



## Programma di allenamento individuale

### Primi Calci 2013-2012-2011:

Esercizi di equilibrio (senza scarpe) da svolgere a giorni alterni con gli esercizi tecnici:

- In piedi di fronte a una parete con le mani pronte ad appoggiarsi (30" equilibrio sul piede destro - 30" equilibrio sul piede sinistro; da ripetere 3 volte)
- In piedi di fronte a una parete con la mano che copre l'occhio della stesso lato (es. piede destro che mantiene l'equilibrio e mano destra che copre occhio destro. 30" con un piede e 30" con l'altro)
- In piedi in uno spazio libero, provare a mantenere l'equilibrio su un piede chiudendo tutti e due gli occhi (4 prove per ogni piede, cercare di raggiungere un tempo sempre più alto)
- In piedi, con 3 oggetti di fronte, mantenere l'equilibrio su un piede cercando di andare a toccare tutti e 3 gli oggetti con l'altro piede, continuare finché non si sono toccati tutti e 3 gli oggetti in andata e in ritorno) **VIDEO**
- In piedi con un pallone, mantenere l'equilibrio su un piede cercando con l'altro piede, di far girare il pallone intorno al piede a terra (5 giri completi per ogni piede) **VIDEO**

### Pulcini 2010-2009:

Esercizi di equilibrio (senza scarpe):

- In piedi in uno spazio libero, mantenere l'equilibrio su un piede solo chiudendo tutti e due gli occhi (4 prove per ogni piede, cercare di raggiungere un tempo sempre più alto)
- In piedi, con 3 oggetti di fronte, mantenere l'equilibrio su un piede cercando di andare a toccare tutti e 3 gli oggetti con l'altro piede, continuare finché non si sono toccati tutti e 3 gli oggetti in andata e in ritorno) **VIDEO**
- In piedi con un pallone, mantenere l'equilibrio su un piede cercando con l'altro piede, di far girare il pallone intorno al piede a terra (5 giri per ogni piede) **VIDEO**
- In piedi con un pallone in mano, mantenere l'equilibrio su un piede lanciando il pallone in aria, colpirlo di testa e riprenderlo in mano (5 volte corrette per ogni piede)

Esercizi di coordinazione (eseguire i 3 esercizi in ripetizione senza pause tra loro, dopo il terzo esercizio riposo di 30") **VIDEO**:

- 20" skip alto sul posto (ginocchio a 90°, coordinare il movimento delle braccia)
- 20" calciata dietro (talloni ai glutei, coordinare il movimento delle braccia, **NO MANI A TOCCARE I TALLONI**)
- 20" apertura laterale delle gambe (saltellando, aprire e chiudere le gambe in modo sincronizzato, braccia lungo i fianchi con gambe chiuse, braccia in alto con gambe divaricate)

Ripetere il circuito 5 volte

- Skip basso sul posto, balzo con un piede e atterro con l'altro (tenere equilibrio 3"); 5 ripetizioni per gamba **VIDEO**
- Skip basso sul posto, balzo con un piede, rotazione di 90° esterna e atterro con l'altro (tenere 3"); 5 ripetizioni per gamba **VIDEO**

### **Esordienti 2008-2007:**

Esercizi di coordinazione (eseguire i 3 esercizi in ripetizione senza pause tra loro, dopo il terzo esercizio riposo di 30") **VIDEO:**

- 20" skip alto sul posto (ginocchio a 90°, coordinare il movimento delle braccia)
- 20" calciata dietro (talloni ai glutei, coordinare il movimento delle braccia, **NO MANI A TOCCARE I TALLONI**)
- 20" apertura laterale delle gambe (saltellando, aprire e chiudere le gambe in modo sincronizzato, braccia lungo i fianchi con gambe chiuse, braccia in alto con gambe divaricate)

Ripetere il circuito 5 volte

- Skip basso sul posto, balzo con un piede e atterro con l'altro (tenere equilibrio 3"); 5 ripetizioni per gamba **VIDEO**
- Skip basso sul posto, balzo con un piede, rotazione di 90° esterna e atterro con l'altro (tenere 3"); 5 ripetizioni per gamba **VIDEO**
- Skip basso sul posto, balzo con un piede, rotazione di 90° interna e atterro con l'altro (tenere 3"); 5 ripetizioni per gamba **VIDEO**

Esercizi di forza a carico naturale:

- Balzo in alto con due piedi, atterro in appoggio con uno (5 balzi atterrando di destro, 5 balzi atterrando di sinistro x 3 serie) **VIDEO**
- Balzo in alto con un piede solo, atterro con due piedi (5 balzi di destro, 5 balzi di sinistro x 2 serie) **VIDEO**
- Balzo laterale (es. pattinatore): tenendo in appoggio solo il piede destro, caricare e balzare lateralmente verso sinistra, atterraggio col piede sinistro e balzo verso destra; 10 balzi totali x 2 serie **VIDEO**

Esercizi funzionali:

- Il Tavolo: mantenere il corpo sollevato da terra a faccia in giù, appoggiando solo mani e piedi a terra per 30" x 4 volte **VIDEO**
- 3 appoggi: dalla posizione precedente staccare da terra la mano destra per circa 5", sollevare successivamente la mano sinistra, il piede destro e infine il piede sinistro. **FARE ATTENZIONE A TENERE IN ALTO IL BACINO! VIDEO**

### **Giovanissimi 2006:**

Vedi scheda Esordienti più esercizi di corsa (se possibile):

- Corsa continua per 8 minuti, da ripetere 3 volte
- Corsa veloce per 10 secondi, camminata per 10 secondi e così via per 6'
- Ripetizione sugli scatti (circa 15 metri, sprint massimale e ritorno camminando, 10 volte)