

IL RISCALDAMENTO PRE GARA EFFETTUATO SUL TERRENO DIGIOCO - ARBITRO SINGOLO

TOTALE 25'

1) 5' corsa lenta (a ritmo blando)

2) 5' andature (prima arti superiori poi inferiori)

3) 5' stretching dinamico (con mobilizzazione del busto e degli arti superiori)

4) 4x50m in allungo in progressione con recupero di passo:

1° e 2°: corsa laterale sx x 10 m - corsa laterale dx x 10 m - allungo 30 m

3° e 4°: corsa indietro x 20 m - allungo 30 m

Recupero 1'

5) 2 x 20 m navetta: andata e ritorno con cambio direzione (tipo YoYo)

Recupero 30" tra le serie e 1' dopo l'esercizio

6) 3 x 20 m: andata in sprint avanti - ritorno in corsa all'indietro - seconda andata in sprint avanti

Recupero 30" tra le serie e 1' dopo l'esercizio

7) 1 x 20 m in accelerazione (velocità/sprint)

Recupero 30"

8) 1 x 30 m in accelerazione (velocità/sprint)

Recupero 30"

9) 1 x 40 m in accelerazione (velocità/sprint)

IL RISCALDAMENTO PRE GARA EFFETTUATO SUL TERRENO DIGIOCO - TERNA

Totale 25'

IN COMUNE

- 1) 5' corsa lenta (a ritmo blando)
- 2) 5' andature (prima arti superiori poi inferiori)
- 3) 5' stretching dinamico (con mobilitazione del busto e degli arti superiori)
- 4) 4x50m di mobilità ed allungo in progressione con recupero di passo:
ARBITRO: 1° e 2°: corsa laterale sinistra x 10 m - corsa laterale
destra x 10 m - allungo 30 m 3° e 4°: corsa all'indietro x 20 m - allungo 30 m
ASSISTENTI: TUTTI: corsa laterale sinistra x 10 m - corsa laterale
destra x 10 m - allungo 30 m

Recupero 1'

- 5) 2 x 20 m navetta:

ARBITRO: andata e ritorno in sprint avanti con cambio di direzione
(tipo YoYo)

ASSISTENTI: andata e ritorno in corsa laterale veloce stando sempre
frontali (senza girarsi)

Recupero 30" tra le serie e 1' dopo l'esercizio

- 6) 3 x 20 m:

ARBITRO: andata in sprint avanti - ritorno in corsa all'indietro
- seconda andata in sprint avanti

ASSISTENTI: andata e ritorno in corsa laterale veloce stando frontali -
seconda andata in sprint avanti

Recupero 30" tra le serie e 1' dopo l'esercizio

DIFFERENZIATA

ARBITRO

- 7) 1 x 20 m in accelerazione (velocità/sprint)
Recupero 30"
- 8) 1 x 30 m in accelerazione (velocità/sprint)
Recupero 30"
- 9) 1 x 40 m in accelerazione (velocità/sprint)

ASSISTENTI

- 7) Esercizi tipici di reattività e concentrazione
eseguiti in coppia, stimolando reazioni a
seconda di segnali/comandi (senza bandiera)
- 8) Specchio: un AA esegue movimenti tipici della
gara (senza bandiera) e l'altro, stando di fronte,
deve imitarlo al meglio