

TRAINING AT HOME

LO SPORT A CASA TUA

Allenamento casalingo dedicato al volley

. MOBILITA' 5min

1) CIRCONDUZIONE COLLO

2) CIRCONDUZIONE CAVIGLIE

3) CIRCONDUZIONE GINOCCHIA

4) CIRCONDUZIONE SPALLE

5) BRACCIA ALTERNATE SU E GIU'

Parti con un braccio su e uno giù. Tira su il braccio che è giù e porta giù quello che è su. Fai una leggera pressione e stringi le scapole quando svolgi l'esercizio.

6) BRACCIA ALTERNATE FUORI

Allarga le braccia verso l'esterno con entrambi i palmi rivolti nel verso in cui state guardando. Gira i palmi nel verso opposto facendo una leggera pressione e stringendo leggermente le scapole.

7) MEZZA ROTAZIONE DEL BUSTO in piedi

Stai in piedi con le gambe leggermente flesse e fai una mezza rotazione del busto prima da un lato poi dall'altro.

8) A GATTONI AVANTI E INDIETRO

Con le gambe flesse allunga le braccia fino a toccare il pavimento e

fai scorrere le mani in avanti fino dove arrivi. Mantieni sempre le gambe tese.

. 30 sec. CORSA SUL POSTO

RECUPERO 15 sec.

30 sec CORSA SUL POSTO

. ESERCIZI POTENZIAMENTO Gambe

1) SQUAT CON CRUNCH LATERALE: 8 x2

Fai uno squat tenendo le mani sulla nuca e i gomiti fuori. Quando risali avvicina il ginocchio DX e il gomito SX. Fai di nuovo uno squat e ora avvicina il gomito SX e il gomito DX. Non è necessario che il ginocchio e il gomito si tocchino.

2) SALTO IN LUNGO DA FERMI 6 x2

Carica braccia e gambe accovacciandoti a terra e, aiutandoti con le braccia, salta più che puoi in avanti. Mantieni sempre i piedi uniti.

3) CAMMINATA DEL GRANCHIO 5 PASSI PER PARTE x2

Cammina lateralmente con le ginocchia flesse a 90°. Fai 5 passi verso DX, cambia poi verso e procedi verso SX.

. ESERCIZI RAPIDITA' Gambe

1) SKIP BASSO ALTENATO x3: 5 sec. Lento + 10 sec. Veloce

Prendi di riferimento una riga e poniti dietro di essa. Avanza con il piede destro oltre la riga e procedi portando avanti anche il sinistro. Porta quindi il piede destro dietro la riga e a seguire il sinistro. Esegui questi movimenti prima a velocità lenta poi aumenta la velocità fino al tuo massimo.

Svolgi l'esercizio con le gambe flesse e lavora sulla punta del piede.

2) SKIP ALTENATO AVANTI E INDIETRO x3: 5 sec lento + 10 sec veloce

Mettiti a cavallo della riga con un piede avanti e uno indietro e le gambe divaricate. Sposta le gambe invertendo la posizione e senza toccare la riga. Lo spostamento di entrambe le gambe deve essere fatto simultaneamente.

Parti con una velocità lenta e aumenta fino alla massima velocità.

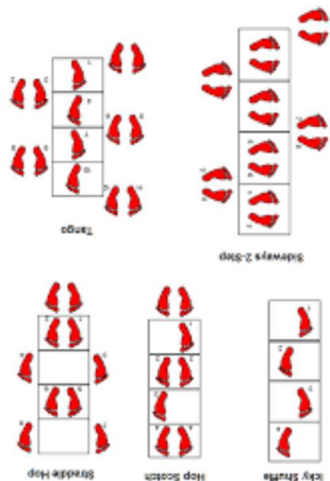
3) SALTO DELLA SCOPA : 10 RIPETIZIONI x 3

Chiedi aiuto a qualcuno per svolgere questo esercizio. L'aiutante dovrà far fare un mezzo giro alla scopa posta in terra. Tu poniti di fronte a lui e salta la scopa quando giunge sotto i tuoi piedi cercando di non toccarla. I salti devono essere rapidi e continui. Modula tu la velocità della rotazione della scopa. Se preferisci farlo più intenso puoi accovacciarti mentre aspetti di saltare la scopa e tornare giù quando hai concluso il salto.

4) SCALETTA CON ANDATURA A PIACERE x6

Scegli 6 andature a piacere da fare con una scaletta.

Alcuni suggerimenti:



Se non hai a disposizione una scaletta puoi utilizzare dei bastoni o dei cucchiai in legno.

. ESERCIZI TECNICA Salto

1) CORSA SUL POSTO CON GAMBA ALZATA tenere la posizione per 2 sec. : 30sec. + 15sec. Recupero x2 Corri sul posto e dopo 3 passi mantieni la gamba alzata per qualche secondo. Fai movimenti molto rapidi e spingi verso l'alto quando tiri su la gamba.

2) RINCORSA SCHIACCIATA PARTENZA CON PIEDE ALZATO: 5 ripetizioni x2
Se sei destrorso la tua rincorsa sarà SX-DX-SX, se sei mancino viceversa. Parti con il piede SX poggiato a terra e quello DX sollevato. Sporgiti in avanti e aiutandoti con il caricamento delle braccia procedi con gli ultimi due passi della rincorsa. Cerca di fare i due passi il più velocemente possibile caricando al massimo le gambe e, aiutandoti con le braccia, salta più in alto che puoi.

3) RINCORSA SCHIACCIATA + ACCOSCIATA E SALTO 5 x2 Fai la rincorsa della schiacciata normale (destrorso: SX-DX-SX mancino: DX-SX-DX) e quando sei con i due piedi paralleli e stai per saltare, scendi in accosciata e procedi con il salto verso l'alto.

4) 6 x2 SALTATI A MURO CON SPOSTAMENTO LATERALE DI 2 PASSI
Puoi svolgere questo esercizio di fronte ad un muro o no. Parti con un salto a muro. Fai due passi laterali verso DX con le ginocchia flesse e procedi con un altro salto. Ora spostati verso SX e ripeti la sequenza: salto- 2 passi laterali- salto- 2 passi laterali nel verso opposto allo spostamento appena fatto.

5) SALTINO SALTONE 5 x2

Fai un salto a muro partendo con le ginocchia leggermente flesse. Quando atterri scendi in accosciata piegando bene le ginocchia e salta più in alto che puoi.

. STRETCHING A PIACERE 5 min

BENE GAMBE E SCHIENA

Se hai la possibilità, prima di concludere questo allenamento con lo stretching puoi eseguire esercizi con la palla. Puoi usare il muro o semplicemente stare in piedi.

Fai palleggio, bagher e schiacciata concentrandoti sul miglioramento della tecnica e correggendo i movimenti che sbagli.

CREDITS

*Grazie a Letizia per il lavoro di redazione
e alle proff. Maggenghi e Ceriali del Liceo Aselli di Cremona per la supervisione*