



NEW eBook

32 ESERCITAZIONI PER IL CALCIARE IN PORTA DA SEMPLICI COMBINAZIONI

A ELABORATE ESECUZIONI

Il calcio è un gioco dove nulla è stabilito, infatti la sua caratteristica principale è l'imprevedibilità. In ogni istante si presentano nuove situazioni e circostanze con le quali il giocatore si deve rapportare e dare una risposta immediata. In questo ultimissima ebook, l'autore, La Camera Luciano impiega il **gioco "calciare in porta"** come mezzo **trainante** per allenare tutte le capacità tecniche, tattiche e condizionale del calciatore e del gruppo squadra.

2 Esempi di tiri in porta correlato con la Psicocinetica

Nella stazione numero **1**, si impegna due calciatori, dove un atleta è di spalle al compagno, inattesa di vedere il pallone: e solo quando codifica il segnale (palla lanciato sopra la testa), inizia il suo orientamento verso la palla (si chiede di tirare in porta a volo con un solo rimbalzo) e di calciare in porta.



Stazione numero **2**: propone e allena la capacità reattiva di un segnale (comando vocale) dove l'atleta in base al colore chiamato, si dirige per (destra o sinistra) calciare in porta. Quindi, vanno ad allenare la capacità dell'atleta di effettuare e modificare nel più breve tempo possibile un comportamento - movimento in base agli stimoli esterni (visivi, sonori e tattili) che si presentano.

All'interno di questo ebook, si propone e si parte da esercizi semplici del calciare in porta, illustrando svariate modi di colpire la palla, importanti per le acquisizione tecniche per i vostri atleti: controllo orientato, il passaggio dosato, effettuare una sponda, una triangolazione... spunti e idea per allenamenti sempre più esigenti, fino a effettuare esercizi per la preparazione fisica con l'elemento calciare in porta.

L'ebook è interamente scritto in formato PDF per essere velocemente inviato tramite vostra posta elettronica, scaricabile su PC e stampabile su cartaceo. Il nuovo ebook scritto dal trainer La Camera Luciano, mister che ha condotto diverse squadre importanti a livello professionistiche e dilettantistiche, espone all'interno di questo raccolto, numerosi esercizi accompagnate da immagini di riferimento.



Figura 1 Copertina

ACQUISTA ORA IL SUO NUOVO E-BOOK SU
WWW.TOPALLENATORI.IT

