

ESERCIZIO 1 (Sergio Gargelli)

(Velocità, Bilanciamento, Posizionamento)

- **MATERIALE:**
RACCHETTA TENNIS, PALLINE TENNIS, ELASTICI, OCCHIALI, PALLINE e SPUGNA

- **OBIETTIVI:**
PARATA CON BRACCIA, VELOCITA' DI REAZIONE, BILANCIAMENTO E POSIZIONAMENTO,
PARATA CON VISUALE RIDOTTA

- **SVOLGIMENTO:**
PORTIERE LEGATO ALLA PORTA CON 2 ELESTICI PARA CPN MANO ERIE DI TIRI CON
PALLINE DA TENNIS

- **VARIANTI:**
L'ESERCIZIO PUO' ESSERE FATTO CON O SENZA ELASTICI (CON ELASTICI SE VOGLIAMO
LAVORARE ANCHE SUL POTENZIAMENTO), CON OCCHIALI (TIPO NUOTATORE) PER
RIDURRE LA VISUALE, CON PALLINE DI SPUGNA (HANNO UNA VELOCITA' DIFFERENTE)