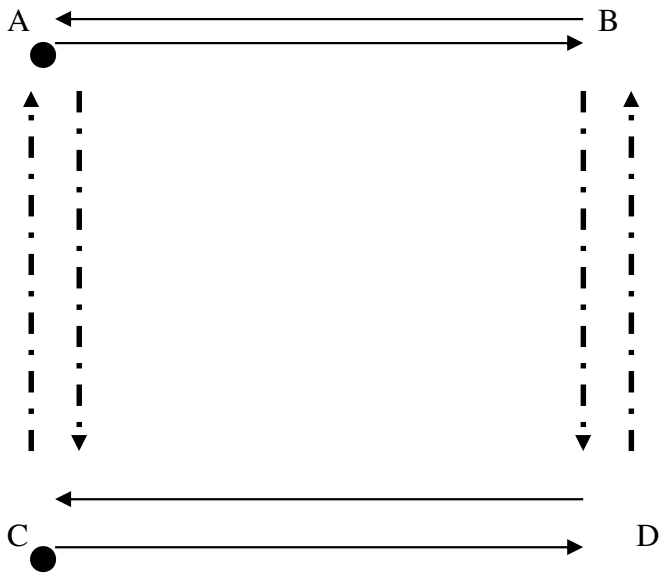


- ESERCITAZIONI PER LA VELOCITA' -

1° ESERCITAZIONE:



A passa la palla a B, C a D, dopo 4-5 trasmissioni della palla A e B effettuano uno sprint in direzione opposta(A al posto di C, B al posto di D e viceversa)

Legenda:

Trasmissione palla



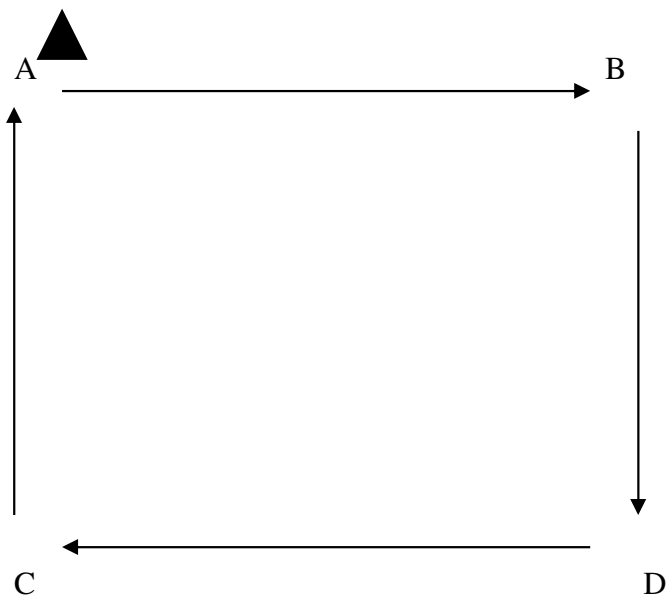
Palla



Sprint 20m

2x5x20m recupero tra le ripetizioni 40''(trasmissione palla)e tra le serie 7' corsa a bassa intensità.

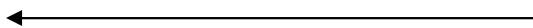
2° ESERCITAZIONE:



A decide di effettuare uno sprint alla sua sx o dx (A al posto di B, B al posto di D e D al posto di C e C al posto di A)

Chi si trova al posto di A decide sempre la direzione dello sprint

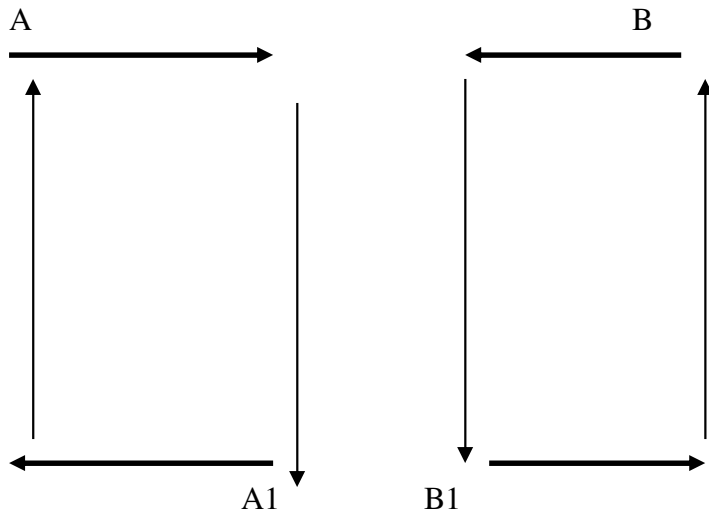
Legenda:



Sprint 20m

2x5x20m recupero tra le ripetizioni 40'' e tra le serie 7' corsa a bassa intensità.

3° ESERCITAZIONE:



A e B effettuano una corsa a ritroso per poi effettuare uno sprint rispettivamente in A1 e B1. Poi ricominciano

Legenda:

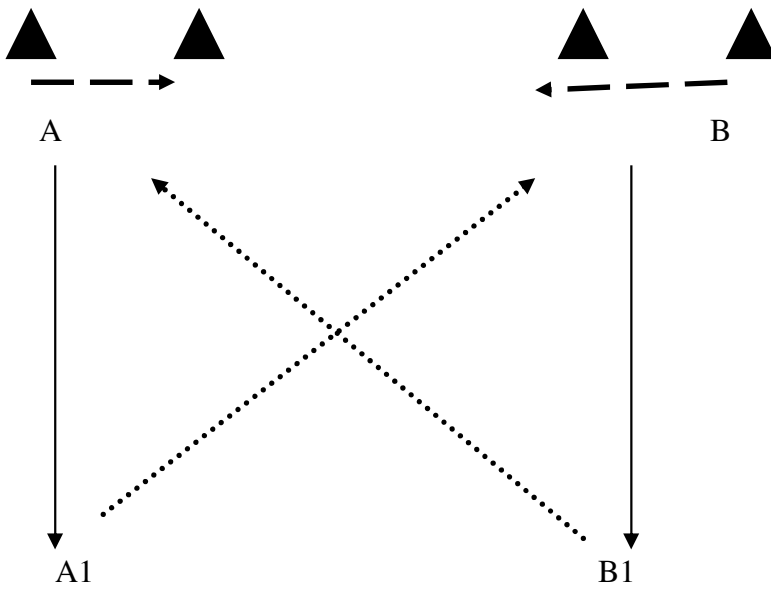
←
Sprint 30m

←
10m

Corsa laterale

2x4x30m recupero tra le ripetizioni 40'' e tra le serie 7' corsa a bassa intensità.

4° ESERCITAZIONE:



A e B effettuano una corsa laterale per poi effettuare uno sprint rispettivamente in A1 e B1
Recuperano camminando in diagonale .

Legenda:

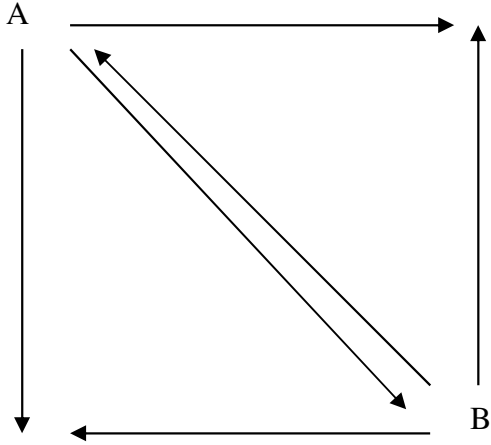
←—————→
Sprint 30m

———→
10 m
Corsa laterale

.....→
Camminare (recupero) 40m

2x4x30m recupero tra le ripetizioni camminando e tra le serie 6' corsa a bassa intensità.

5° ESERCITAZIONE:



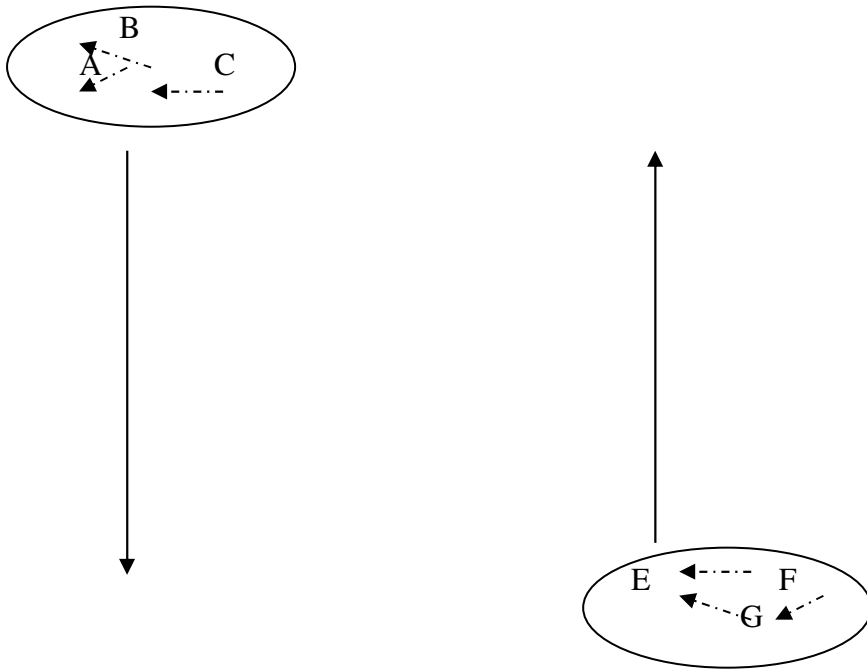
A decide di effettuare uno sprint verso sx , dx o in diagonale . B effettua lo sprint in senso opposto.

Legenda:

←
Sprint 40m

2x4x40m recupero tra le ripetizioni 1' e tra le serie 7'-8' corsa a bassa intensità.

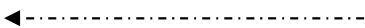
6° ESERCITAZIONE:



A B e C effettuano degli spostamenti laterali , dopo 8-10 spostamenti di 2-3 m effettuano uno sprint in direzione opposta; E-F-G effettuano lo stesso esercizio.

Legenda:

Corsa laterale



Sprint 25m

2x4x25m recupero tra le ripetizioni 45'' e tra le serie 7' corsa a bassa intensità.