

ESEMPI DI LAVORO CON RIFERIMENTO ALLE VARIE CATEGORIE

PROPAGANDA

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.)
eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa e salto (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

RAGAZZI

- RISCALDAMENTO CON IL PALLONE
- Allungamento
- addominali 4 * 15 lombari 4 * 12
- lavoro posturale (con bacchette)
- mani in appoggio al muro (scalzi) estensioni sull'avampiede 3 x 20
- CORSA SULLE SCALE (2-3-GRADINI) 6 SERIE
- OSTACOLINI (4 PIEDI - SECONDA TACCA)
- SKIP IN AVANTI (un appoggio) 5 serie
- SKIP LATERALE (un appoggio) 3 + 3 serie

ALLIEVI - CADETTI

- risc. con il pallone + allungamento
- Andature coordinative 10 X 30 METRI (saltelli laterali)
- addominali 4 * 20 lombari 4 * 15
- Gruppo A
- STEP ALTERNATO SU PANCA BALZO 4 X 8 + 8
- DIVARICATE SAGITTALI SUCCESSIVE CON BALZO 4 X 8 + 8
- BALZI A PIEDI PARI TRA GLI OSTACOLINI (ALTEZZA 5 DISTANZA 3 PIEDI) 5 SERIE
- BALZI A PIEDI PARI TRA GLI OSTACOLINI (ALTEZZA 5 DISTANZA 6 PIEDI) 5 SERIE un balzo in avanzamento uno a superare l'ostacolo
- Gruppo B
- PALLA MEDICA SEDUTI LANCI A COPPIE
- DAL PETTO A DUE MANI (3 O 4 KG) 3 SERIE DA 1' (rec. 45")
- DAL PETTO A UNA MANO
- DALL'ALTO A DUE MANI (2 O 3 KG) 3 SERIE DA 1' (rec. 45")
- LANCI A DUE MANI DAL PETTO UTILIZZANDO ANCHE GLI ARTI INFERIORI (20 LANCI)

PRIMA SQUADRA

- 8 ' di corsa con andature coordinative + allungamento
- * addominali 20 * lombari 15 * piegamenti braccia 15 x 2
- * Passo e stacco leggero 2 x 30 mt.* calciata dietro 2 * 30 mt. * Skip 2 * 20 mt.
- * Piegare in avanzamento 2 x 12 accosciate 2 x 12
- * balzi in leggero avanzamento 3 x 8 * divaricate sag. con balzo 3 x 12 *
- 6 x diagonale in allungo con rec. di passo (intensità 90 % del max.)
3 giri di prova
- FARTLEK SPECIFICO 3 X 8' (30" MOVIMENTI SPECIFICI A BUONA INTENSITA'- 30" RECUPERO DI CORSA LEGGERA) REC.4'
- Allungamento e decompressione vertebrale

SETTIMANA TIPO C2 PERIODO AGONISTICO

Lunedì

- Mantenimento del tono-trofismo di tronco e arti sup.
- Forza veloce-esplosiva (balzi sui gradoni, sprint sui gradoni, ecc.)
- Resistenza specifica (o lavoro senza palla o lavoro con il pallone a tutto campo con poche soste)

Mercoledì

- Rapidità e reattività (spostamenti in spazi brevi con cambi di dir. vel. ecc., balzi tra gli hs ecc.)
- Lavoro a $\frac{1}{2}$ campo

Venerdì

- Lavoro tecnico-tattico

