

PROGRESSIONE SU.....FINTA E DRIBBLING di Andrea Monteverdi

La finta è un movimento d'inganno che il giocatore effettua per cercare di sbilanciare e mandare fuori tempo il giocatore avversario.

Es. 1

Il giocatore guida la palla ed arrivato davanti al cono finta di andare a sx per poi andare a dx, spostando la palla con l'esterno del piede destro.



Es. 2

Il giocatore guida la palla ed arrivato davanti al cono finta di andare a dx per poi andare a sx, spostando la palla con l'esterno del piede sinistro.



Es.3

Due giocatori posti uno di fronte all'altro partono in contemporanea, arrivati al cono devono effettuare una finta a sx per poi portare palla con il piede esterno dx a destra



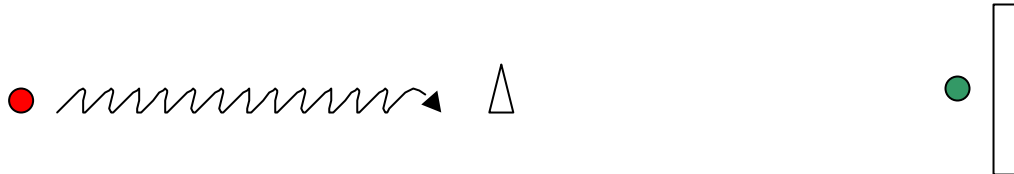
Es.4

Due giocatori posti uno di fronte all'altro partono in contemporanea, arrivati al cono devono effettuare una finta a dx per poi portare palla con il piede esterno sx a sinistra



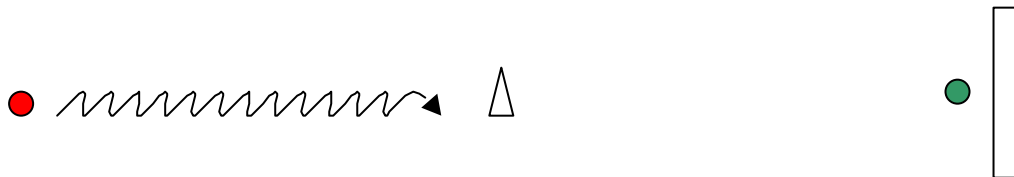
Es.5

Il giocatore guida la palla ed arrivato davanti al cono finta di andare a sx per poi andare a dx, spostando la palla con l'esterno del piede destro, poi effettua un tiro in porta



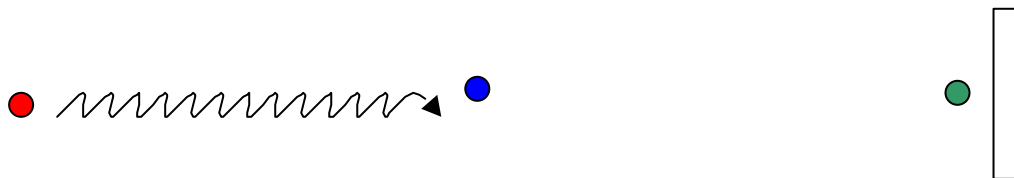
Es.6

Il giocatore guida la palla ed arrivato davanti al cono finta di andare a dx per poi andare a sx, spostando la palla con l'esterno del piede sinistro, poi effettua un tiro in porta



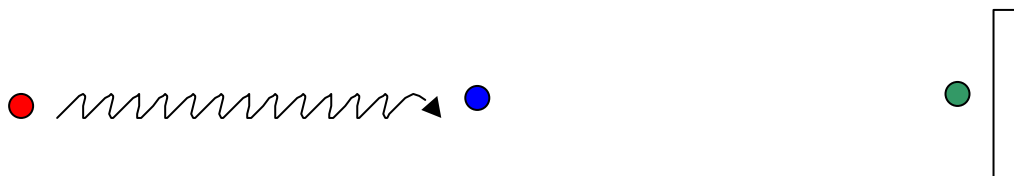
Es.7

Il giocatore guida la palla ed arrivato davanti al giocatore/difensore finta di andare a sx per poi andare a dx, spostando la palla con l'esterno del piede destro, poi effettua un tiro in porta (difensore passivo)



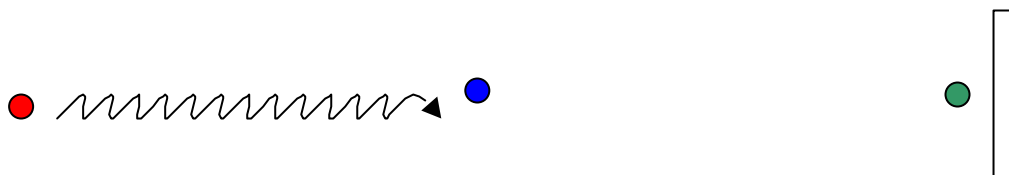
Es.8

Il giocatore guida la palla ed arrivato davanti al giocatore/difensore finta di andare a dx per poi andare a sx, spostando la palla con l'esterno del piede sinistro, poi effettua un tiro in porta (difensore passivo)



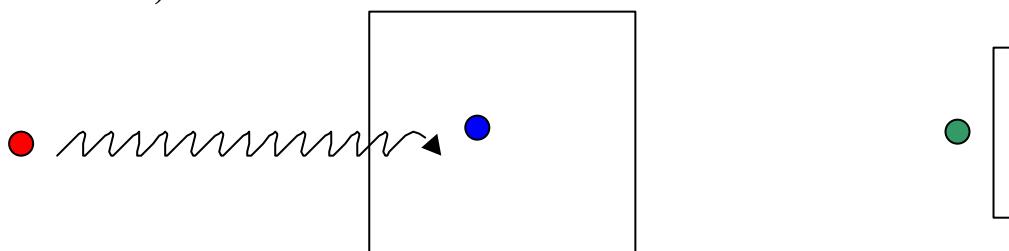
Es.9

Il giocatore guida la palla ed arrivato davanti al giocatore/difensore finta di andare a sx o a dx, spostando la palla con l'esterno del piede, poi cerca di concludere a rete (difensore attivo)



Es.10

Il giocatore guida la palla entra nel quadrato (è obbligato ad uscire sul lato inferiore del quadrato) difeso da un giocatore/difensore finta di andare a sx o a dx, spostando la palla con l'esterno del piede, poi cerca di concludere a rete (difensore attivo)



Per migliorare la finta si possono effettuare tutti gli esercizi di 1<1