

# 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



# 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**



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 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