

# Home training - Week 3

**Day 1 - Tutti LIBERO**

# Le caratteristiche di un LIBERO

---

Le caratteristiche determinanti per il ruolo del libero sono senza dubbio riconducibili alla rapidità di esecuzione dei movimenti, una spiccata capacità di orientamento spazio-temporale, l'equilibrio e una propensione all'anticipazione cognitiva (capire prima cosa succederà) e motoria.

A livello fisico invece: una grande mobilità delle articolazioni: soprattutto della caviglia, del bacino e delle spalle. La forza invece è da ricercare nei distretti dei grandi muscoli inferiori, addome e dorso.

# Ogni ruolo ha il suo riscaldamento

Specificità vuol dire qualità.



[www.volleyball-movies.pl](http://www.volleyball-movies.pl)



# La base del movimento coxo-femorale

## 3 esercitazioni di ADduzione e ABduzione della gamba



**3 Serie da 30 secondi per gamba**  
Adduzioni e Abduzioni da in piedi



**3 Serie da 30 secondi per gamba**  
Adduzioni e Abduzioni quadrupedia



**3 Serie da 30 secondi per gamba**  
Aperture e chiudere quadrupedia

ADduzione = avvicinare al centro | ABduzione = allontanare dal centro

# La base del movimento coxo-femorale

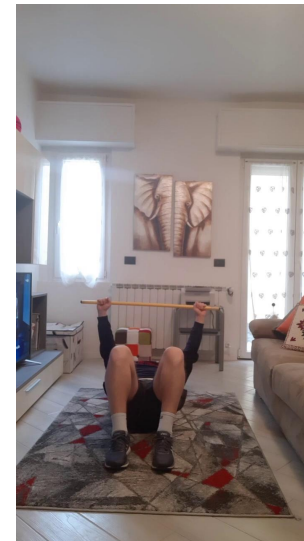
## 3 esercitazioni fondamentali per la mobilità del bacino



**4x40:20**  
Mobilità jumper



**4x40:20**  
Mobilità jumper + sollevamento



**4x40:20**  
Stendo, raggruppato e torsione

ADduzione = avvicinare al centro | ABduzione = allontanare dal centro

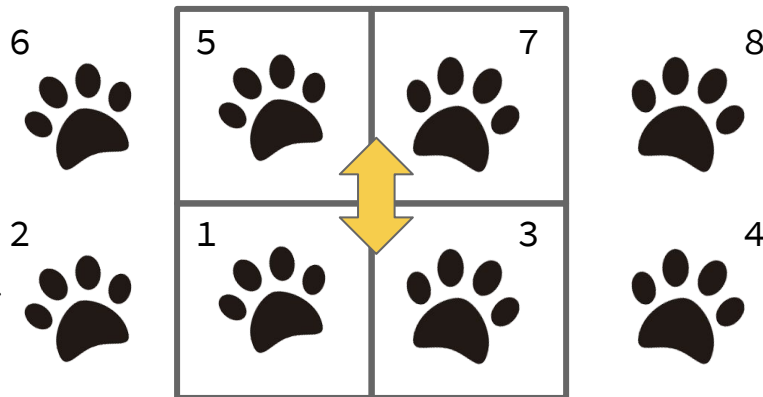
# STRUMENTI PER VELOCIZZARE LA CAVIGLIA

## Corda & Speed 4



**4 SERIE**  
**40:40:20**

40" Corda  
40" Speed  
20" Riposo



Sinistra Sinistra

Destra Destra

**Tecnica BOUNCING (Piccoli salti rapidi)**

**1 serie durata 40"**

Su appoggio monopodalico salto sinistra sinistra, poi cambio gamba e destra destra, sia avanti che dietro

	Ripet	Carico	Potenza
1 Bipodalico 2 avanti - 2 dietro	1	40"	Alta

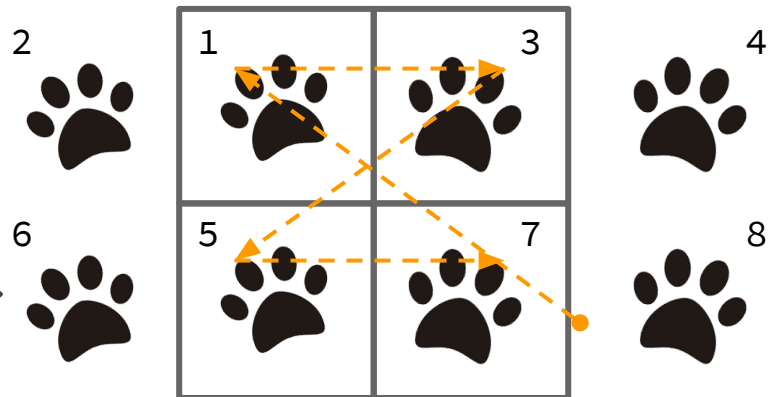
# STRUMENTI PER VELOCIZZARE LA CAVIGLIA

## Corda & Speed 4



**4 SERIE**  
**40:40:20**

40" Corda  
40" Speed  
20" Riposo



DENTRO FUORI - **Passo Spinta laterale**

Braccia vicine durante il volo, aperte quando si appoggiano i piedi

**Tecnica BOUNCING (SARA)**

**4 serie durata 40:20 (quaranta lavoro, 20 recupero)**

Gli appoggi non sono contemporanei

	Ripet	Carico	Potenza
1 Salto mono Solo in avanti	1	40"	Alta

# Il controllo della palla

Anche nel lavoro fisico dobbiamo avere la palla a contatto del piano di rimbalzo

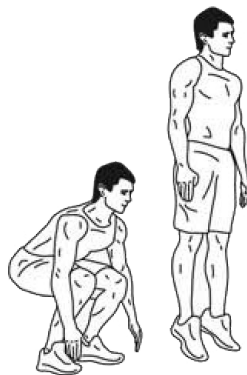
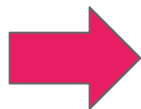




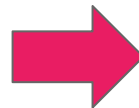
# Circuito 1 - Controllo della palla

**40 secondi**

Con la palla in equilibrio su un solo braccio, andare a toccare il pavimento con la mano opposta



**8 JUMP SQUAT**



**40 secondi**

Bagher bipodalico  
Bagher mono sx  
Bagher mono dx  
Bagher ginocchio sx  
Bagher ginocchio dx  
Bagher in ginocchio  
**... DA CAPO**

**... DA CAPO**

Bagher in ginocchio  
Bagher ginocchio dx

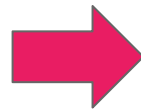
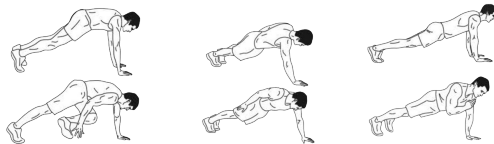
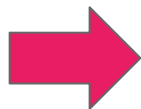


**RIPETI 4 VOLTE**



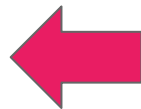
**RECUPERO 40 SECONDI**

# Circuito 1 - Potenziamento specifico a corpo libero



8 TOCCA PIEDI  
8 TOCCA FIANCO  
8 TOCCA SPALLA

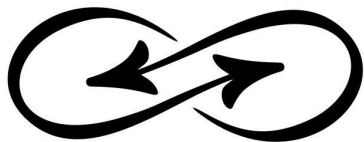
RIPETI 4 VOLTE



RECUPERO 40  
SECONDI

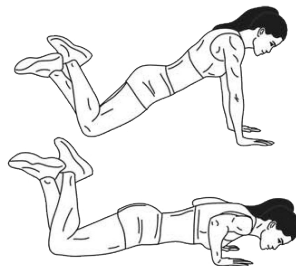
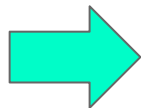


# Circuito 3 - Potenziamento specifico a corpo libero

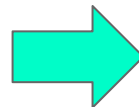


40 secondi

INFINITO LATERALE  
Spostamenti laterali  
con palla in equilibrio



8 PIEGAMENTI



40 secondi

INFINITO FRONTALE  
Spostamenti laterali  
con palla in equilibrio

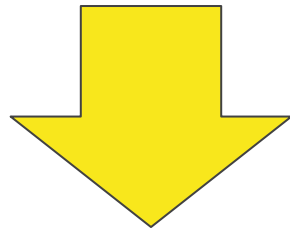
RECUPERO 60  
SECONDI



RIPETI 4 VOLTE



**FAI STRETCHING!!!**



le posizioni **vanno raggiunte lentamente** e da quel momento cronometrate  
le posizioni si lasciano lentamente, fino al raggiungimento di un posizionamento comodo da quel  
momento si recupera



**x4**  
*Ripetizioni*  
**20''**  
*Mantenimento*  
**10''**  
*Recupero*



**x4**  
*Ripetizioni*  
**20''**  
*Mantenimento*  
**10''**  
*Recupero*



**x4**  
*Ripetizioni*  
**20''**  
*Mantenimento*  
**10''**  
*Recupero*

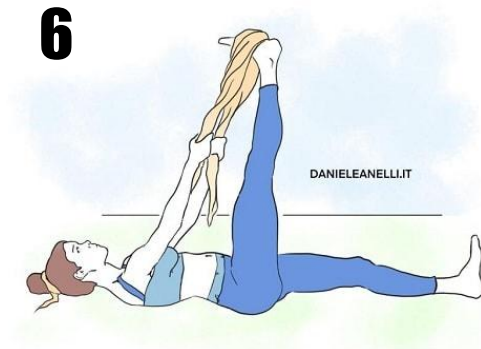


**x4**  
*Ripetizioni*  
**20''**  
*Mantenimento*  
**10''**  
*Recupero*

le posizioni vanno raggiunte lentamente e da quel momento cronometrate  
le posizioni si lasciano lentamente, fino al raggiungimento di un posizionamento comodo da quel  
momento si recupera



**x4**  
*Ripetizioni*  
**20"**  
*Mantenimento*  
**10"**  
*Recupero*



**x4**  
*Ripetizioni*  
**20"**  
*Mantenimento*  
**10"**  
*Recupero*



**x4**  
*Ripetizioni*  
**20"**  
*Mantenimento*  
**10"**  
*Recupero*



**x4**  
*Ripetizioni*  
**20"**  
*Mantenimento*  
**10"**  
*Recupero*

**STREPITOSE**