



DATA:

OBIETTIVO: PREVENZIONE INFORTUNIO GINOCCHIO

0005

MIN	DESCRIZIONE
	RISCALDAMENTO
5'	#1 - LUNGO IL VICOLO: (Diag.1) partenza dall'angolo del campo. Scivolamento difensivo fino al limite dell'area, corsa lungo tutto il campo al 50% della velocità max, scivolamento verso l'angolo, corsa all'indietro.
5'	#2 - SPRINT: (Diag.2) partenza dall'angolo, sprint in diagonale verso l'angolo opposto, ritorno corsa all'indietro.
	DYNAMIC FLEXIBILITY
5'	#3: (Fig.3) tirare il ginocchio al petto e poi tirare la caviglia indietro verso il gluteo. Il piede non deve toccare terra mentre passa da avanti a dietro.
5'	#4 MARCIA FRANKENSTEIN: (Fig.4) partiamo slanciando una gamba in avanti ed andiamo a toccare la punta del piede con la mano opposta. Seconda parte del movimento metto tallone a terra (sempre la stessa gamba), punta alzata, vado a toccare con la mano opposta. Vado avanti.
5'	#5 AFFONDI LATERALI: (Fig.5) partiamo con affondo sulla gamba sinistra, affondo sulla gamba destra, palmi delle mani a terra al centro e gambe distese.
5'	#6: (Fig.6) afferrare sotto il ginocchio e la caviglia. Tiriamo caviglia verso l'alto mentre spingiamo il ginocchio verso il basso.
	EAGLE
5'	#7: (Fig.7) partiamo in accovacciata, gambe divaricate, i gomiti spingono le ginocchia verso l'esterno. Saliamo su in piedi, rotazione su un piede perde e riscendere.
5'	#8 AFFONDO E TORSIONE: (Fig.8) affondo in avanti e torsione del busto sullo stesso lato della gamba avanti. Mani dietro la nuca. Avanzare con affondo su altro lato.

