

**10' Preattivazione individuale**

Esercizi fisici da programma  
Tiro in libertà

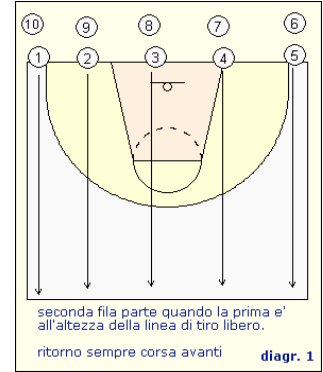
**15' Spogliatoio**

Riconoscimento arbitri  
Briefing

**4' Posture a terra** (Piegamento, supina, di fianco)  
**Slanci gambe** (avanti, laterale)

**5' Attivazione generale senza palla (diagr. 1)**

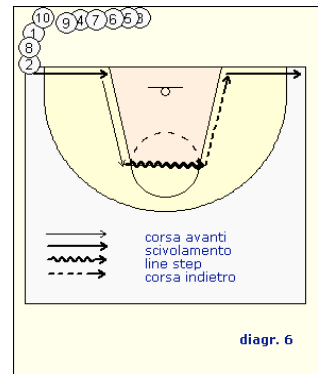
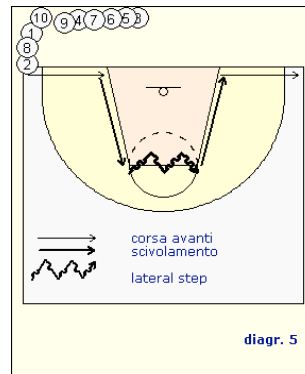
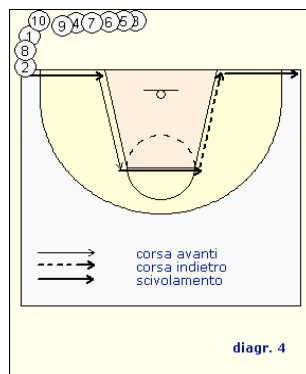
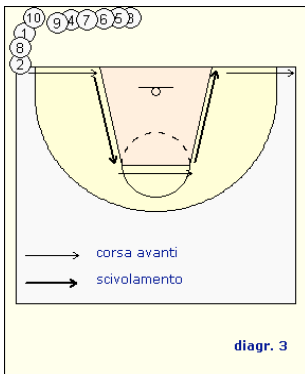
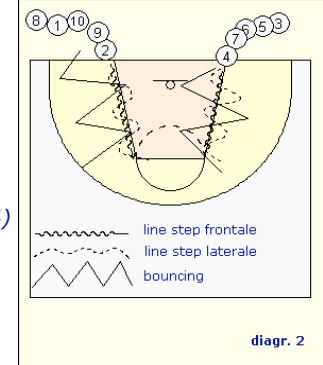
*Corsa avanti- oscillazioni braccia- circonduzioni braccia andature (indietro-laterale) affondi con torsione camminando dx - sx accelerazioni-cambi direzione-cambi di senso-scivolamenti laterali arresti mono e bipodalici*



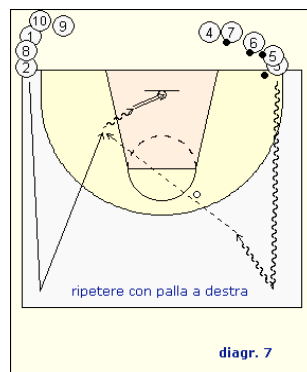
**3' Attivazione specifica senza palla**

*Line step frontale in avanzamento (diagr. 2)  
Line step laterale in avanzamento cambiando fronte (diagr. 2)  
Bouncing in avanzamento (diagr. 2)*

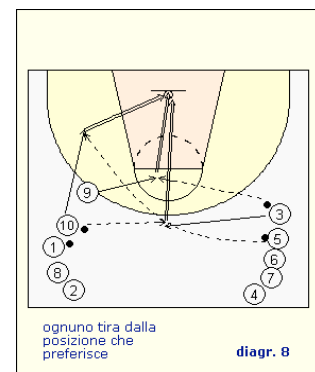
*corsa avanti, scivolamento, corsa avanti, scivolamento, corsa avanti (diagr. 3)  
scivolamento, corsa avanti, scivolamento, corsa indietro, scivolamento (diagr. 4)  
corsa avanti, scivolamento, lateral step, scivolamento, corsa avanti (diagr. 5)  
scivolamento, corsa avanti, line step, corsa indietro, scivolamento (diagr. 6)*



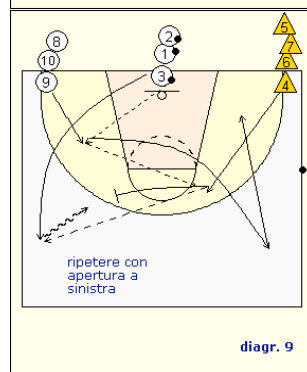
**4' Attivazione generale con palla**  
*dai e vai dx - sx (diagr. 7)*



**6' Attivazione specifica con palla**  
*continuità di tiro (diagr. 8)  
2vs1 da fondo campo (diagr. 9)*



**2' Attivazione generale intensa**  
*corda dai e vai a dx (diagr. 10)*



**2' Recupero in panchina**

