

CLINIC CADETTI 4-12

ROVELLASCA

“LA FANTASIA MOTORIA NELL’ALLENAMENTO GIOVANILE”

TRE PROPOSTE PRATICHE:

1. MULTICORSE

- 2 gruppi ai due lati dello spazio (palestra) corrono scambiandosi il lato senza scontrarsi... man mano velocizzare l’andatura
- lo stesso criterio con andature skippata – calciata avanti e dietro – passo stacco – correndo all’indietro etc...
- in spazio ristretto marciare in ordine sparso senza scontrarsi
- 2 gruppi partendo dai lati opposto dello spazio percorrono le diagonali a clessidra con incrocio in mezzo
- Andature di marcia in ordine sparso. Stessa cosa con braccia protese avanti, poi in alto
- giochi di staffetta andata e ritorno con passaggio testimone frontale
- staffetta correndo in cerchio passaggio classico da dietro.

2. MULTIOSTACOLI

- corsa leggera a comando “passare” un ostacolo immaginario e continuare a correre
- slanci appoggiati a muro
- andatura rimbalzata a terra, slancio avanti l’anca con gamba di appoggio tesa e forte
- simulare un passaggio di seconda gamba appoggiati a muro o ad un compagno
- mobilità specifica a terra: gamba ostacolo e flessione – candela e passare a gamba ostacolo scendendo – da gamba ostacolo sollevarsi e invertire
- lavoro a stazioni per 3 gruppi con vari esercizi come i seguenti: a) scaletta o staggi o cerchi a terra skip rapido – b) Hs 20/25 cm. skip rapido 1 tocco 2 tocchi 3 tocchi – c) balzi piedi pari tra Hs. 30 cm gambe tese – d) passaggio di seconda continuato con Hs. 50/60 cm. – e) passaggio centrale completo con Hs. 50/60 cm. prima 2 tocchi poi variare distanza e farne 3 (cambio gamba).

3. MULTILANCI

- correre inseguendo un oggetto che si è lanciato (pallina – palla medica 1kg. – giavellottino) coprendo tutto lo spazio avanti e indietro
- a coppie lanciare la PM (1-2KG) : da mezzosquat spingere la palla dal petto – lanci dorsali partendo dalla posizione di mezzosquat.
- a coppie con PM (1-2KG) imitativo di getto del peso a due mani.

Tutte le proposte sono attività adatte ad iniziare un’attività specifica di base per i giovani atleti (categoria ragazzi-cadetti), sta alla nostra fantasia di tecnici/istruttori il ricercare il modo adatto ad integrare e modificare le varie proposte di modo che possano essere accattivanti e costruttive per i giovani che si avvicinano al mondo dell’atletica.

Coordinatori dell’incontro sono stati i professori: Torno Alessandro, Balsamo Giuseppe e Reddi Riccardo.

Il tutto e’ avvenuto grazie alla collaborazione fra i comitati provinciali di Fidal Varese e Fidal Como-Lecco, in particolare nelle persone dei presidenti Ferrazzi Fabio e Pirota Francesca, oltre che dei fiduciari tecnici provinciali Reddi Riccardo e Tagliabue Claudio. Tutta l’attività è stata resa possibile grazie alla compartecipazione e alla supervisione del settore tecnico regionale di Fidal Lombardia, in particolare nella persona di Previtali Sergio.

