



PRONTI A RIPARTIRE !



PROGRAMMA di Attività Ludico-Motorie per atleti e atlete Under **10**

SCHEDA A

Questa scheda si propone di allenare varie **CAPACITA' COORDINATIVE** (equilibrio, schemi motori di base, ecc.) attraverso esercizi che vadano anche a stimolare la componente di **FORZA** che si sta sviluppando a quest'età.

Ogni esercizio presenta 3 livelli di difficoltà crescenti.

Per ognuno i livelli saranno gli stessi:

- 1° livello: 5 passi a/r per 2 volte per 3 serie;
- 2° livello: 5 passi a/r per 3 volte per 3 serie;
- 3° livello: 5 passi a/r per 4 volte per 3 serie.

Trovate il più adatto e provate ad alzarlo nel corso dei giorni.

ESERCIZI:

- Papera
- Granchio
- Rana
- "Superman"
- Gambero e ragno
- Orso
- Elefante



PRONTI A RIPARTIRE !



SCHEDA B

DESTREZZA e COORDINAZIONE

Utilizzate una o due palline da tennis (secondo l'esercizio) e fate finta sia un videogioco a livelli: avete 5 vite al giorno ogni volta che fate la scheda per arrivare al nono livello. Quando sbagliate, perdete una vita. Quando le avete perse tutte, dovete aspettare un altro giorno per finire il videogioco.

Dovete completare **10 lanci consecutivi** (a una o due mani, dipende dal livello) per vincere e passare al successivo! Più lontani siete dal muro e più difficile diventa.

ESERCIZI:

1. Lancio e riprendo pallina al muro da SOTTO con una mano e poi con l'altra
2. Lancio e riprendo pallina al muro da SOPRA con una mano e poi con l'altra
3. Lancio terra/muro da SOPRA con una mano e poi con l'altra
4. Lanci da SOTTO alternando le mani con due palline
5. Lanci da SOPRA alternando le mani con due palline
6. Lanci terra/muro contemporanei con due palline
7. Lanci direttamente a muro da SOTTO contemporanei con due palline
8. Lanci direttamente a muro da SOPRA contemporanei con due palline
9. Girato verso il muro, il papà o la mamma lancia la pallina al muro: bisogna riprenderla al volo senza che cada

HANDLING & CORE

Avrai bisogno di un pallone da rugby, della pallina da tennis ed anche di una palla tonda. Esegui 10 ripetizioni per ogni esercizio con entrambe le mani e con una mano alla volta.

ESERCIZI:

- In equilibrio sui glutei prendere al volo e rilanciare la palla tonda (la difficoltà aumenta se chi lancia la palla lo fa in modo irregolare)
- Stessa posizione, una mano alla volta
- Utilizzando palla da rugby con due mani
- Una mano alla volta con palla da rugby
- Una mano alla volta con la pallina da tennis
- Doppia pallina da tennis simultanea
- In quadrupedia con le ginocchia sollevate, offload con mano destra e sinistra con palla tonda
- Offload alternando le mani con palla tonda
- Offload con mano destra e sinistra con palla da rugby
- Offload alternando le mani con palla da rugby



PRONTI A RIPARTIRE !



EQUILIBRIO

Questi esercizi sfideranno il tuo equilibrio e avrai bisogno solo di due palloni da rugby sgonfi per farli. Anche qui avrai 3 livelli di difficoltà che faranno riferimento al tempo che dovrai stare in equilibrio senza cadere o appoggiare piedi e mani a terra:

- 1° livello: 30"
- 2° livello 45"
- 3° livello 1'

ESERCIZI:

- In equilibrio sul sedere sulla palla sgonfia senza toccare a terra con mani e piedi
- Entrambe le ginocchia sulla palla
- Solo un ginocchio sulla palla
- Due piedi sulla palla (aumenta la difficoltà provando a fare squat)
- Su un piede solo (aumenta la difficoltà provando a passare al volo da un piede all'altro)
- Con 2 palloni sgonfi, camminata su di essi (appoggio i piedi su uno e spostato con le mani in avanti l'altro)
- Plank a braccia tese con le mani in equilibrio su due palloni

AGILITA' e COORDINAZIONE

Per questi esercizi dovrai disegnare a terra con del nastro adesivo una scaletta formata da **10 rettangoli di 30 cm di lunghezza e 40 cm di larghezza**. L'obiettivo è eseguire gli esercizi cercando di non pestare il nastro adesivo, rispettare la tecnica e non interrompere il movimento. Ogni esercizio avrà una quantità di ripetizioni da svolgere.

ESERCIZI:

- Skip frontale, due appoggi per buco x5
- Skip laterale, due appoggi per buco x3 ogni lato
- Balzo piedi aperti/balzo piedi chiusi per ogni buco x5
- Balzelli dentro/fuori monopodalici x3 ogni gamba
- Balzi due buchi avanti/1 buco indietro x5
- Dribbling x5



PRONTI A RIPARTIRE !



Scheda C

Vi proponiamo **4 GIOCHI** per allenare alcune delle componenti già viste in modo ludico!

SVUOTA CAMPO

Avrete bisogno di delimitare due aree di gioco (provate a usare il divano per dividerle) e di un avversario. Create delle palline di carta (dispari) e al VIA! per un tempo concordato (es. 2') dovrete lanciare nell'altro campo quante più palline possibili in modo che allo scadere del tempo abbiate meno palline dell'avversario nel vostro campo.

BOWLING

Usando delle bottiglie di plastica vuote create il classico triangolo tipico del bowling e sfidatevi a chi fa più punti ad ogni lancio (potete fare anche una partita di 10 lanci e tenere il conto su un foglio). Usate una pallina da tennis (o comunque una pallina piccola). Attenzione però: ogni volta che andate a raccogliere la pallina e sistemare le bottiglie cadute dovete muovervi ad orso e non toccare mai a terra con le ginocchia!

MI FA VOLARE!

Sulle note di "Volare" di Rovazzi andate a tempo ed eseguite i seguenti esercizi (sceglietene uno) ogni volta che il cantante dice "Mi fa volare!":

- Pancia a terra e salto più alto possibile
- Lancio in aria il pallone da rugby, tocco terra con le mani e riprendo il pallone al volo
- Mi arrampico e scavalco il divano andata e ritorno

Riuscirete ad andare sempre a tempo??

SLALOM

Utilizzate sempre delle bottiglie di plastica vuote o dei bicchieri sempre di plastica per formare uno slalom e sfidare qualcuno! Potete:

- Eseguire slalom in piedi all'andata ed orso al ritorno passando a cavallo delle bottiglie
- Fare un dribbling spostando qualcosa con i piedi all'andata (pallina, palla da rugby, palla di carta, peluche, ecc.) e tornare di corsa portando in equilibrio ciò che avete calciato sul palmo della mano aperta (ricordatevi di cambiare mano)
- Slalom all'andata con una palla in mano e canestro da lontano in un secchio