

Durata 2 GIORNI

L'obiettivo dei due giorni di Educazione Ritmica sarà fornire le risorse per acquisire ritmo regolare sia nella preparazione fisico-atletico personale, che di squadra. Tutto sarà sempre svolto con il supporto di un metronomo elettronico, a partire dal riscaldamento agli esercizi con attrezzi, palleggi e tattiche calcistiche. L'incontro si svolgerà nell'arco di due giorni suddivisi in 4 sedute: uno la mattina teorico-pratico e l'altro il pomeriggio con l'applicazione in campo. Quello che rimarrà alla squadra sarà una consapevolezza diversa del tempo. La metodologia potrà continuare ad essere utilizzata anche dopo le due giornate di Educazione Ritmica.

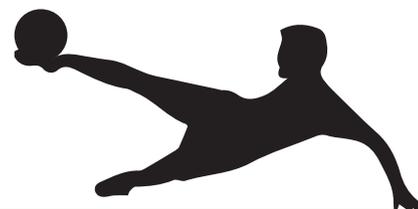
1° GIORNO

ORE 10:00-11:30

- Svolgimento in palestra oppure in uno spazio aperto dove poter ospitare tutta la squadra.
- Presentazione del metodo e delle sue potenzialità. Spiegazione teorica dei valori delle note che si andranno ad interpretare.
- Spiegazione della legenda e della piramide per acquisire il tempo.
45 Minuti
- Prova palleggi con mani e piedi seguendo le indicazioni della legenda.
20 Minuti
- Spiegazione degli esercizi che si andranno a fare nel pomeriggio.
20 Minuti

ORE 15:00-16:30

- Svolgimento in campo.
- Riscaldamento classico con metronomo. Corsa lenta, ripetute, corsa veloce.
(Metronomo 145/160-160/220 bpm)
20 Minuti
- Palleggi interpretando le note stabilite.
(Metronomo 90 bpm a crescere)
12 Minuti
- Corsa con pallone al piede interpretando sempre la nota stabilita.
(Metronomo 90 bpm a crescere)
12 Minuti
- Passaggi a due con interpretazione di tutta la piramide precedentemente spiegata nelle sedute teoriche.
(Metronomo da 90 a crescere)
12 Minuti
- Passaggi a 2/3 giocatori con corsa a tutto campo.
12 Minuti
- Partitella con riferimento di tempo.
22 Minuti



2° GIORNO

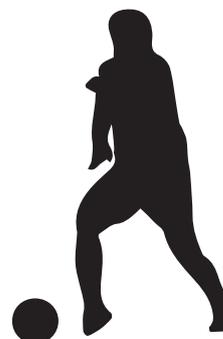
ORE 10:00-11:30

- Svolgimento in palestra oppure in uno spazio aperto dove poter ospitare tutta la squadra.
- Riepilogo teorico del programma svolto il giorno prima con visualizzazione dei documenti video. Interpretazione di tutte le note della piramide.
30 Minuti
- Esecuzione di tutta la legenda a 125 bpm.
20 Minuti
- Palleggi con i piedi integrando alcuni punti della legenda.
20 Minuti
- Spiegazioni tattiche che verranno eseguite a tempo nel pomeriggio in campo.
20 Minuti



ORE 15:00-16:30

- Svolgimento in campo.
- Riscaldamento classico con metronomo. Corsa lenta, ripetute, corsa veloce.
(Metronomo 145/160-160/220 bpm)
20 Minuti
- Esercizi di tecnica individuale.
(Metronomo 90 bpm a crescere)
24 Minuti
- Esercizi di tattica collettiva.
(Metronomo da 90 a crescere)
12 Minuti
- Punizioni e rigori con rincorsa ed esecuzione a tempo di metronomo.
12 Minuti
- Partitella con riferimento di tempo.
22 Minuti.



NOTE

Il risultato si otterrà solo ripetendo molte volte ogni esercizio con la regolarità del metronomo elettronico. Sarà molto difficile dare una corralità alle esecuzioni ma se fatto nel giusto modo, tutto risulterà piu' veloce e si otterrà un controllo generale personale dell'attività calcistica.

SCHEMA TECNICA

Una palestra oppure uno spazio libero con schermo proiettore e un minimo di impianto audio.

Campo sportivo munito di attrezzi per esercizi in campo.

Per il supporto Metronomo e Audio in campo, sarà il CPR ad organizzare il necessario.