

Home training - Week 3

Day 2 - Tutti CENTRALI

Cosa ti serve per questo allenamento

Usiamo ciò che c'è e fantasia

- Elastico
- Palla
- Carta Igienica
- Corda
- 2 Bottiglie
- Scotch carta o colorato



Le caratteristiche di un CENTRALE

Le caratteristiche determinanti per il ruolo del centrale sono riconducibili alla rapidità di appoggio, di traslocazione a rete, di salto e torsione. Molto del lavoro del centrale avviene al centro del corpo.

A livello fisico invece: grandi doti di salto, spalle solide e addominali di ferro.

Ogni ruolo ha il suo riscaldamento

Specificità vuol dire qualità.



Il centro del corpo.

3 esercitazioni di stabilizzazione della zona CORE



**ESTENSIONI IN
EQUILIBRIO
MONO**

2 Serie 30:30

Recupero attivo 40"

Affondi indietro con torsione e mano alta
6 scivolamento indietro

PLANK
SU - SU
GIU - GIU

2 Serie 30:30

Recupero attivo 40"

1 spostamento laterale e 2 squat
6 pancake

PLANK
con la PALLA

2 Serie 30:30

Recupero attivo 40"

Tirate gamba dietro + affondo laterale
6 cadute laterali

La spalla, la forza di un pallavolista.

3 esercitazioni per rinforzare la spalla



INTRA
con **ELASTICO**

2 Serie 30:30

Recupero attivo 60"

Palleggio e vado a sdraiarmi
6 Rotolamento frontale

EXTRA
con **ELASTICO**

2 Serie 30:30

Recupero attivo 60"

Bagher ad un braccio
6 Caduta laterale con bagher

INFRA
con **ELASTICO**

2 Serie 30:30

Recupero attivo 60"

Bagher sequenza
6 pancake

STRUMENTI PER VELOCIZZARSI

Corda & Abilità



4 SERIE
40:60

	Ripet	Carico	Potenza
1	1	40"	Alta

Rincorse attacco

Tre appoggi, contro muro.
Attenzione alla chiusura del
piede di stacco

STRUMENTI PER VELOCIZZARSI

Corda & Abilità



4 SERIE
40:60

	Ripet	Carico	Potenza
1 SALTO MONO Solo in avanti	1	40"	Alta

Uscite da rete

Tre appoggi e uscita da
posto 4

Tre appoggi e uscita da
posto 2

La rapidità di spostamento

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

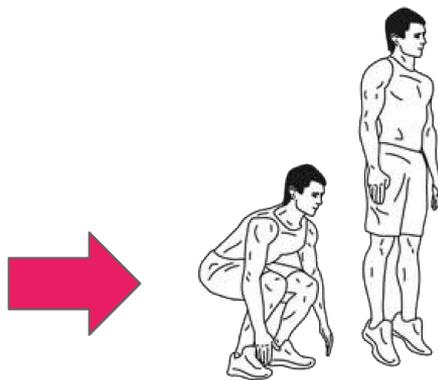


Circuito 1 - Rapidità di salto

Abilità e mobilità

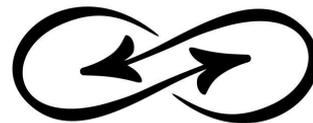
Eeguire il salto muro richiesto senza caricamento

Costruire una croce a muro con lo scotch



30" JUMP SQUAT
Atterraggio MONO

RIPETI 4 VOLTE



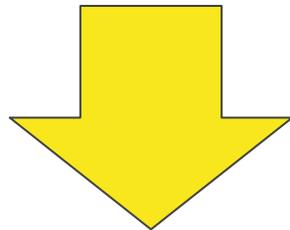
40 secondi

INFINITO LATERALE
Spostamenti laterali con
palla in equilibrio

10 SALTO FLOAT
30 BAGHER



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

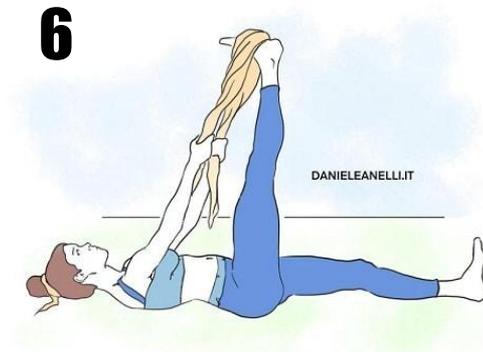
Ripetizioni

20"

Mantenimento

10"

Recupero



x4

Ripetizioni

20"

Mantenimento

10"

Recupero



x4

Ripetizioni

20"

Mantenimento

10"

Recupero



x4

Ripetizioni

20"

Mantenimento

10"

Recupero

STREPITOSE