


MASTER CLUB /// 2.0

Delfino (D), Cerbiatto (C) Mese1 27/09/2021 - 29/10/2021				
spostamenti e rapidità		spostamenti e rapidità		Obiettivi
Attivazione	Centrale	Centrale	Mese	Settimana
<p>D)corsa, andature (skip, calciata), corsa laterale</p> <p>C)corsa, andature (skip, calciata), corsa laterale</p> <p>- Opzionale per i più piccoli giochi per l'attivazione (gioco degli animali, semaforo...)</p>	<p>D)raccogliere e spostare palline da terra a punto di partenza poste su 5 coni</p> <p>D)Staffetta: corsa 6-7 m, prendo pallina riporto alla partenza, il successivo la riporta sul primo punto</p> <p>C) Spostamenti laterali e corsa frontale: esercizio del cono vuoto (un cono sempre libero e le altre palline posizionate su di essi)</p> <p>C) In seguito a percorso si giunge alla fine all'interno di un cerchio e l'obiettivo è quello di "fare strike" con i coni con gesto tecnico (dritto/rovescio/volée...)</p>	<p>D)andature, quadrupedia, laterale C)</p> <p>In aggiunta balzi mono/bi podalici</p> <p>D)Raccogliere da terra oggetto in equilibrio mono podalico</p> <p>C)in aggiunta passo l'oggetto sotto gambe, intorno a vita e intorno alla testa sempre in equilibrio mono podalico</p> <p>C/D) Scalette (con pallina da far passare intorno al corpo, etc...)</p> <p>▣ Variante D lancio pallina dell'istruttore durante e al fondo della scaletta</p>	<u>SPOSTAMENTI E RAPIDITA'</u>	<u>SPOSTAMENTI IN OGNI DIREZIONE E CON USO DI ATTREZZI</u>
Attivazione	Centrale	Centrale	Mese	Settimana
<p>D)corsa, andature (skip, calciata), circonduzioni arti superiori</p> <p>C)corsa, andature (skip, calciata), circonduzioni arti superiori e inferiori</p>	<p>D) Gioco del semaforo, 1,2,3, stella con varianti coordinative, andature e palline.</p> <p>C) Corsa/andature in spazio progressivamente più piccolo tutti insieme (eventualmente con musica)</p> <p>▣ Variante: aggiunta presa pallina a 1 o 2 mani</p> <p>D) Gioco 5 passaggi al volo</p> <p>C) Gioco 10 passaggi (con o senza rimbalzo)</p>	<p>C/D) Reattività vocale: oggetti sparsi per terra con comando vocale dell'istruttore a cui segue il tocco di tale oggetto da parte del bimbo/ragazzo.</p> <p>D) Scaletta iniziale + slalom con tocco conetti con parti diverse del corpo</p> <p>C) Percorso coordinativo: partenza a coppie/squadre, uno con occhi chiusi e l'altro funge da guida nel percorso; slalom, raccolta di oggetti, andature semplici nello spazio...</p>	<u>SPOSTAMENTI E RAPIDITA'</u>	<u>COORDINAZIONE E CONSAPEVOLEZZA CORPO NELLO SPAZIO</u>

MASTER CLUB /// 2.0

Attivazione	Centrale	Centrale	Mese	Settimana
<p>D)corsa, andature (skip, calciata), circonduzioni arti superiori e inferiori, sensibilità piede/caviglia (camminata su avampiede, tallone, esterno e interno del piede, rullata)</p> <p>C)corsa, andature (skip, calciata) (codificare con numero battiti di mani), circonduzioni arti superiori e inferiori, sensibilità piede/caviglia (camminata su avampiede, tallone, esterno e interno del piede, rullata)</p>	<p>D)Scalette + varianti pallina semplici.</p> <p>C) Percorso a squadre. Spostamenti laterali su diverse lunghezze e cambi di direzione.</p> <p>D) Sfida 1vs1 con pallina a terra</p> <p>C) Staffetta L: partenza su due file diverse, uno con palla e l'altro senza. Giunti alla fine chi non ha lapalla dovrà cercare di prenderla al volo nel cerchio.</p>	<p>1) D) una/due palline in mano di uno, ne lascia cadere una tenendo le mani in alto, l'altro, posizionato di fronte, deve prenderla prima che tocchi terra</p> <p>C) uguale con mani dietro la schiena</p> <p>2) D) a coppie lancio pallina a due mani C) a una mano con rimbalzo/doppio rimbalzo</p> <p>C) Percorso con scaletta, appoggi rapidi(2/3 tocchi a spazio), con uscita in scatto.</p>	<p><u>SPOSTAMENTI E RAPIDITA'</u></p>	<p><u>RAPIDITA' APPOGGI E COORDINAZIONE MANO-OCCHIO</u></p>
Attivazione	Centrale	Centrale	Mese	Settimana
<p>D)corsa, andature (skip, calciata), sensibilità piede/caviglia</p> <p>C)corsa, andature (skip, calciata), sensibilità piede/caviglia</p>	<p>D)A squadre partenza in diverse posizioni, l'istruttore fa cadere la pallina come segnale di partenza;chi la recupera per primo prende punto.</p> <p>D) gioco gatto e topo con variazioni in partenza (seduto, sdraiato...)</p> <p>C)Suicidio a squadre, con recupero palla a differenti distanze.</p> <p>C) Gioco spostamenti con segnale pallina</p> 	<p>Staffette: D-C) stimoli di colori differenti, slalom, cambio frontale-dorsale</p> <p>Solo per C) mobilità /stretching alla fine</p> <p>D) gioco del fazzoletto adattato a varianti coordinative (1,2,3,4 arti per recupero pallina)</p> <p>C) gioco del fazzoletto, adattato a varianti coordinative/a squadre; partenza con andature, occhi chiusi.</p>	<p><u>SPOSTAMENTI E RAPIDITA'</u></p>	<p><u>SPOSTAMENTI E COORDINAZIONE IN COMPETIZIONE</u></p>