

TECNICA DEI MOVIMENTI SPECIFICI DEL CALCIATORE

L'ADDESTRAMENTO DELLE ABILITÀ DI SPOSTAMENTO

4° EPISODIO MOVIMENTI DIFENSIVI E LA PREPARAZIONE FISICA INDIVIDUALIZZATA

LO SCIVOLAMENTO



SCIVOLAMENTO LATERALE
CON PASSO "ACCOSTATO"



SCIVOLAMENTO LATERALE
CON PASSO "INCROCIATO"



SCIVOLAMENTO DIAGONALE INDIETRO
CON PASSO "INCROCIATO"

IL CONTRASTO



ESERCITAZIONI DI SPINTA CONTRO UN AVVERSARIO CON:
A) AZIONE DEI MUSCOLI MOTORI DEL PIEDE; B) APERTURA COORDINATA DEGLI ANGOLI DEGLI ARTI INFERIORI;
C) BUSTO ERETTO; D) ATTIVAZIONE DEI MUSCOLI DEL TRONCO E DELL'ARTO SUPERIORE IN APPOGGIO.

LA PREPARAZIONE FISICA INDIVIDUALIZZATA



GLI SPOSTAMENTI CODIFICATI RAPPRESENTANO LE RICHIESTE FISICO MOTORIE SPECIFICHE DEL CALCIATORE. IL LORO ALLENAMENTO INDIRIZZA LA PREPARAZIONE FISICA VERSO L'INDIVIDUALIZZAZIONE DEGLI STIMOLI FISICO MOTORI IN RELAZIONE AL RUOLO ASSUNTO IN GARA. LA PREPARAZIONE FISICA INDIVIDUALIZZATA PUÒ RIDURRE IL RISCHIO DI INFORTUNI MUSCOLO-ARTICOLARI.



INQUADRA IL QR CODE
E GUARDA IL TUTORIAL
COMPLETO



ISTITUTO DI
SCIENZA DELLO SPORT



CLUB ITALIA
AREA PERFORMANCE
E RICERCA