

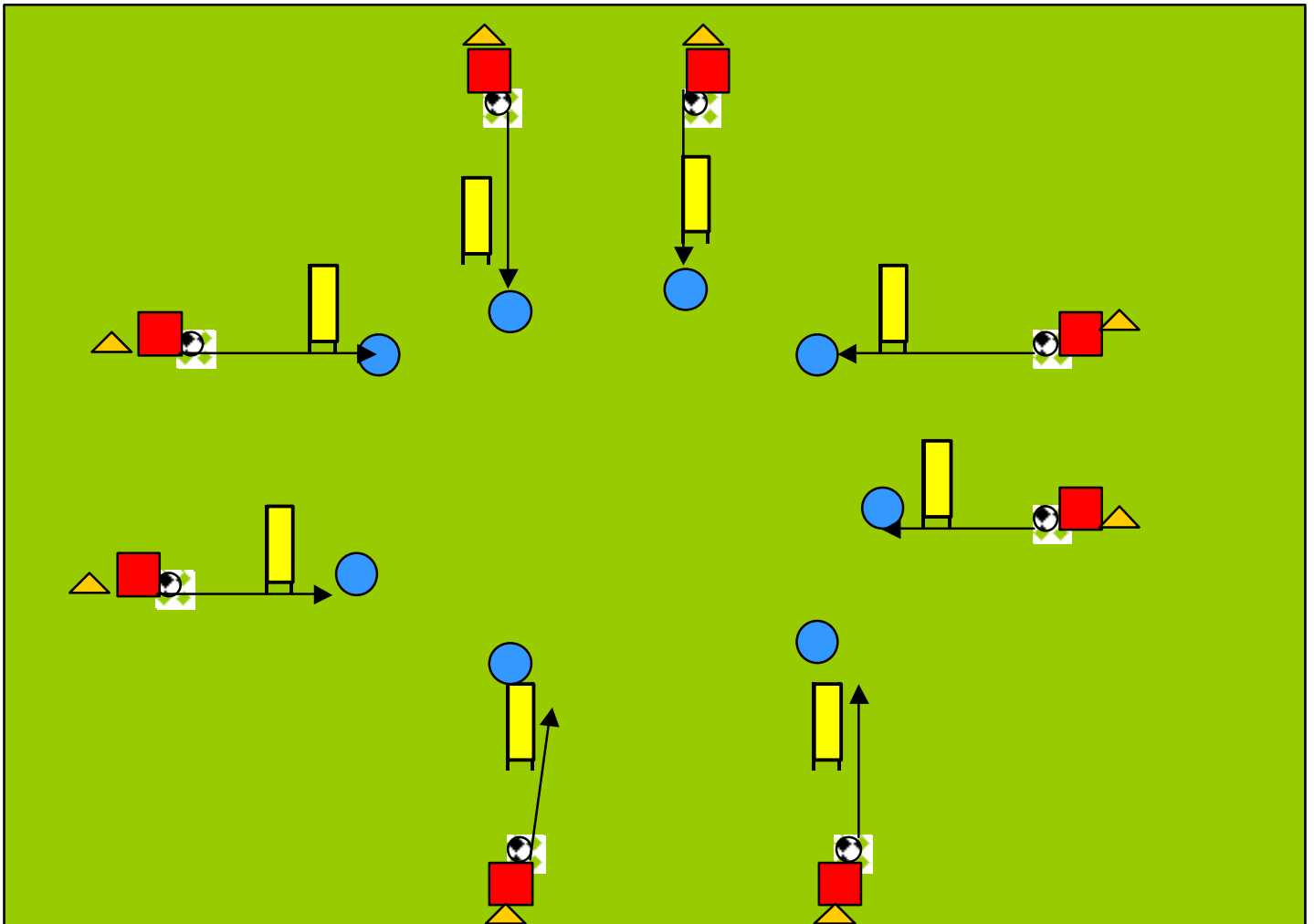
ESERCITAZIONI PER : squadra x portieri O difensori O centrocampisti O attaccanti O

Obiettivo: ricezione, stop, trasmissione palla, anticipazione , ritmo

Numero dei Partecipanti squadra A e squadra B CODICE ESERCITAZIONE

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

Categoria:..... Durata: 20 min Data:



DESCRIZIONE DELL'ESERCITAZIONE:

Riscaldamento in cerchio con le barriere.

A coppia , si eseguono diverse esercitazioni tecniche , lavora colui che si trova dietro la barriera, ogni minuto di lavoro si invertono le posizioni:

1 - controlli orientati da dietro la barriera dopo lo smarcamento a dx o a sx;

2 - anticipo sulla barriera, prima rasoterra, poi messo volo;

3 - testa sulla barriera;

Ripetere le suddette esercitazioni, dinamicamente, passando alla postazione del vicino scalando prima una posizione poi due sia in senso orario che antiorario.

VARIANTE:

MATERIALE NECESSARIO:

Cinesini,Barriere, Palloni