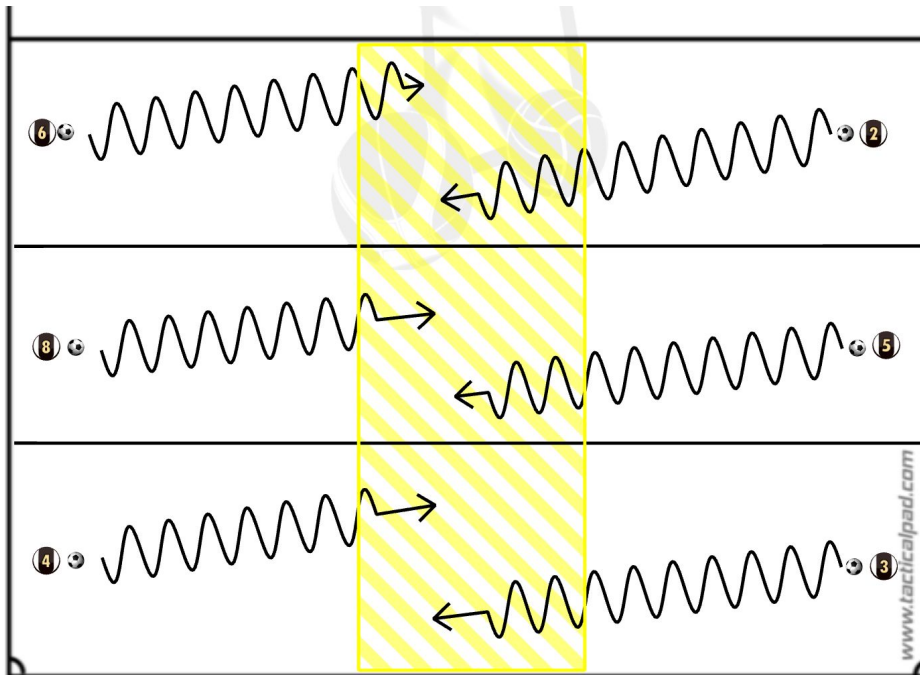




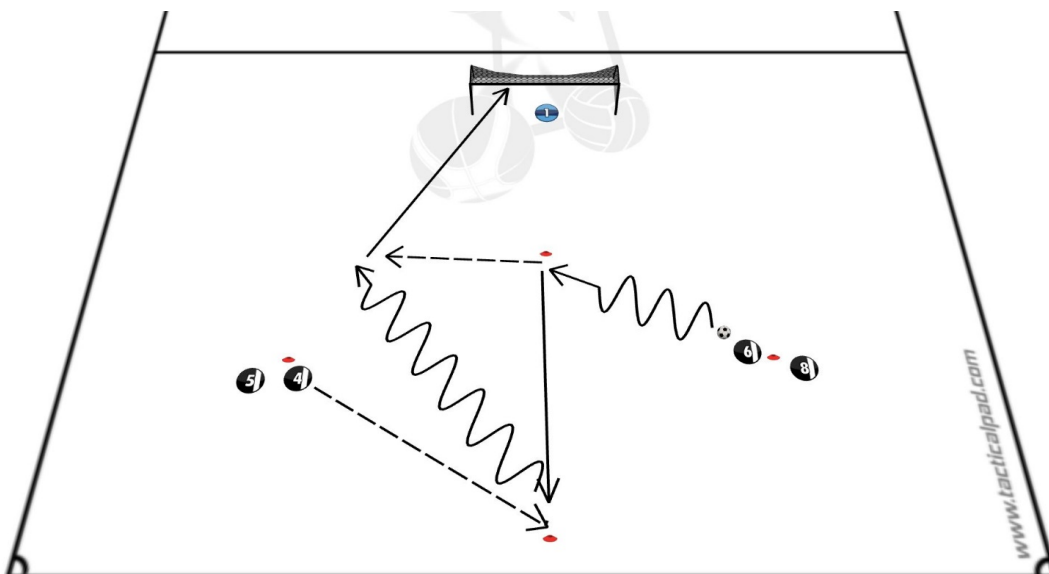
Allenamento Giovanissimi U14

Mobilità articolare (10 min.)

Attivazione finte a specchio: step over, double step over, scissors, double scissors, side step, hook



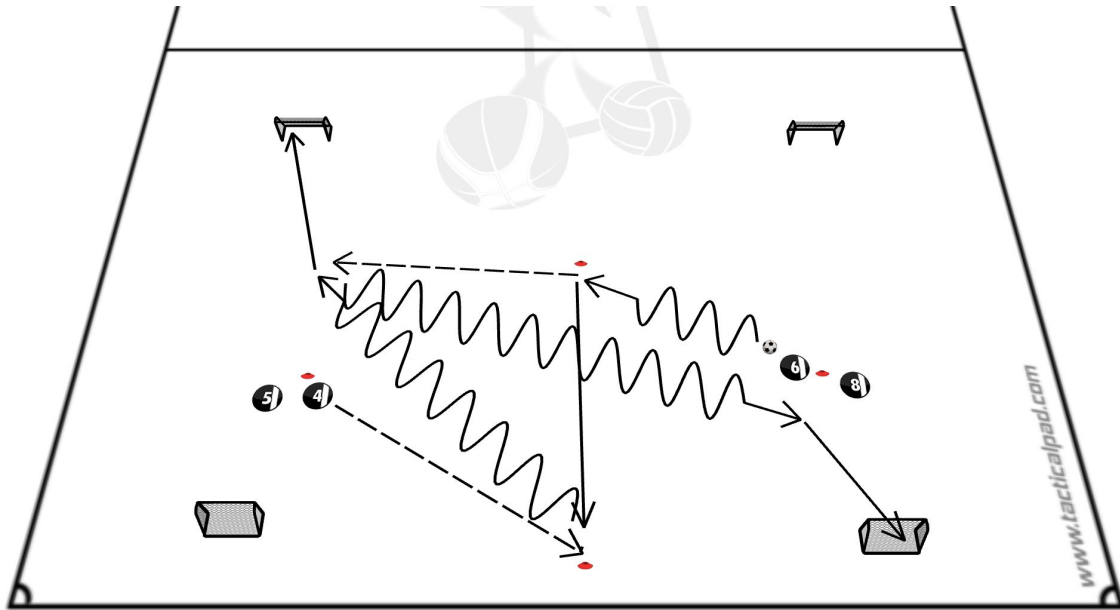
1 contro 1 con il portiere: duello individuale a seguito di conduzione palla verso il vertice alto (linea ondulata) e scarico indietro (linea continua). Il giocatore ricevente attacca la porta regolare difesa dal portiere. Lo stesso il difendente se conquista il possesso. Il difendente deve indirizzare l'avversario sul piede debole e fuori dallo spazio della porta. Variante: i giocatori sui coni possono essere utilizzati come sponde.





Allenamento Giovanissimi U14

1 contro 1 con il portiere: duello individuale a seguito di conduzione palla verso il vertice alto (linea ondulata) e scarico indietro (linea continua). Il giocatore ricevente attacca le porticine di fronte a lui conducendo palla attraverso per segnare. Il difendente deve indirizzare l'avversario sul piede debole e fuori dallo spazio delle porticine. Variante: i giocatori sui coni possono essere utilizzati come sponde.



Partita a tema finale in spazi ridotti 8 contro 8 (1 contro 1 fissi). Ai giocatori sono stati richiesti duelli 1 contro 1 a coppie fisse a tutto campo.

