

SCHEDA ALLENAMENTO FORZA A.I. - N.2

Categoria: **Tutte variando le ripetizioni e i recuperi**

Obiettivo: FORZA ESPLOSIVA ARTI INFERIORI E APPLICAZIONE TECNICA:

Fase 1

ATTIVAZIONE: Ha l'obiettivo di preparare la muscolatura al lavoro di forza e comprende mobilizzazione generale in corsa e da fermo evitando posture di allungamento statiche.

Fase 2:

OBIETTIVO FISICO: BALZI CON UTILIZZO DI OSTACOLI

Quattro ripetizioni per esercizio. Tempo di recupero completo.

- 1) 5 Over. Skip frontale con doppia battuta, al termine blocco in posizione ½ squat presa della palla centrale;
- 2) 5 Over. Skip laterale e presa della palla rasa con piegamento del ginocchio.
- 3) 3 Over. Skip laterale e presa della palla alta con incrocio del passo.
- 4) 2 Over. Balzo laterale da posizione ½ squat, presa palla mezza altezza con spinta laterale;
- 5) 1 Over e 1 ostacolo alto. Balzo frontale dell'over e immediato balzo laterale dell'ostacolo medio, intervento su palla alta incrociando il passo.
- 6) 1 Over. Balzo frontale da posizione ½ squat e tuffo su palla rasa dx e sx.

Controllare il movimento delle braccia che sia in sincronia con i salti per un attacco immediato della palla con le braccia.

Fase 3:

Lavoro in porta; interventi in sequenza max 3 palloni. Tuffo e rialzarsi parte opposta o parte omologa.