



PRONTI A RIPARTIRE !



PROGRAMMA di Attività Ludico-Motorie per atleti e atlete Under **12**

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

ESERCIZI:

- **Step up** - 3 serie da 10 per gamba
1° livello: salgo e scendo normalmente
2° livello: 1° liv.+2" di equilibrio alla massima estensione della gamba e gamba libera a 90°
3° livello: 2° livello+contraffondo iniziale),
- **Balzi a rana**, sempre uguali, il livello varia in base al tempo
1° livello: 20"
2° livello: 30"
3° livello: 40"
- **Plank**
1° livello: 3x30"
2° livello: 3x30" sollevando alternativamente le gambe
3° livello: 3x30" sollevando alternativamente le braccia tese
focus nel mantenere il corpo in linea
- **"Superman"**
1° livello: 3x30"
2° livello: 3x45"
3° livello: 3x45" dinamico
- **Posizione individuale di spinta**
1° livello: 3x30" statico
2° livello: 3x30" dinamico sollevando alternativamente un arto alla volta
3° livello: 3x30" sollevando gamba e braccio opposti
- **Camminata del gambero e del ragno** (quadrupedia dorsale camminando avanti ed indietro)
1° livello: 5 passi a/r per 3 volte per 3 serie
2° livello: 5 passi a/r per 4 volte per 3 serie
3° livello: 5 passi a/r per 5 volte per 3 serie
- **Elefante** (idem come esercizio precedente)



PRONTI A RIPARTIRE !



SCHEDA B

DESTREZZA e COORDINAZIONE

Utilizzate una o due palline da tennis (a seconda dell'esercizio) e fate finta sia un videogioco a livelli: avete 5 vite al giorno, ogni volta che fate la scheda è 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 (ad 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 la palla da rugby con due mani
- Una mano alla volta con la 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 la palla tonda
- Offload alternando le mani con la palla tonda
- Offload con mano destra e sinistra con la palla da rugby
- Offload alternando le mani con la palla da rugby



PRONTI A RIPARTIRE !



EQUILIBRIO

Questi esercizi sfideranno il tuo equilibrio ed avrai bisogno solo di 2 palloni da rugby sgonfi per eseguirli. 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, rispettando la tecnica e senza interrompere il movimento. Ogni esercizio prevede una certa quantità di ripetizioni.

ESERCIZI:

- Dribbling x5
- Skip laterale, due appoggi per buco x3 ogni lato
- Apro/chiudo in skip x5
- Dentro/fuori laterale x3 ogni lato
- Skip mono dentro/fuori x3 per gamba
- Dribbling incrociato dietro x5



PRONTI A RIPARTIRE !



Scheda C

Vi proponiamo quattro giochi per allenare alcune delle componenti già viste in modo ludico!

FLOWER

Sulle note di questa canzone di Moby, tenendo il tempo, dovrete eseguire degli esercizi (sceglietene uno alla volta) quando il cantante dice "UP" e "DOWN". ESERCIZI:

- Stesi supini con le gambe tese stringerete fra i piedi un oggetto (palla, peluche, ecc.) e lo porterete a gambe tese dietro la testa senza lanciarlo (UP) e tornerete alla posizione di partenza (DOWN)
- Andrete a sfiorare col sedere il pallone da rugby sotto di voi piegando le gambe (DOWN) e tornerete in piedi (UP): attenzione, il pallone è come un uovo, non dovete schiacciarlo e sedervi sopra, va sfiorato, altrimenti si rompe!
- Partite stesi pancia a terra e dovrete salire in posizione individuale di spinta più rapidamente possibile trovando subito l'allineamento del corpo (UP) e tornare stesi pancia a terra altrettanto velocemente (DOWN).

SVUOTA CAMPO

Avrete bisogno di delimitare due aree di gioco (provate ad usare il divano per dividerle) e di un avversario. Create delle palline di carta (dispari) ed 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.

SLALOM

Utilizzate 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

SCALETTA

Utilizziamo ancora la scaletta che avete disegnato a terra! Ecco 3 giochi che potete eseguire:

1. Con un tempo concordato usando gli esercizi fatti nei giorni precedenti in scaletta provate ad affrontare una caccia al tesoro: ogni volta che eseguite un giro di scaletta potete recuperare un oggetto o gioco riposto dentro un cesto o nascosto dal papà e dalla mamma. Quanti oggetti riuscirete a recuperare entro il tempo limite?
2. Mettete un secchio o un cesto ad una certa distanza dopo la scaletta. Fate un giro di scaletta e provate a fare canestro: quanti canestri in 2'?
3. Ripassiamo la matematica! La mamma e il papà pongono un'operazione e voi dovete fare tanti passi avanti (o indietro) sulla scaletta quanto è il risultato. Chissà se riusciranno a mettervi in difficoltà...