

# 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