

# TECNICA DEI MOVIMENTI SPECIFICI DEL CALCIATORE

L'ADDESTRAMENTO DELLE ABILITÀ DI SPOSTAMENTO

## 1° EPISODIO LA VELOCITÀ DEL CALCIATORE E IL SUO SVILUPPO

### CORSA IN ACCELERAZIONE



TRONCO E SPALLE INCLINATE, OSCILLAZIONE IN AVANTI DEGLI ARTI INFERIORI

### CORSA LANCIATA



TRONCO E SPALLE PIÙ ERETTE, OSCILLAZIONE DEGLI ARTI INFERIORI PER AVANTI-ALTO

### POSIZIONI - STANCE



POSIZIONI AD ARTI INFERIORI FLESSI CHE CONSENTONO SPOSTAMENTI RAPIDI IN DIVERSE DIREZIONI



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



ISTITUTO DI  
SCIENZA DELLO SPORT



CLUB ITALIA  
AREA PERFORMANCE  
E RICERCA