

GESTI TECNICI

CALCIARE

- di Interno piede
- di esterno piede
- di collo piede
- di dorso piede
- di tacco o suola
- di punta

RICEVERE

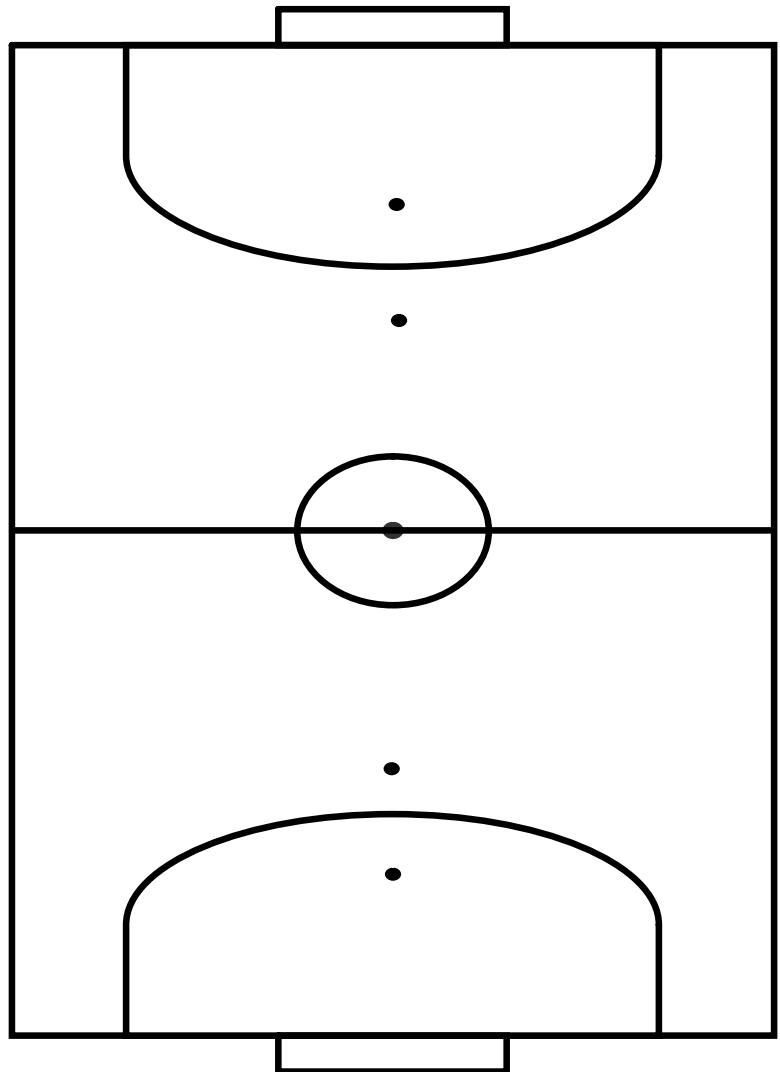
- STOP di pianta piede
- STOP di interno piede
- STOP di esterno collo piede
- STOP di dorso piede
- STOP di coscia
- STOP di testa

GUIDA DELLA PALLA

- con la pianta piede
- con l'esterno piede
- con l'interno piede
- con il collo piede

PASSAGGIO

- Avanti
- Laterale
- Indietro



MOBILITA' ARTICOLARE

- Piegamento gamba all'indietro
- Calciata
- Skip
- Squat
- Balzo
- Balzo per allungo
- Passo saltellato laterale
- Roteazione gambe piegate in avanti
- Galoppo laterale
- sulla punta dei piedi e allungare le braccia
- articolare le BRACCIA in avanti
- articolare le BRACCIA indietro
- piegamento delle braccia direzione COLLO
- roteazione della testa

ESECUZIONE e REGOLE

VARIANTI

ATTREZZATURA

Tempo Esercizio
