

ESERCITAZIONI PER : squadra X portieri O difensori O centrocampisti O attaccanti O

Obiettivo:Tecnica individuale.

Numero dei Partecipanti squadra A e squadra B

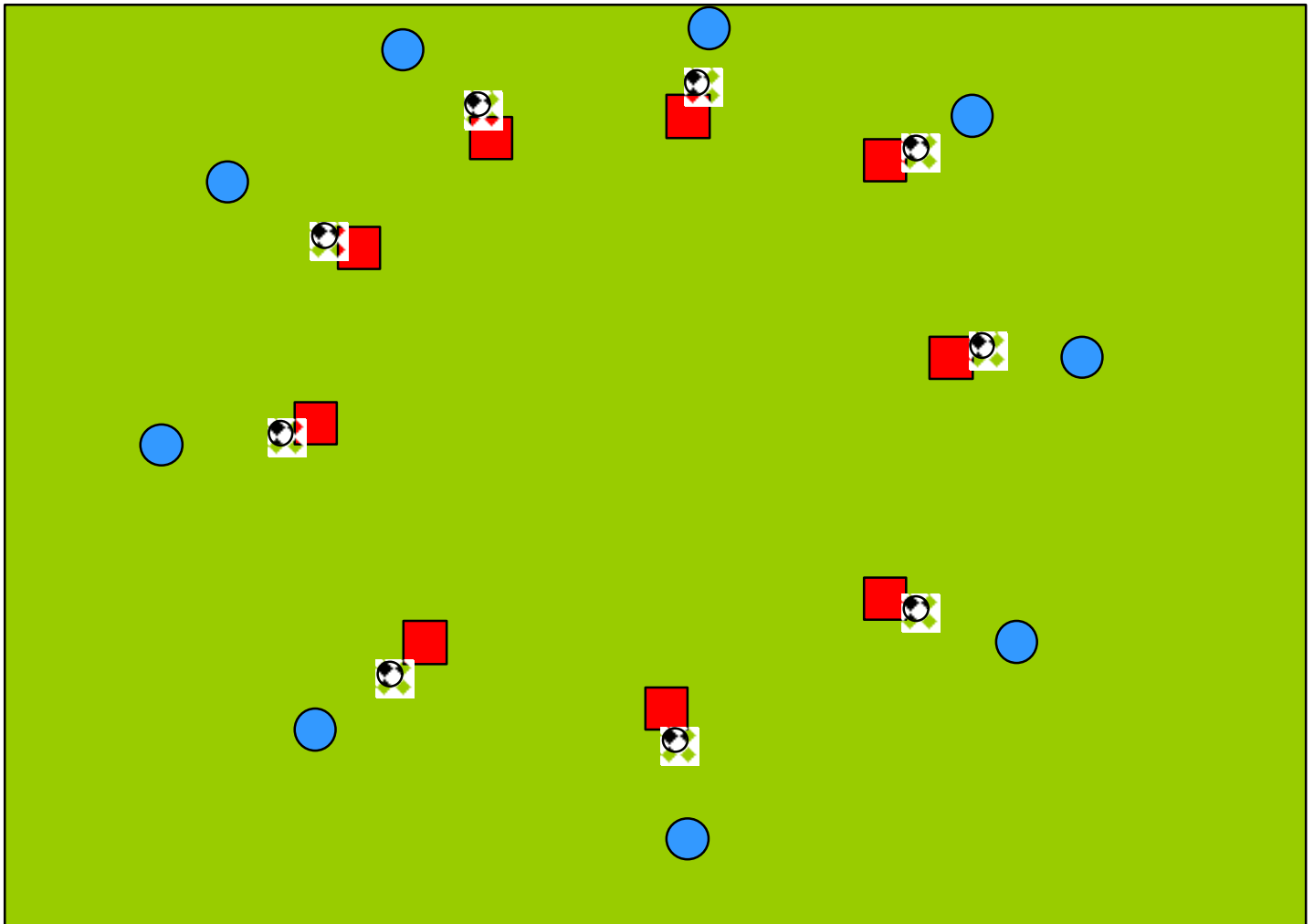
CODICE ESERCITAZIONE

ATTACCANTI/..... CENTROCAMPISTI/..... DIFENSORI...../..... PORTIERI...../.....

Categoria:.....

Durata: 20 min

Data:



DESCRIZIONE DELL'ESERCITAZIONE:

Tecnica a coppia:

- 1- appoggio mezzo volo;
- 2- appoggio collo;
- 3- appoggio controbalzo;
- 4- stop di petto e appoggio;
- 5- appoggio con gli interni con movimenti laterali;
- 6- testa sia frontale che lateralmente a dx e sx.
- 7- trasmissione palla con movimento di tutti i calciatori che svolgono l'esercitazione che si muovono e scalano di una posizione in senso orario;
- 8- come al punto 7 ma in senso antiorario;
- 9- come ai punti 7-8 ma si scalano di 2 posizioni.

Cambio dei calciatori che lavorano, nelle diverse ripetizioni.

VARIANTE:

MATERIALE NECESSARIO: