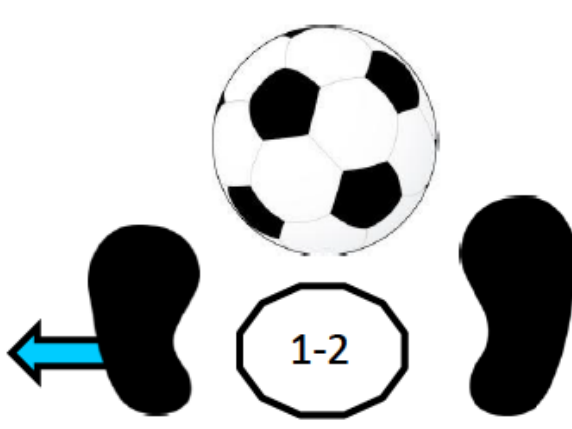
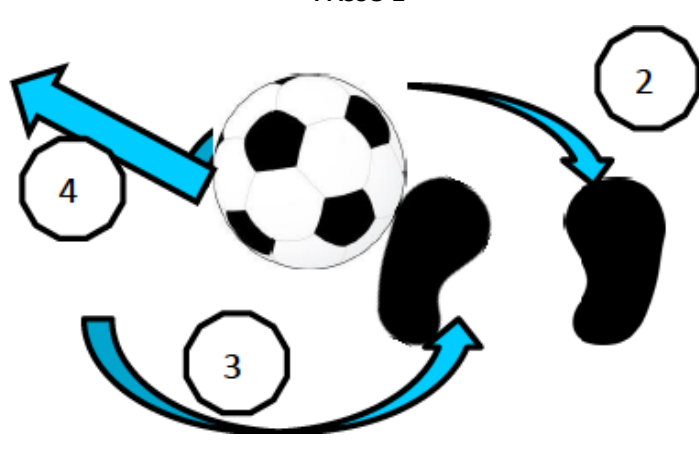




PROGRAMMA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO
RAGGRUPPAMENTO BASSO CERESIO



"TECHNICAL DEVELOPMENT CENTER"

SKILLN.1	ROTAZIONE E PRESA, SINGOLO E DOPPIO PASSO.	PASSO A PASSO...
PASSO 1,2	<p>PASSO 1</p> 	<p>ROTAZIONE CON IL PIEDE DESTRO E PRESA CON IL PIEDE SINISTRO:</p> <ol style="list-style-type: none">1. GIOCATORE IN CORSA MINIMA CON LA PALLA.2. MUOVERE IL PIEDE SINISTRO SULLA SINISTRA FACENDO UNA ROTAZIONE COMPLETA ATTORNO ALLA PALLA.3. IL PIEDE DESTRO DEVE ESSERE LONTANO DALLA PALLA
PASSO 2,3,4	<p>PASSO 2</p> 	<ol style="list-style-type: none">4. PRENDERE LA PALLA CON L'ESTERNO SINISTRO E EFFETTUARE UNA "ESPOSIZIONE" NELLA DIREZIONE OPPOSTA.5. ACCELERATE DOPO EFFETTUATO IL MOVIMENTO



VIDEO <http://www.youtube.com/watch?v=6dcW1VhK3Yw>