MODENA 15 NOVEMBRE 2026 - **CATEGORIE A-J-P**

Programma preventivo:

Sono previsti due gruppi, verosimilmente lungo/triplo

Le due sessioni saranno alternate mattina/pomeriggio.

1) dedicata alla tecnica in pedana svolta con rincorse ridotte
2) lavoro di approntamento delle rincorse.

Tavola rotonda con i tecnici che avrà svolgimento, salvo modifiche sul campo, prima della seconda sessione di allenamento:

a) PARTE PRELIMINARE:
   Elementi dell'allenamento del saltatore: suggerimenti pratici.
b) PARTE TECNICA:
   Come costruire una rincorsa

BOLOGNA 15 NOVEMBRE 2026 – **CATEGORIA CADETTI**

1. Parte generale introduttiva per tutti i ragazzi presenti (lungo/triplo):

   dopo il riscaldamento e la mobilità articolare

   - Uso del piede e cura dell'appoggio: andature per i piedi;
   - Progressione didattica dei balzi alternati e successivi;
   - Passo e stacco x lunghisti e passo e stacco hop x triplisti.

2. **Divisione in gruppi lungo/triplo**

   per i lunghisti:
   - Penultimo/ultimo e approccio allo stacco con pochi appoggi
   - Stacco e tenuta con pochi appoggi
   - Salti facilitati con pedana

   Per i triplisti:

   - Breve rincorsa con hop per legare la fase di passaggio sullo stacco
   - Entrata dell'arto libero
   - Uso delle braccia (sincrone/asincrone)

   In caso di pedana unica un gruppo va in pedana, l'altro gruppo fa tecnica di corsa tra gli over e tecnica della ritmica di rincorsa. Il pomeriggio si invertono.

3. Nel pomeriggio fase introduttiva generale con esercizi con palla medica e piccoli plinti per adattamenti pliometrici di base.

Divisione in gruppi lungo/triplo con inversione del lavoro di pedana e di tecnica di corsa/rincorsa.

4. Nella pausa mattina/pomeriggio discussione aperta con i tecnici presenti sui mezzi e i metodi dello sviluppo della forza (specifica) nei giovani:
    - Palle mediche
    - Balzi alternati e successivi
    - Balzi a piedi pari tra over e HS
    - Salite
    - Plinti/gradoni
    - Traino o cinture