

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**



CONI

ISTITUTO DI
SCIENZA DELLO SPORT



CLUB ITALIA
AREA PERFORMANCE
E RICERCA

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

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

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 AVVERSAIO 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**



CONI

ISTITUTO DI
SCIENZA DELLO SPORT



CLUB ITALIA
AREA PERFORMANCE
E RICERCA