



SELEZIONE TICINO UNDER 14 STAGIONE 2009 / 2010

ALLENAMENTI DI PREPARAZIONE

19 gennaio 2010

Stimate società, Cari ragazzi, Gentili genitori,

Vi preghiamo di prendere nota del seguente programma per gli allenamenti della Selezione Ticino Under 14 del 23 gennaio 2010 al CST di Tenero.

Per motivi strettamente logistici dobbiamo cambiare gli orari pianificati che sono quindi come segue e solo al pomeriggio senza il pranzo in comune. Vi chiediamo quindi gentilmente di avvisare per cortesia i ragazzi del cambiamento, che comprende anche una modifica per la convocazione di un nuovo portiere /(vedi nuova lista allegata)

sabato 23 gennaio 2010, con ritrovo alle 12.00 al Centro Sportivo di Tenero

Attenzione: in allegato la lista dei convocati.

Ritrovo: corridoio adiacente "baretto" Centro Sportivo di Tenero ore 12.00

Materiale:

- portate pf materiale completo per allenamento in palestra e per esterno
- portate pf una t-shirt rossa, borraccia e necessario per la doccia

Programma:

12:30 - 12:55	Teoria sistema difensivo
13:00 - 15:00	Allenamento I
15:00 - 16:00	Pausa
16:00 - 16:25	Teoria sistema uscita dalla difesa
16:30 - 18:30	Allenamento II
18:30 - 19:00	Discussione e fine

Grazie e cordiali saluti

Michel Betrisey 078 925 31 48