

SEDUTA D'ALLENAMENTO  
del martedì

**RISCALDAMENTO PER LA DURATA DI 20'.**

- 5' di mobilità articolare
- 10' di stretching
- 2 allunghi di 80m. all'80%, con recupero attivo

**RISCALDAMENTO SIMULATO ATLETICO FISICO CON PALLA (2), IN 2 SERIE AD OGNI VARIANTE E AL TERMINE STRETCHING, PER LA DURATA DI 15'.**

- MOVIMENTI: in avanti, dietro, diagonali, laterali dx e sx
- TECNICHE: conduzione e guida, palleggi con le mani e i piedi, passaggi, scambi e portare, stacchi e tuffi
- COMANDI:
  - psicocinetico (colori, oggetti, ambiente)
  - vocale (numeri, avanti, dietro, dx e sx, numeri fischi, pari e dispari)
  - visivo (braccio alzato, compagni, dita)

**LAVORO ACROBATICO (1), CONTATTO CON IL TERRENO, AL TERMINE DECOMPRESSIONE DELLA COLONNA (scopo, allah, succhio, rullo, gobba) E STRETCHING, PER LA DURATA DI 20'.**

**GABBIA:** 4 paletti e nastro di 4m. x 4m., 2 tuffi sopra a dx e a sx su palle lanciate alte, \*poi 2 tuffi sotto a dx e a sx, su palle lanciate radenti

**DOPPIO:** 4 paletti e nastro di 4m. x 4m., con il nastro solo ai lati, tuffi sopra a sorpresa a dx e a sx, su palle lanciate alte, \*poi tuffi sotto a sorpresa a dx e a sx, su palle radenti

**ICS:** 4 paletti e nastro di 4m. x 4m. in forma una croce (X), 4 tuffi sopra a dx e a sx su palle lanciate alte facendo il giro verso un lato, \*poi 4 tuffi sotto a dx e a sx, su palle radenti facendo il giro verso un lato (tuffi verso l'esterno dei paletti)

**ALLENATORE:** 2 paletti e nastro di 8m., portiere con l'allenatore di fianco al quale lancia la palla per essere lanciata aldilà (sotto e sopra), con il portiere che la deve recuperare in tuffo dopo aver saltato, \*poi strisciato

**CIRCUITO FISICO MISTO CON LA PALLA (2), IN 3 SERIE CON 5 STAZIONI, AL TERMINE DECOMPRESSIONE DELLA COLONNA (scopo, allah, succhio, rullo, gobba), E STRETCHING, PER LA DURATA DI 10'.**

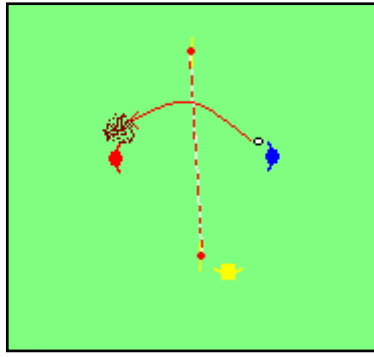
- 10 flessioni in piano
- tuffo basso in deviazione a 1 mano
- navetta di 5m.
- raccolta in genuflessione a 2 mani
- 4 capriole in avanti

**LAVORO D'EQUILIBRIO CON LA PALLA (1), AL TERMINE STRETCHING, PER LA DURATA DI 15'.**

- portiere su 1 gamba in equilibrio stacca in avanti per la presa con la gamba alzata
- portiere su 1 gamba in equilibrio stacca in avanti per la presa con la gamba a terra
- portiere su 1 gamba in equilibrio stacca in diagonale per la presa con la gamba alzata
- portiere su 1 gamba in equilibrio stacca in diagonale per la presa con la gamba a terra
- portiere su 1 gamba in equilibrio con il tuffo basso per la presa sul lato della gamba alzata
- portiere su 1 gamba in equilibrio con il tuffo basso per la presa sul lato della gamba a terra
- portiere su 1 gamba in equilibrio con il tuffo alto per la presa sul lato della gamba alzata
- portiere su 1 gamba in equilibrio con il tuffo alto per la presa sul lato della gamba a terra

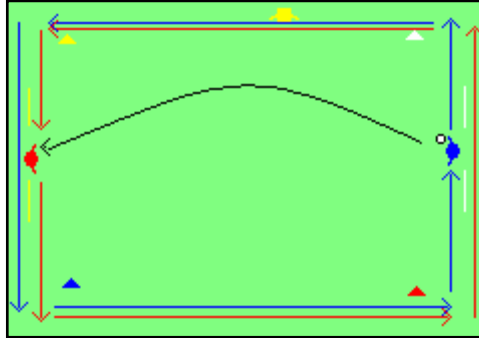
**GIOCHI TECNICI CON CONFRONTO DI GARA, AL TERMINE DECOMPRESSIONE DELLA COLONNA** (scopo, allah, succhio, rullo, gobba), **PER LA DURATA DI 20'.**

**GIOCO N° 11: FILO**



- giocatori: 1 > 1
- spazio: 5m. x 8m. diviso a metà, con nastro a 50cm.
- materiali: cinesini, 2 paletti, nastro, palle mediche e varie (basket, rugby, volley, tennis, ecc...)
- gioco: giocatore lancia la palla sopra il nastro nel campo del compagno, la palla deve essere recuperata in tuffo prima che tocchi terra, anche senza nastro
- punteggio: 3pt rugby e mediche da 3 e 5kg., 2pt basket, volley, tennis, 1pt palle n° 4 e 5
- variante: al via entrare nel proprio campo dopo essere partito all'esterno

**GIOCO N° 15: SFORZO**



- giocatori: 1 > 1
- spazio: 20m. x 10m. diviso a metà con cinesini e 2 porticine di 5m.
- materiali: palle, 4 paletti, cinesini
- gioco: partendo assieme al via, in varie posizioni (seduti, ventre, schiena, carponi, flessioni), il primo che giunge al punto (porticina), effettua il tiro per primo
- punteggio: 2pt. per il primo, 2pt. per la parata, 1pt. per la rete
- variante: chi arriva dopo deve effettuare uno sforzo supplementare (flessioni, giro di corsa, balzi)

**DEFATICAMENTO, PER LA DURATA DI 10'.**

- decompressione della colonna (scopo, allah, succhio, rullo, gobba)
- stiramento generale in schiena e sul ventre
- skip alto e lento, skip calciato dietro di 8m. per 2 serie
- stretching, 1 giro di corsa blanda

**MATERIALI:** palloni, cinesini, 14 paletti, palle varie

**DURATA TOTALE DI 1h 30'.**