

Riscaldamento su circuito GENERALE 10 MINUTI

Esercizi da inserire nel riscaldamento

Da fare in corsetta blanda: circonduzioni avanti/indietro - circ.alternati (braccio dx e sx) - spinte avanti/alto-slanci avanti/alto - chiusure al petto - scivolamenti laterali a dx e sx - flessioni laterali colonna vertebrale - accenni di presa alta staccando con il piede dx e sx - flessioni/distensioni braccio opposto con rotazione della testa

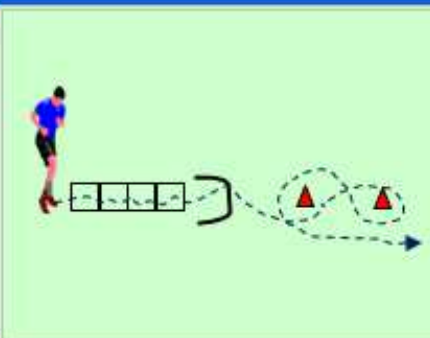


RISCALDAMENTO SPECIFICO CON PALLA 5'

ESERCITAZIONI ATLETICHE A SECCO

Il portiere supera in skip una scaletta, a piedi pari un ostacolo e gira a "8" su 2 conetti con sprint finale

8 ripetizioni



CAMBIO POSIZIONE E COPERTURA PORTA

Il portiere partendo dal centro della porta esegue una capovolta e va a toccare un birillo del colore comandato dal preparatore. Successivamente recupera su una palla alta e va a toccare un altro birillo del colore comandato quindi recupera la porta e interviene sul tiro.

3 serie da 3 ripetizioni



RESPINTA E COPERTURA PORTA

Il portiere restituisce a 2 pugni la palla passata dal compagno posizionato dietro la porta e al comando del mister si gira e interviene sul tiro. Immediatamente dopo va in presa sul pallone a terra del lato del tiro.

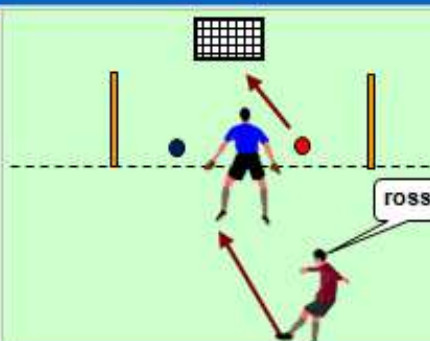
3 serie da 3 ripetizioni



PODALICA E TECNICA

Il portiere calcia il pallone comandato nella porticina e di seguito passa l'altro pallone al mister, quindi si posiziona e interviene sul tiro.

3 serie da 3 ripetizioni



10' DEFATICAMENTO