione e trasmissione in profondità per duello 1 contro 1
- Conduzione, trasmissione palla per duello 1 contro 1 per conduzione palla in meta
- 



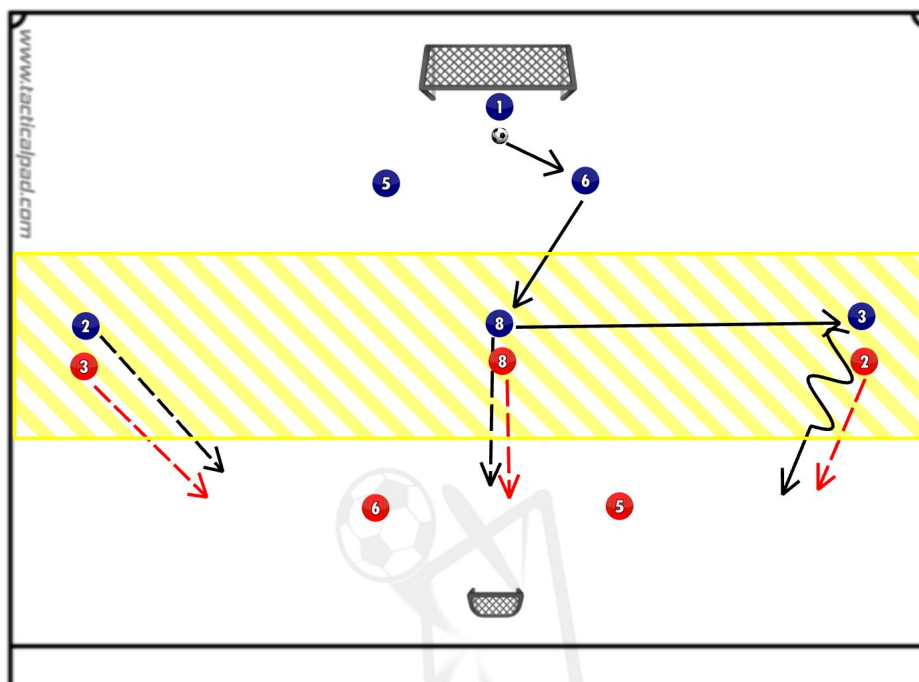
Sviluppo tecnico per il tiro in porta; le stesse combinazioni del riscaldamento vengono ripetute con l'obiettivo di concludere nelle porticine poste alle estremità dei lati corti dei rettangoli. Si sviluppano duelli 1 contro 1 o 2 contro 1 per recuperare il possesso prima della conclusione.





## Allenamenti U 14

Partite in spazi ridotti (3 contro 3 nella fascia centrale). Lo spazio di gioco è diviso in 3 parti; nella fascia centrale si gioca un duello 3 contro 3, suddiviso in tre duelli 1 contro 1. 2 giocatori agiscono nei "terzi difensivi". Quando tutti i centrocampisti hanno giocato palla, si sblocca l'azione e l'attacco diventa libero. Se la squadra difendente recupera il possesso deve giocare con gli stessi principi prima di poter concludere nella porta regolare.



Partita finale