

SCHEDA TECNICA
PORTIERI
15/03/2020



Palla in mano, la faccio girare attorno al bacino, prima in un senso poi nell'altro. (video 1)

Palla in mano, far rimbalzare la palla a terra prima con una mano alla volta poi con entrambe le mani sul pallone. ATTENZIONE LA PRESA! (video 2)

Gambe divaricate, far passare la palla attorno ad una gamba in senso orario e antiorario il più velocemente possibile senza farla cadere; gambe divaricate, far passare la palla in mezzo cercando di formare un "8" con il movimento del pallone. (video 3)

Palla in mano all'altezza dell'ombelico, tirare la palla in alto e riprenderla con due mani dietro la schiena e viceversa, partire dalla schiena e arrivare in presa alta. ATTENZIONE LA PRESA! (video 4-5)

Palla a terra, saltare avanti-indietro e destra-sinistra del pallone, contare 10 secondi ed effettuare l'attacco palla. (video 6)

Lanciare la palla in tutte le direzioni e modi possibili (provare anche di controbalzo). MI RACCOMANDO LA PRESA! (video 7-8)

Palla a terra vicino al piede, gambe divaricate all'altezza delle spalle, spingo con la mano la palla in avanti e andare in attacco con un SOLO passo; da fare rasoterra e con il rimbalzo. (video 9-10)

Gambe divaricate, un braccio davanti e uno dietro, la palla in mezzo va tirata verso l'alto per poi cambiare la posizione delle braccia. Quello che era davanti va dietro e viceversa. La palla non deve MAI cadere. (video 11)

Palla in mano, lanciarla in alto e prenderla; fare 2/3 palleggi, lanciare la palla in alto e prenderla. (video 12-13).