

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 05/03/2017
Strambino (To)



Presenze Atleti

Atleti Progetto Salti	Anno	Categoria	Società
Crida Veronica	2001	AF	UGB
Ferramosca Francesco	1999	JM	Team Atletico Mercurio
Filisetti Alberto	1997	PM	GS Ermenegildo Zegna
Novo Lorenzo	2001	AM	AZIMUT Atletica Canavesana
Convocati Aggiunti	Anno	Categoria	Società
Bombara Federica	1999	JF	Vittorio Alfieri Asti
Buzzi Beatrice	2000	AF	Vittorio Alfieri Asti
Caramello Alberto	1998	JM	Novatletica Chieri
Filisetti Giulia	2001	AF	GS Ermenegildo Zegna
Gianola Giorgio	1998	JM	Vittorio Alfieri Asti
Menchini Rebecca	2001	AF	Atletica Stronese
Moglia Michela	2000	AF	Polisportiva Santo Stefano Borgomanero
Orru' Claudio	1998	JM	Vittorio Alfieri Asti
Rovaretti Francesca	1999	JF	SAF Atletica Piemonte
Sacchi Alessandro	1998	JM	Derthona Atletica
Sala Chiara	1999	JF	GS Ermenegildo Zegna
Travar Milica	2000	AF	GS Ermenegildo Zegna
Zanetta Giulia	1996	PF	Polisportiva Santo Stefano Borgomanero
Presenze Libere	Anno	Categoria	Società
Favro Gabriele	2000	AM	AZIMUT Atletica Canavesana
Nicola Riccardo	1998	JM	GS Ermenegildo Zegna
Tanimowo Habib	2000	AM	Team Atletico Mercurio

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (10.30-11.00) Riscaldamento

- Mobilità su ostacoli (5hs 76cm distanza 4 D/5 U piedi):
 - Oscillazioni Lateralì gambe tese (2 giri 1° attacco dx 2° sx)
 - Passaggio Centrale (2 giri 1° attacco dx 2° sx)
 - Passaggio Laterale con flessione anca e ginocchio (2 giri 1° attacco dx 2° sx)
- Corsa (30m):
 - 2 x Progressivi
 - 2 x Allunghi

Sessione 1 (11.00-12.30) Tecnica di Corsa

- Postura (retro-versione di bacino con orientamento corporeo corretto)
 - 30'' Bipodalico braccia flessione 90° gomito e mano tesa
 - 2x(30''dx + 30''sx) Monopodalico atteggiamento corsa di a.a.s.s. e a.a.i.i.
- Analisi ciclo posteriore corsa
 - Esercizio attivazione ciclo posteriore a muro (3x10dx + 10sx)
 - Calciata avanti tesa (3x30m)
- Analisi ciclo anteriore corsa
 - Esercizio attivazione ciclo anteriore a muro: 2x10dx + 10sx lenti
2x5dx + 5sx rapidi con spinta
 - Skip A con doppio rimbalzo (3x30m)
 - Skip B con doppio rimbalzo (3x30m)
 - Ankling "Basso" (3x30m)
- Analisi fase accelerazione salti
 - 5x10m Accelerazioni

Sessione 2 (14.00-16.00) Sviluppo Pliometrico

- **Analisi impatto al suolo e posizione di arrivo piede:**
 - Caduta blocco da rialzo (30cm circa) x3
 - Caduta e uscita bi-podalica da rialzo (30cm circa) x3
 - Caduta e uscita in mono-podalico (30cm circa) x 3
- **Analisi rinforzo concentrico**
 - Salto su panca da posizione seduta
- **Analisi CMJ**
 - 3 CMJ con aggiunta drop iniziale
- **Analisi balzo orizzontale con uso “esclusivo” piede:**
 - Balzelli (3x30m)
- **Analisi balzo orizzontale con “sblocco” ginocchio:**
 - Balzi orizzontali alternati (3x30m)
 - Balzi orizzontali successivi (2x10m Dx + 10m Sx)
- **Analisi balzo verticale:**
 - Balzi tra “over” (5 distanza 4 piedi 16cm / 30 cm)
 - Balzi tra ostacoli (5 distanza 5 piedi 76cm)
- **Analisi balzo successivo:**
 - Balzelli successivi (3x20m 3dx+3sx)

Note Finali

Si ringraziano tutti i tecnici sociali che hanno preso parte all'incontro e la disponibilità dei ragazzi al voler apprendere.
Un grazie in particolare a Marta Pirola, Davide Cominetto, Edoardo Errico, Stefano Pasino per la collaborazione nei lavori.

Il Referente
Airale Marco

Bozza calendario annuale

Giorno	Data	Cat.	Proposta Allenamento	Sede	Tipologia	Note
Sabato	18/02	C	Sessione Pomeridiana 1: Tecnica di Corsa	Torino	Centrale	Presentazione Progetto
			Sessione Pomeridiana 2: Multibalzi			
Domenica	05/03	AJP	Sessione Mattutina: Tecnica di Corsa	Strambino	Centrale	Presentazione Progetto
			Sessione Pomeridiana: Tecnica Multibalzi			
Domenica	19/03	C	-	Chivasso	Centrale	
Weekend del	15-16/04	CAJP			Centrale	
Weekend del	03-04/06	CAJP			Centrale	
Giovedì Domenica	24-27/08	CAJP			Centrale	
Weekend del	05/11	C			Centrale	
Weekend del	19/11	AJP			Zona	
Venerdì – Domenica	8-9-10/12	CAJP			Centrale	
	Approvato					
	In Definizione					
	Da Definire					