

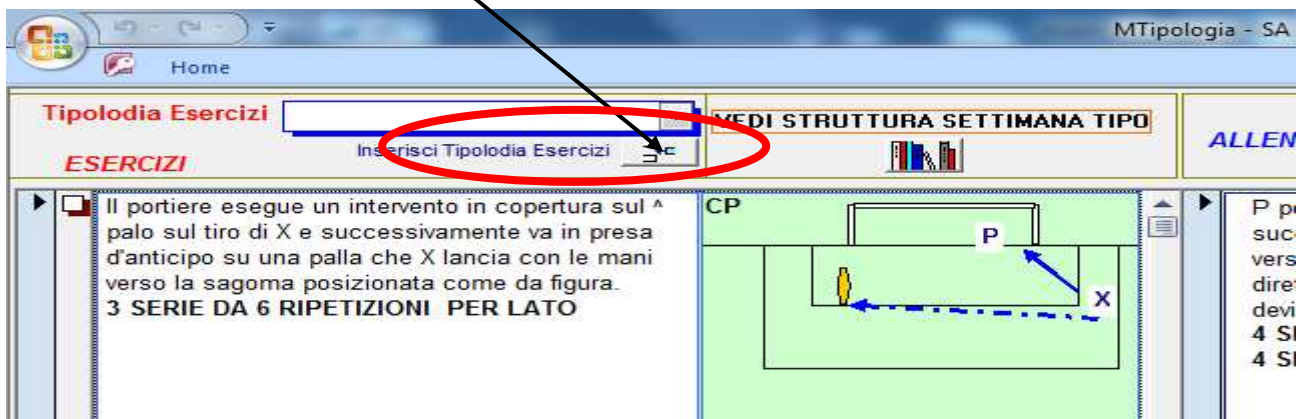
SOFTWARE GESTIONE ALLENAMENTI PORTIERI SA2

Inserire una nuova "TIPOLOGIA ESERCIZI"
La "Tipologia Esercizi" può essere personalizzata a proprio piacimento

- Entrare nella sezione di allenamento di interesse



- Cliccare su **Inserisci tipologia esercizi**



Inserire la nuova tipologia esercizi >> uscire dalla schermata e chiudere e riaprire SA2

INSERISCI TIPOLOGIA ALLENAMENTO CAMPIONATO 1^ SQUADRA	
Descrizione	ADDOMINALI -LOMBARI -- A.L
Descrizione	ANDATURE -- AN
Descrizione	CIRCUITI -- CI
Descrizione	COBERTURA PORTA -- C.P
Descrizione	ESERCITAZIONI TECNICHE -- E.T
Descrizione	FORZA VELOCE A SECCO -- FV
Descrizione	PALLE INATTIVE -- P.I
Descrizione	POTENZIAMENTO E TECNICA -- P.T
Descrizione	PRESA -- PR
Descrizione	RESPINTA -- RE
Descrizione	RILANCI E RINVII -- RI
Descrizione	TECNICA PODALICA -- TP
Descrizione	TECNICO TATTICA -- T.T
Descrizione	USCITE -- U
Descrizione	VELOCITA E TECNICA --VT
Descrizione	FORZA VELOCE A SECCO -- FV
Descrizione	

Riaprire il programma e aggiornare gli esercizi nella nuova categoria seguendo le istruzioni **AGGIORNAMENTO ESERCIZI** presente nell' **AREA ASSISTENZA SA2.**

Tipologia Esercizi FORZA VELOCE A SECCO -- FV

ESERCIZI

- COBERTURA PORTA -- C.P
- POTENZIAMENTO E TECNICA -- P.T
- ESERCITAZIONI TECNICHE -- E.T
- TECNICO TATTICA -- T.T
- VELOCITA E TECNICA --VT
- PALLE INATTIVE --PI
- USCITE -- U
- ADDOMINALI -LOMBARI -- AL
- ANDATURE -- AN
- TECNICA PODALICA -- TP
- CIRCUITI -- CI
- RILANCI E RINVII -- RI
- PRESA -- PR
- RESPINTA -- RE
- FORZA VELOCE A SECCO -- FV**

VEDI STRUTTURA SETTIMANA TIPO

ALLENAMENTO GIORNALIERO Dettagli Allenamento Stampa Allenamento

ES. 1 Forza veloce Il portiere supera frontalmente 3 ostacoli, lateralmente verso sx altri 2 e lateralmente verso dx altri 2 ostacoli e esegue uno sprint di 10 m. **8 ripetizioni**

ES. 2 Forza veloce Il portiere avanza in skip per 10 m e di seguito torna a corsa calciata indietro per altri 10 m. Successivamente esegue uno slalom tra 4 paletti con allungo finale. **8 ripetizioni**

ES. 1 Forza veloce Il portiere supera lateralmente un ostacolo per 4 volte e di seguito a skip alto raggiunge un conetto a 6 m. Di seguito supera per 4 volte un successivo

ALLENAMENTO GIORNALIERO

P posizionato al centro della porta interviene in successione sui tiri del preparatore indirizzati verso il paletto rosso.X alterna casualmente tiri diretti in porta e tiri sull'ostacolo per ottenere la deviazione della palla
4 SERIE DA 8 RIPETIZIONI Dx e Sx
4 SERIE DA 8 RIPETIZIONI Dx e Sx

ES. 1 Forza veloce Il portiere supera frontalmente 3 ostacoli, lateralmente verso sx altri 2 e lateralmente verso dx altri 2 ostacoli e esegue uno sprint di 10 m. **8 ripetizioni**

ES. 2 Forza veloce Il portiere avanza in skip per 10 m e di seguito torna a corsa calciata indietro per altri 10 m. Successivamente esegue uno slalom tra 4 paletti con allungo finale. **8 ripetizioni**

Copyright © Gennaio 2009 - Carmelo Lovecchio - www.portiericalcio.it

Record: 14 / 15 di 15

IT 09:50 26/08/2011

Per ulteriori chiarimenti contattare il Prof.Carmelo Lovecchio al 3479284668