

ESEMPI DI ESERCIZI:

- **EQUILIBRIO** → stare in equilibrio su un piede e passare il tamburello da una mano all'altra, oppure fare il giro dietro la schiena, uno di fronte all'altro su un piede si passano il tamburello....oppure uno a fianco ect.
- **PLIOMETRIA** → balzi da gradini di diversa altezza atterrando su due piedi, su un piede coordinando il movimento con le braccia. Saltare da un mattone all'altro sempre su un piede e con STOP.
- **SCALETTA** → skip basso/medio/alto con braccia – 2 in 2 out – 1 in 2 out – laterale – su 1 piede...
- **STEP** → 2 front – 2 laterale – piedi pari a cavallo riga – forbice....

ESEMPI DI LAVORO A CIRCUITO:

IN PRATICA posso creare un circuito con → capriola, gli lancio una pallina, la afferra con una/due mani e me la rilancia sulla mia dx o centrale o sulla mia sx, passo allo slalom tra cinesini o in linea o laterali, passo ad un percorso con listelli da percorrere con cadenza. **QUINDI** ho lavorato su equilibrio, focalizzazione della pallina, coordinazione e spostamento.

CIRCUITO CON PALLA E CINESINI → pallina centrale sposto a dx o sx (A) oppure **VARIAZIONE** con tamburello faccio colpire la pallina andando verso sx (giallo) e verso dx (blu) oppure in avanti e indietro da cinesino a cinesino - da dx a sx con cambio mano (B) oppure da dx a sx e viceversa alternato (C) con movimento laterale in avanzamento (D) dispongo i giocatori sulla linea uno di fronte all'altro e chiamo il colore del cinesino a cui portare la palla (E) alleno così la psicocinetica ovvero la capacità di effettuare un movimento nel più breve tempo possibile.

NB. ATTENZIONE AL NUMERO DI RIPETIZIONI E AI TEMPI DI RECUPERO DOPO OGNI SERIE

- **Esercizio F** più avanzato **terzino** movimento laterale (puro o max efficace) 1/2/1 – 1/3/1 – 1/4/1 e viceversa 1/4/1 – 1/3/1 – 1/2/1 con o senza tamburello simulando il gesto sportivo - **Fondocampista e mezzovolo** frontale sempre 1/2/1 ect simulando il gesto sportivo.
- **Esercizio G** x ragazzi prendo la palla dal blu e la porto ai gialli sempre andata e ritorno una alla volta usando mani differenti x presa e deposito oppure gli lancio la palla e col tamburello cerca di direzionarla al cinesino che gli indico (ragazzi più grandi) – **VARIAZIONE** io utilizzo una banda elastica x potenziamento (professionisti) ma con lo stesso movimento da blu a gialli senza o con tamburello simulando il gesto sportivo.

