

TECNICA DEI MOVIMENTI SPECIFICI DEL CALCIATORE

L'ADDESTRAMENTO DELLE ABILITÀ DI SPOSTAMENTO

3° EPISODIO MOVIMENTI DI SMARCAMENTO

CAMBIO DI DIREZIONE



Stance iniziale, per poi avviare il movimento con un passo ampio in avanti

Gamba esterna ben carica e busto che inizia ad orientarsi

Spinta della gamba esterna ed oscillazione in direzione della gamba interna

Rapida sequenza di passi nella nuova direzione

CONTRO MOVIMENTO



SPOSTAMENTO LUNGO-CORTO

SPOSTAMENTO CORTO-LUNGO

SPOSTAMENTO a L / a V

FUORI LINEA



AVVIO DEL MOVIMENTO IN SCIVOLAMENTO LATERALE O CORSA A RITROSO

ROTAZIONE DEL CORPO

FASE DI ACCELERAZIONE



INQUADRA IL QR CODE E GUARDA IL TUTORIAL COMPLETO



ISTITUTO DI SCIENZA DELLO SPORT



CLUB ITALIA
AREA PERFORMANCE
E RICERCA