

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'

COPERTURA PORTA

Il portiere posizionato sul 1° palo esegue una parata di piedi sul tiro rasoterra calciato alla figura dal mister e di seguito interviene sul tiro del compagno.

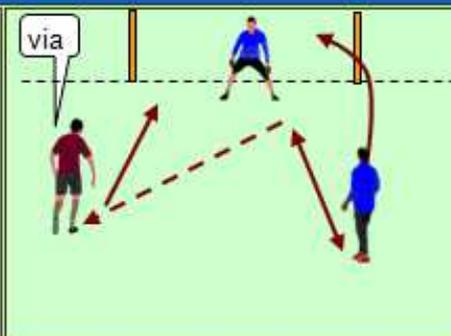
3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



COPERTURA PORTA

Il portiere e un compagno si passano la palla di piedi e al comando del mister il possessore di palla la passa al mister il quale calcia in porta. Immediatamente dopo il portiere va in presa alta su una palla lanciata dal compagno.

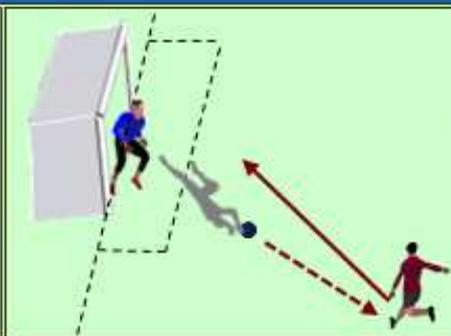
3 serie da 3 ripetizioni



POSIZIONAMENTO E COPERTURA PORTA

Viene posizionato un pallone al limite dell'area di porta. Il portiere partendo dal centro della porta lo respinge in direzione del mister che calcia immediatamente in porta. Il portiere deve essere rapido a rialzarsi e coprire sul tiro.

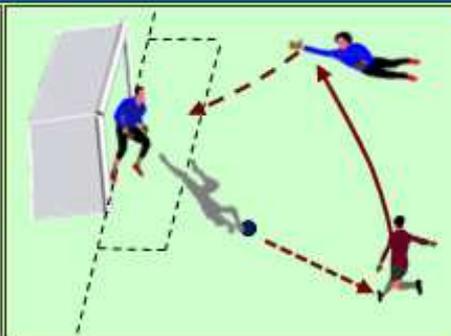
3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONI COMBinate RIGORI E 1 VS 1

Viene posizionato un pallone al limite dell'area di porta. Il portiere partendo dal centro della porta lo respinge in direzione del mister il quale lo lancia immediatamente con le mani verso il 2° portiere il quale lo indirizza di pugno in porta. Il portiere deve essere rapido a rialzarsi e coprire sul tiro di del compagno.

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



10' DEFATICAMENTO