

IL RISCALDAMENTO PRE GARA EFFETTUATO SUL TERRENO DI GIOCO - 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) 4x50 m 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 sprint avanti - ritorno corsa indietro - 2ª andata 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 DI GIOCO - 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 mobilizzazione del busto e degli arti superiori)
- 4) 4x50 m in 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 sprint avanti – ritorno corsa indietro – 2ª andata sprint avanti

ASSISTENTI: andata e ritorno in corsa laterale veloce stando frontali – 2ª andata sprint avanti

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

DIFFERENZIATA

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)

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