

TECNICA DEI MOVIMENTI SPECIFICI DEL CALCIATORE

L'ADDESTRAMENTO DELLE ABILITÀ DI SPOSTAMENTO

2° EPISODIO LE ANDATURE TECNICHE PER IL CALCIATORE

SKIP



CORSA SUL POSTO A GINOCCHIA ALTE CON VELOCE DISCESA DELL'ARTO INFERIORE, RIMBALZO ELASTICO SUL PIEDE E CONSEGUENTE SALITA DEL CORPO VERSO L'ALTO

CORSA CIRCOLARE



ESERCIZIO SIMILE AL PRECEDENTE MA IL RIMBALZO DEL PIEDE AVVIENE SOTTO AL BACINO E NON SOTTO AL GINOCCHIO COME È INVECE PER LO SKIP

STACCO E GIOCO AEREO



ESERCIZI PROPEDEUTICI PER IL GIOCO AEREO CON DIVERSA MODALITÀ: DA FERMO, PASSO E STACCO, DUE PASSI E STACCO



**INQUADRA IL QR CODE
E GUARDA IL TUTORIAL
COMPLETO**



ISTITUTO DI
SCIENZA DELLO SPORT



CLUB ITALIA
AREA PERFORMANCE
E RICERCA