

11+

PARTE 1 ESERCIZI DI CORSA • 8 MINUTI



1 CORSA IN LINEA RETTA

Il tracciato è composto da 6-10 paia di coni paralleli ad una distanza di circa 5-6 metri l'uno dall'altro. Due giocatori iniziano insieme dalla prima coppia di coni. **Correre insieme** fino all'ultima coppia di coni. Nel tragitto di ritorno i giocatori possono aumentare gradualmente la velocità a mano a mano che si riscaldano. **2 ripetizioni.**



2 CORSA ANCA FUORI

Camminare o correre lentamente, fermarsi ad ogni coppia di coni, sollevare il ginocchio in avanti e **ruotare l'anca verso l'esterno**. Ripetere ai coni successivi alternando la gamba destra a quella sinistra. **2 ripetizioni.**



3 CORSA ANCA DENTRO

Camminare o correre lentamente, fermarsi ad ogni coppia di coni, sollevare il ginocchio in avanti e **ruotare l'anca verso l'interno**. Ripetere ai coni successivi alternando la gamba destra a quella sinistra. **2 ripetizioni.**



4 CORSA INTORNO AL COMPAGNO

Correre a coppie in avanti fino al primo paio di coni. Correndo lateralmente spostarsi verso il compagno ad un angolo di 90 gradi fino ad incontrarsi nel mezzo della corsia. **Girare l'uno intorno all'altro** e tornare ai coni per poi procedere avanti. Ripetere ad ogni coppia di coni. Ricordarsi di mantenere l'appoggio sulla parte anteriore del piede e tenere il baricentro in basso piegando anche e ginocchia. **2 ripetizioni.**



5 CORSA SALTO CON CONTATTO DELLE SPALLE

Correre a coppie fino al primo paio di coni. Correndo lateralmente spostarsi verso il compagno perpendicolarmente alla linea dei coni (angolo di 90 gradi), quindi saltare lateralmente l'uno verso l'altro cercando il contatto spalla a spalla. Atterrare su entrambi i piedi piegando anche e ginocchia. Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno. Fare un salto completo e sincronizzarsi con il proprio partner sia nel salto che nell'atterraggio. **2 ripetizioni.**



6 CORSA SPRINT AVANTI & INDIETRO

Correre velocemente con il compagno fino alla seconda coppia di coni, quindi correre indietro fino alla prima coppia di coni tenendo anche e ginocchia leggermente piegate. Ripetere l'esercizio, correndo sempre due coni in avanti ed uno indietro. Fare passi rapidi e corti. **2 ripetizioni.**

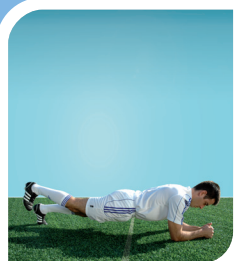
PARTE 2 FORZA • PLIOMETRIA • EQUILIBRIO • 10 MINUTI

LIVELLO 1



7 PANCA STATICO

Posizione di partenza: Da posizione prona sorreggere il busto appoggiandosi su avambracci e piedi. I gomiti devono essere sotto le spalle. **Esercizio:** Sollevare il bacino, sorreggendosi sugli avambracci, contrarre i muscoli addominali e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Il corpo deve formare una linea retta. Non oscillare o inarcare la schiena. **3 ripetizioni.**



LIVELLO 2

7 PANCA GAMBE ALTERNATE

Posizione di partenza: Da posizione prona sorreggere il busto appoggiandosi sugli avambracci e piedi. I gomiti devono essere sotto le spalle. **Esercizio:** Sollevare il bacino, sorreggendosi sugli avambracci e contraendo i muscoli addominali. Sollevare una gamba alla volta mantenendo la posizione per 2 secondi. Continuare per 40-60 secondi. Il corpo deve formare una linea retta. Non oscillare o inarcare la schiena. **3 ripetizioni.**



LIVELLO 3

7 PANCA SOLLEVARE UNA GAMBA

Posizione di partenza: Da posizione prona sorreggere il busto appoggiandosi su avambracci e piedi. I gomiti devono essere sotto le spalle. **Esercizio:** Sollevare il bacino, sorreggendosi sugli avambracci e contraendo i muscoli addominali. Sollevare una gamba di circa 10-15 cm e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Il corpo deve formare una linea retta. Non lasciare che l'altra anca ceda verso il basso e non inclinare o inarcare il bacino. Fare una breve pausa e ripetere l'esercizio sull'altro lato. **3 ripetizioni.**



8 PANCA LATERALE STATICO

Posizione di partenza: Stendersi su un lato, piegando a 90 gradi il ginocchio della gamba appoggiata al suolo e sostenendosi con l'avambraccio e la gamba più vicina al terreno. Il gomito del braccio d'appoggio è posizionato sotto la spalla. **Esercizio:** Sollevare il bacino e la gamba superiore fino a formare una linea retta con la spalla. Mantenere la posizione per 20-30 secondi. Fare una breve pausa e ripetere l'esercizio sull'altro lato. **3 ripetizioni per ogni lato.**



8 PANCA LATERALE ALZARE E ABBASSARE LE ANCHE

Posizione di partenza: Stendersi su un lato con le gambe dritte. Sorreggersi sull'avambraccio e sul lato esterno del piede in modo tale che il corpo formi una linea retta dalla spalla al piede. Il gomito del braccio d'appoggio è posizionato sotto la spalla. **Esercizio:** Sollevare l'anca da terra e riabbassarla. Ripetere per 20-30 secondi. Fare una breve pausa e ripetere l'esercizio dall'altro lato. **3 ripetizioni per ogni lato.**



8 PANCA LATERALE CON SOLLEVAMENTO DELLA GAMBA

Posizione di partenza: Stendersi su un lato con le gambe dritte. Sorreggersi sull'avambraccio e sul lato del piede in modo tale che il corpo formi una linea retta dalla spalla al piede. Il gomito del braccio d'appoggio è posizionato sotto la spalla. **Esercizio:** Sollevare la gamba di circa 10-15 cm e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Fare una breve pausa e ripetere l'esercizio dall'altro lato. **3 ripetizioni per ogni lato.**



9 ISCHIOCRURALI LIVELLO BASE

Posizione di partenza: Inginocchiarsi su una base morbida. Chiedere al compagno di tenere le vostre caviglie ferme a terra. **Esercizio:** Il corpo deve formare una linea retta da spalla a ginocchio per tutto l'esercizio. Lasciarsi cadere lentamente in avanti, mantenendo la posizione contraendo i muscoli posteriori della coscia (ischiocrurali) e glutei. Quando non si riesce più a mantenere la posizione, spostare con cautela il peso sulle mani e cadere in posizione prona. Fare almeno 3-5 ripetizioni e/o 60 secondi. **1 ripetizione.**



9 ISCHIOCRURALI LIVELLO INTERMEDIO

Posizione di partenza: Inginocchiarsi su una base morbida. Chiedere al compagno di tenere le vostre caviglie ferme a terra. **Esercizio:** Il corpo deve formare una linea retta da spalla a ginocchio per tutto l'esercizio. Lasciarsi cadere lentamente in avanti, mantenendo la posizione contraendo i muscoli posteriori della coscia (ischiocrurali) e glutei. Quando non si riesce più a mantenere la posizione, spostare con cautela il peso sulle mani e cadere in posizione prona. Minimo 7-10 ripetizioni. **1 ripetizione.**



9 ISCHIOCRURALI LIVELLO AVANZATO

Posizione di partenza: Inginocchiarsi su una base morbida. Chiedere al compagno di tenere le vostre caviglie ferme a terra. **Esercizio:** Il corpo deve formare una linea retta da spalla a ginocchio per tutto l'esercizio. Lasciarsi cadere lentamente in avanti, mantenendo la posizione contraendo i muscoli posteriori della coscia (ischiocrurali) e glutei. Quando non si riesce più a mantenere la posizione, spostare con cautela il peso sulle mani e cadere in posizione prona. Minimo 12-15 ripetizioni. **1 ripetizione.**



10 SU UNA GAMBA TENERE LA PALLA

Posizione di partenza: Posizione eretta in appoggio su un piede. **Esercizio:** Stare in equilibrio su una gamba tenendo la palla con entrambe le mani. Concentrare il peso del corpo sulla pianta del piede. Non lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno. Mantenere la posizione per 30 secondi. Cambiare gamba e ripetere. Si può aumentare la difficoltà dell'esercizio passando la palla intorno alla vita e/o sotto l'altro ginocchio. **2 ripetizioni.**



10 SU UNA GAMBA LANCIARE LA PALLA AL COMPAGNO

Posizione di partenza: Posizionarsi 2-3 m dal compagno stando entrambi in posizione eretta in appoggio su un piede. **Esercizio:** Mantenendosi in equilibrio e contraendo i muscoli addominali, lanciarsi a vicenda la palla. Tenere il peso sulla pianta del piede. Tenere il ginocchio della gamba d'appoggio leggermente piegato senza lasciare che questo ceda verso l'interno. Continuare per 30 secondi. Cambiare gamba e ripetere. **2 ripetizioni.**



10 SU UNA GAMBA METTERE ALLA PROVA IL COMPAGNO

Posizione di partenza: Stare in posizione eretta in appoggio su un piede davanti al compagno ad un braccio di distanza. **Esercizio:** Tentando di mantenersi in equilibrio, tentare di far perdere l'equilibrio al compagno spingendolo in varie direzioni. Tenere il peso sulla pianta del piede e non lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno. Continuare per 30 secondi. Ripetere stando sull'altra gamba. **2 ripetizioni.**



11 SQUAT SULLE PUNTE DEI PIEDI

Posizione di partenza: Stare in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle anche e tenendo le mani sui fianchi. **Esercizio:** Immaginare di stare per sedersi su una sedia. Flettere le anche e piegare le ginocchia a 90 gradi (squat). Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno. Scendere lentamente e ritornando in stazione eretta più velocemente. Quando le ginocchia sono completamente estese, sollevarsi sulle punte dei piedi e poi scendere di nuovo lentamente. Ripetere per 30 secondi. **2 ripetizioni.**



11 SQUAT AFFONDI

Posizione di partenza: Stare in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle anche e tenendo le mani sui fianchi. **Esercizio:** Fare lentamente un affondo in avanti ad ogni passo. Durante l'affondo, piegare lentamente anche e ginocchia fino a che il ginocchio anteriore sia piegato ad un angolo di 90 gradi. Non lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno. Tenere busto ed anche ferme. Fare affondi fino alla fine del campo (circa 10 affondi per gamba) e correre lentamente indietro alla partenza. **2 ripetizioni.**



11 SQUAT PIEGAMENTI SU UNA GAMBA

Posizione di partenza: Stare in posizione eretta in appoggio su un piede sorreggendosi leggermente sul compagno. **Esercizio:** Piegare lentamente il ginocchio il più possibile. Non lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno. Piegare il ginocchio lentamente e raddrizzarlo un po' più velocemente, mantenendo anche e busto allineati. Ripetere 10 volte per gamba. **2 ripetizioni per ogni lato.**



12 SALTI SALTI VERTICALI

Posizione di partenza: Stare in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle anche e tenendo le mani sui fianchi. **Esercizio:** Immaginare di essere al centro di una croce dipinta sul suolo. Scendere lentamente fino a che le ginocchia formino un angolo di circa 90 gradi e mantenere la posizione per 2 secondi. Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno. Dalla posizione di squat, saltare più in alto possibile. Atterrare dolcemente appoggiando progressivamente la parte anteriore e quindi tutta la pianta del piede, mantenendo anche e ginocchia leggermente piegate. Ripetere per 30 secondi. **2 ripetizioni.**



12 SALTI SALTI LATERALI

Posizione di partenza: Stare in posizione eretta in appoggio su un piede, piegare leggermente anche, ginocchia e caviglie e flettere il busto in avanti. **Esercizio:** Partendo dalla gamba d'appoggio, fare un salto laterale di circa un metro atterrando sull'altra gamba. Atterrare dolcemente sulla parte anteriore del piede, piegando leggermente anche e ginocchia e non lasciando che il ginocchio ceda verso l'interno. Mantenere l'equilibrio dopo ogni salto. Ripetere per 30 secondi. **2 ripetizioni.**



12 SALTI SALTI IN QUADRATO

Posizione di partenza: Stare in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle anche. Immaginare di essere al centro di una croce dipinta sul suolo. **Esercizio:** Fare salti in avanti e indietro, da un lato all'altro e in diagonale lungo gli assi della croce immaginaria. Saltare con la maggiore rapidità ed esplosività possibili. Tenere ginocchia e anche leggermente piegate. Atterrare dolcemente sulla parte anteriore del piede e quindi appoggiare la pianta. Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno. Ripetere per 30 secondi. **2 ripetizioni.**

PARTE 3 ESERCIZI DI CORSA • 2 MINUTI



13 CORSA ATTRAVERSO IL CAMPO

Correre da una parte all'altra del campo a 75-80% della velocità massima. **2 ripetizioni.**



14 CORSA BALZI

Correre facendo balzi lunghi ed alti e sollevando in alto il ginocchio. Atterrare dolcemente sulla pianta del piede. Accompagnare l'azione delle gambe con un'ampia ed energica oscillazione delle braccia (gamba e braccio opposti). Evitare che la gamba avanti attraversi la linea mediana del corpo o vi sia un cedimento del ginocchio verso l'interno all'appoggio. Ripetere fino alla fine del campo, quindi correre lentamente fino al punto di partenza. **2 ripetizioni.**



15 CORSA ARRESTO E CAMBIO DI DIREZIONE

Correre lentamente per 4-5 passi, quindi arrestarsi sulla gamba esterna e cambiare direzione. Accelerare e fare uno sprint per 5-7 passi (al 80-90% della velocità massima) prima di decelerare e ripetere con l'altra gamba. Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno. Ripetere fino alla fine del campo, quindi correre lentamente indietro. **2 ripetizioni.**