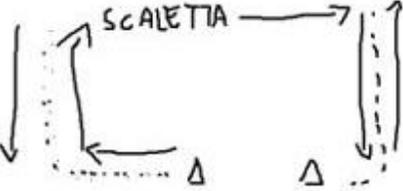


# MASTER CLUB /// 2.0

Delfino (D), Cerbiatto (C) Mese 2 (test) 01/11/2021-26/11/2020					
spostamento laterale	spostamento laterale	spostamento laterale	spostamento laterale	Obiettivi	
Attivazione	Centrale	Centrale	Finale	Mese	Settimana
<p>D) Corsa, andature (skip, calciata, galoppo), corsa laterale</p> <p>C) corsa, andature (skip, calciata, galoppo) con battito di mani maestro, corsa laterale</p> <p>D) Circonduzione arti superiori e mobilità della colonna.</p> <p>D) Circonduzione arti superiori, mobilità della colonna, del bacino e arti inferiori.</p>	<p>D) Diverse tipologie di corse (con una gamba, con saltelli...)</p> <p>C) Corsa laterale con cambi di ritmo nel breve (2m-3m)</p> <p>D) Scaletta con 2/3 appoggi</p> <p>C) Scaletta a 2/3 appoggi consecutivi con reattività finale compresa sulla pallina.</p>	<p>D) Corsa laterale e colpire la pallina al volo facendo centro nel cono</p> <p>C) Corsa laterale e colpire le palline a mandare la palla nel campo. Difficoltà con aggiunta di andature/ostacoli per arrivare alla fine</p>	<p>C/D) Percorso coordinativo iniziale con rapidità d'appoggio dei piedi, cambio di ritmo e variazione di velocità nel lungo (10m-15m)</p>	<p><u>SPOSTAMENTO LATERALE</u></p>	<p><u>REATTIVITA' E RAPIDITA' APPOGGI</u></p>
Attivazione	Centrale	Centrale	Finale	Mese	Settimana
<p>D) Corsa, andature (skip, calciata, galoppo), corsa laterale</p> <p>C) corsa, andature (skip, calciata, galoppo) con battito di mani maestro, corsa laterale</p>	<p>D) Spostamento laterale su linea; prima a piedi uniti poi uno alla volta</p> <p>C) Spostamento laterale su linea un piede alla volta mantenendo l'equilibrio + spostamento simulando il colpo dritto/rovescio</p> <p>D) Spostamento laterale con ausili di scaletta</p>	<p>D) Con segnali diversi (1/2 battiti di mani, pallina che cade, etc....) scatto laterale su conetto del colore corrispondente</p> <p>C) Gara: Partenza con diversi segnali vocali/gestuali;</p>		<p><u>SPOSTAMENTO LATERALE</u></p>	<p><u>PRENDERE CONFIDENZA E RIPETERE IL GESTO</u></p>

## MASTER CLUB /// 2.0

<p>D) Circonduzione arti superiori e mobilità della colonna.</p> <p>D) Circonduzione arti superiori, mobilità della colonna, del bacino e arti inferiori.</p>	<p>C) Con l'utilizzo di una palla medica (o oggetto pesante) simulare colpi tecnici (su appoggio mono podalico): la palla sale verso la spalla della gamba che sale, la testa guarda verso il piede d'appoggio.</p>	 <p>Il diagramma mostra una 'SCALETTA' (scala) con quattro gradini. Freccie indicate il movimento in senso orario: verso l'alto, verso destra, verso il basso e verso sinistra. Due triangoli sono posizionati ai piedi della scala per indicare le posizioni dei piedi.</p>			
Attivazione	Centrale	Centrale	Finale	Mese	Settimana
<p>D) corsa, andature (skip, calciata), sensibilità piede/caviglia</p> <p>C) corsa, andature (skip, calciata), sensibilità piede/caviglia</p>	<p>D) corsa laterale sulle righe di un'area quadrata al segnale: 1/2/3 battito di mani i giocatori devono entrare nell'area e sistemarsi a gruppi di 1/2/3 persone nel minor tempo possibile</p> <p>D/C) gioco maratonda: 3 squadre, un cerchio centrale, partenze da 3 postazioni diverse, pallina usata come testimone. Partenza contemporanea n°1, corsa laterale intorno al cerchio, passaggio testimone al n°2 + C) a metà cerchio passo del testimone con lancio</p> <p>C) Gioco palla capitano: due cerchi concentrici, due squadre: una nello spazio più esterno A e squadra B nella sezione circolare tra le circonferenze e il capitano di A nel cerchio più piccolo. Squadra A deve cercare di fare arrivare la palla a capitano A. Squadra B deve cercare di fermarlo.</p>	<p>D) percorso con cerchi, coni e scaletta + rubo una pallina nel cerchio. Chi ne ha di più vince</p> <p>D) percorso con cerchi coni e scaletta+ faccio centro con la pallina nel cono allora posso rubarla</p> <p>C) Percorso cerchi, coni, scaletta +gioco del tris con cinesini oppure rubo la coda dell'altro non uscendo dal cerchio</p> <p>C) cerchio, partenza dal centro corsa laterale raggiungendo tutte le postazioni del cerchio e salto 180° per cambio di direzione. Torno al centro, salto, raggiungo nuova postazione</p>		<p><u>SPOSTAMENTO</u> <u>LATERALE</u></p>	<p><u>RICERCA</u> <u>PRECISIONE</u> <u>DEL GESTO E</u> <u>TRANSFER</u></p>

Attivazione	Centrale	Centrale	Finale	Mese	Settimana
<p>D)corsa, andature (skip, calciata, galoppo) con battito di mani maestro, corsa laterale</p> <p>C)corsa, andature (skip, calciata), corsa laterale, andature mono podaliche</p>	<p><u>Test:</u> D)partenza, slalom, passo sotto ostacolo, cammino su linea, passosopra ostacolo, salto a piedi uniti, scatto, arrivo</p> <p>Penalità: far cadere ostacolo 0,5"; saltare esercizio 1"</p> <p>Chi non fa test fa esercizio dei 5coni 1vs1</p>	<p><u>Test:</u> C)partenza, salti a piedi uniti a dx esx della linea di coni, scaletta laterale, scatto, scaletta laterale, salto sopra ostacolo, scatto, arrivo</p> <p>Penalità: spostare scalette con ipiedi 0,5"; saltare esercizio 1"</p>	<p><u>Percorso a ostacoli:</u> D-C) partenza, slalomad alta intensità, passo sotto ostacolo, salto piedi uniti, scaletta laterale, giro di 180°, scatto</p>	<p><u>SPOSTAMENTO</u> <u>LATERALE</u></p>	<p><u>TEST</u></p>