

Programma raduno pre- criterium nazionale cadetti 03/ 10 / 2015

Salti in estensione : Responsabile Balsamo Giuseppe

Collaboratrice : Angela Parrello

Saltatori in lungo :

Riscaldamento con corsa ed andature coordinative, associate ad esercizi di mobilità dinamica. Il riscaldamento è concluso con allunghi , progressivi ed andature di salto sulla tipologia del passo – stacco.

Tecnica di salto : esercizi di stacco con r6 e, a discrezione dei tecnici accompagnatori salti con rincorsa completa (per verificare insieme il gesto-gara) , oppure salti con media rincorsa (8-10 passi) per un controllo più dedicato alla competenza tecnica di base.

Conclusione con 2/3 prove di corsa distanza 120 metri corse in decontrazione ed in progressione.

Specialisti del triplo :

Riscaldamento con corsa ed andature tecniche di scuola- balzo e rimbalzo alternate ad allunghi e progressivi.

Tecnica : qualche azione di balzo con rincorsa 4-6 e, quindi, a scelta dei tecnici accompagnatori , verifica del gesto completo in vista della gara di Jesolo oppure controllo verifica della tecnica di base con salti o sequenze di balzi da r6 -8 (particolare attenzione alla tecnica del balzo successivo)

Conclusione con 2/3 prove da 120 metri da correre in decontrazione ed in progressione

Seguirà un incontro con i tecnici presenti per una valutazione comune degli atleti e uno scambio di esperienze.