

# Lavori per la tecnica di corsa in regime di rapidità

Fare 2 esercizi a scelta (4 ripetizioni) ogni Giovedì, oltre alla rapidità classica.

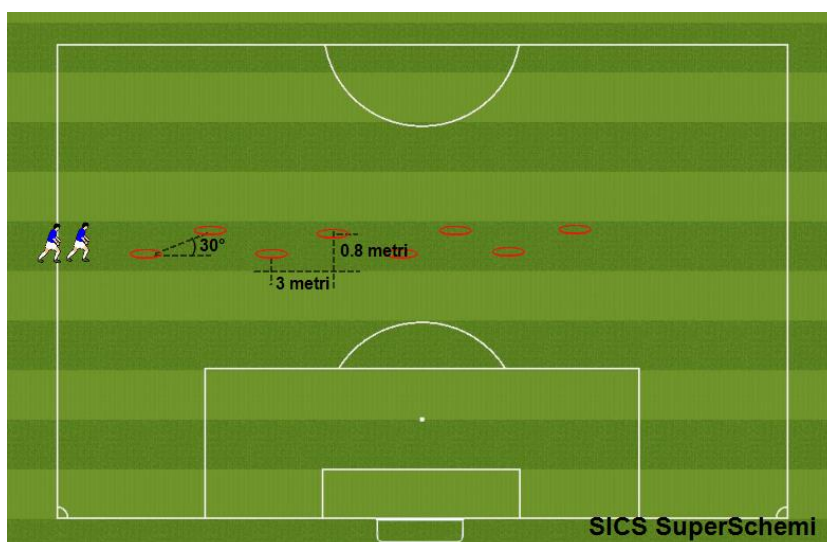
## Esercizio 1

Mettere 9-10 ostacolini bassi a circa 120cm (un passo lungo) l'uno dall'altro. Far correre i giocatori facendo un passo tra ogni ostacolino (prendere adeguata rincorsa). Recupero completo camminando.

## Esercizio 2

Mettere 9 cerchi come nella figura sotto e far correre i ragazzi cambiando direzione con il piede destro quando sono nel cerchio alla loro destra e con il piede sinistro quando sono nel cerchio alla loro sinistra. Recupero completo camminando.

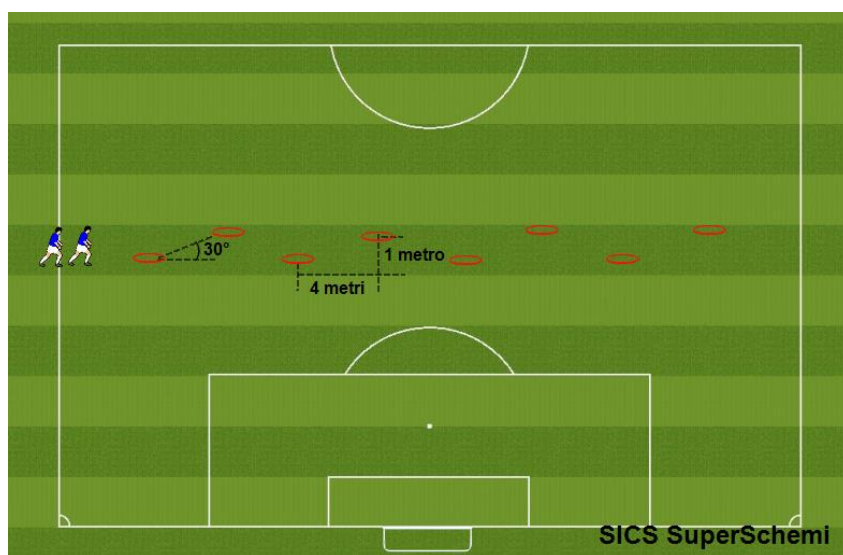
Le distanze sono 3 metri in lunghezza e 0.8m per larghezza



## Esercizio 3

Come sopra, ma cambiano le proporzioni. Fa prendere un po' di rincorsa.

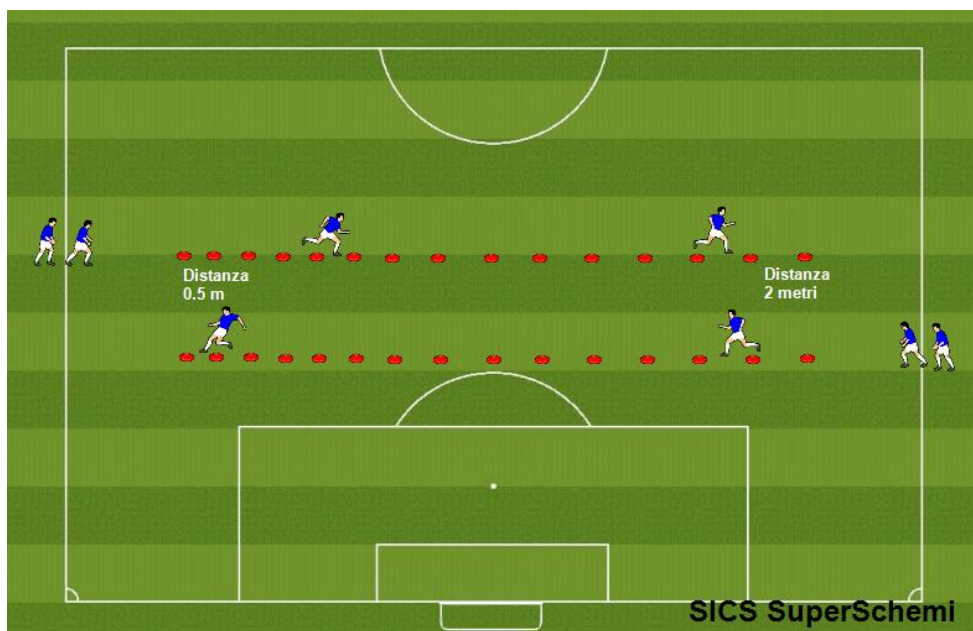
Le distanze sono 4 metri in lunghezza e 1m per larghezza



#### Esercizio 4

Preparare 2 linee parallele di 14-15 cinesini posti a distanza progressiva come in figura.

La distanza iniziale è di 0.5m, mentre quella finale di 2m; si corre il più velocemente possibile (2 volte in un senso e 2 volte nell'altro...ampi recuperi ogni volta) facendo un passo ogni spazio.

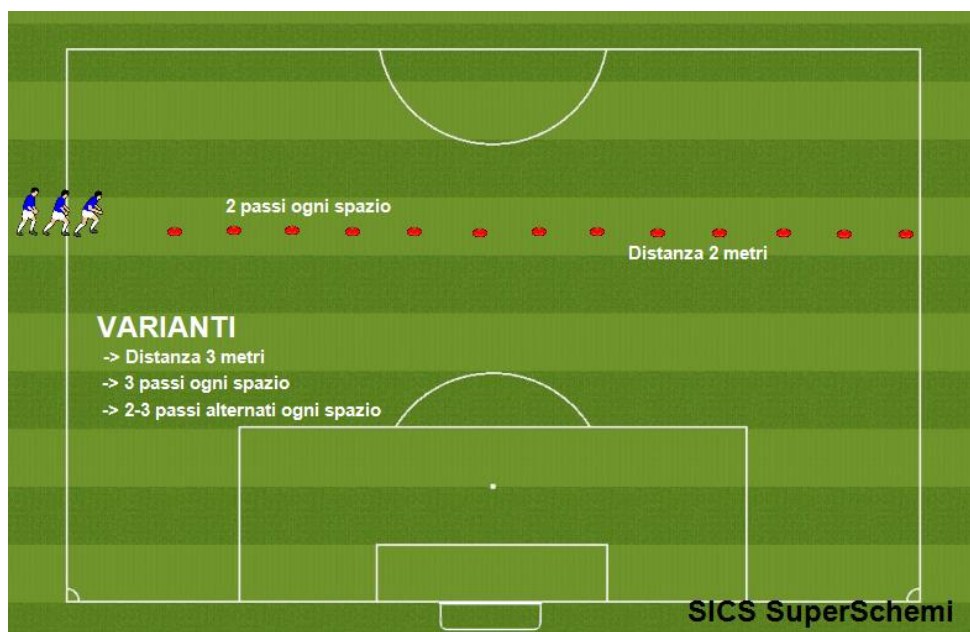


#### Esercizio 5

Si mettono 12-14 cinesini distanti 2 metri. Si corre alla massima velocità facendo 2 passi tra ogni spazio.

Varianti:

- 3 metri tra ogni cinesino
- 3 passi tra ogni cinesino
- Alternare 2 a 3 passi ad ogni spazio.



## Esercizio 6

Si disegna una doppia curva con dei cinesini; ogni curva deve essere lunga circa 11-12 metri e larga 2.5 metri.

Si corre all'esterno delle 2 curve alla massima velocità, compatibilmente con una traiettoria di corsa ottimale ([vedi esempio](#)).

Variante: stessa struttura, ma si distanziano i cinesini di 1 metro e si deve fare un passo tra ogni cinesino

Attenzione: fare questo esercizio quando non c'è troppo fango e non è troppo secco.

