



ALLIEVI Regionali '07-'08 gir."A"

DICEMBRE

Martedì

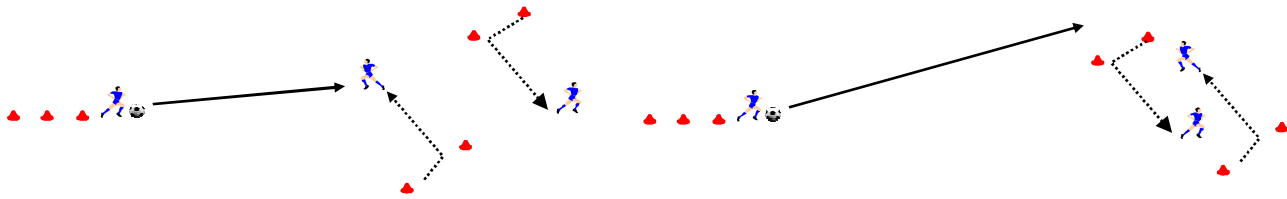
4

ore 15

13 °Allenamento

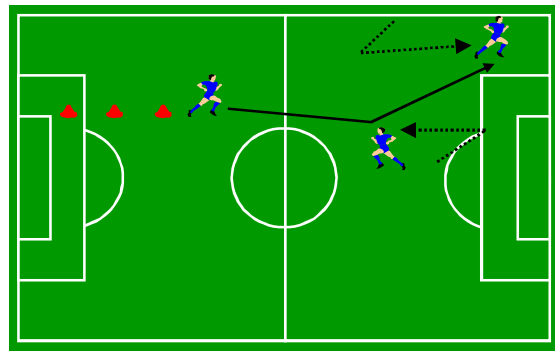
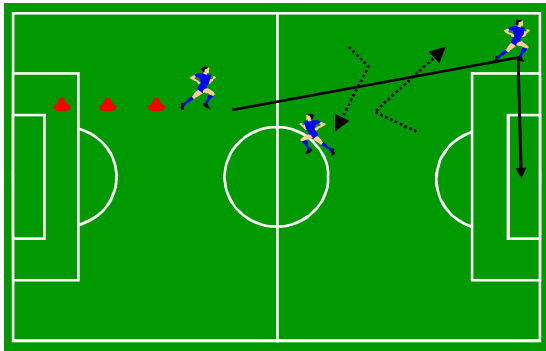
Messa in Azione x 15':

Tempo di smarcamento, collaborazione fra i due giocatori in appoggio, il giocatore più vicino esegue il movimento il compagno che vede uomo e palla si adegua



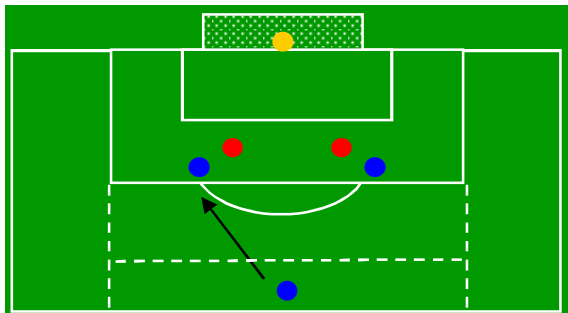
Esercitazione x10'

A terne per andare al cross



Preparazione Fisica Prof ROSSINI

Situazione di gioco x 15':



Partita 20'

Preparazione Fisica Prof ROSSINI