

Ladder agility drills

Ovvero...

esercizi di agilità con le scalette

Perché lavorare sulle scalette?

- Senza controllo degli appoggi dei piedi non c'è controllo del corpo
- Rappresenta un eccellente modo per incrementare:
 - Agilità
 - Velocità
 - Coordinazione
 - Reattività
 - Rapidità

Aspetti per un corretto esercizio

- Effettuare gli esercizi ad inizio seduta allenamento
- Iniziare gli esercizi alternando ogni volta il piede di partenza
- Almeno 4 ripetizioni per esercizio (2 per ogni piede)
- Tenere la testa ferma e sguardo in avanti
- Tenere braccia spalle e mani rilassate
- Tenere il gomito a 90°
- Appoggiare la pianta del piede e non il tallone
- Piedi leggeri sono piedi rapidi
- Andare al massimo delle proprie possibilità
 - Iniziare piano per comprendere i movimenti
 - Incrementare velocità secondo la capacità tecnica
- Nei lavori di gruppo lasciare che chi ci precede abbia fatto almeno 8 gradini prima di iniziare

Legenda

- Box: ogni rettangolo della scaletta
- D: piede destro
- S: piede sinistro
- D1 – S2: il numero rappresenta l'ordine degli appoggi
- $\leftarrow \uparrow \rightarrow \downarrow$: indicano la direzione
- Su: avanzare di un box
- Fuori: uscire a dx o sx del box

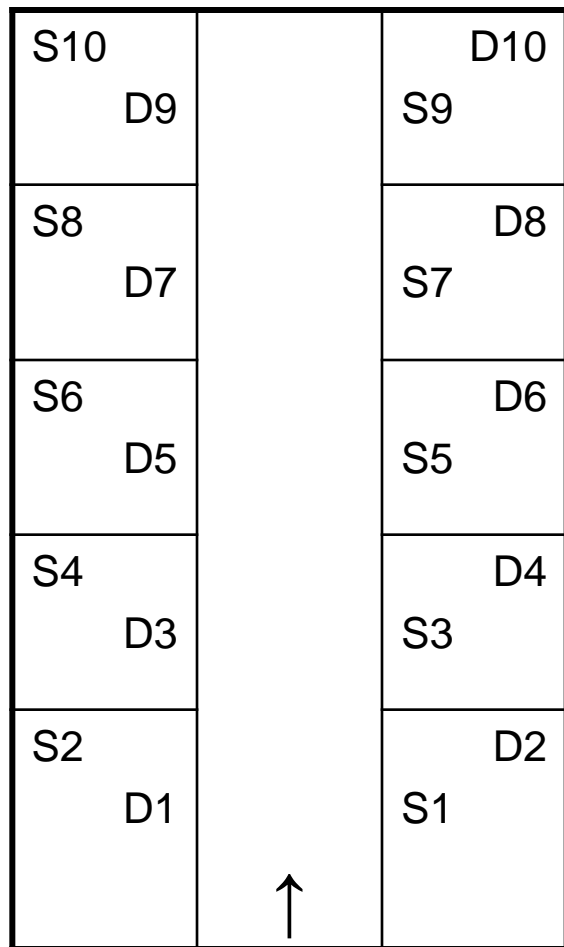
Dritto

S6		S4
D5	D3	
S4		D3
D3	S2	S2
S2		
D1 (1)	D1 (2)	D1 (3)

↑

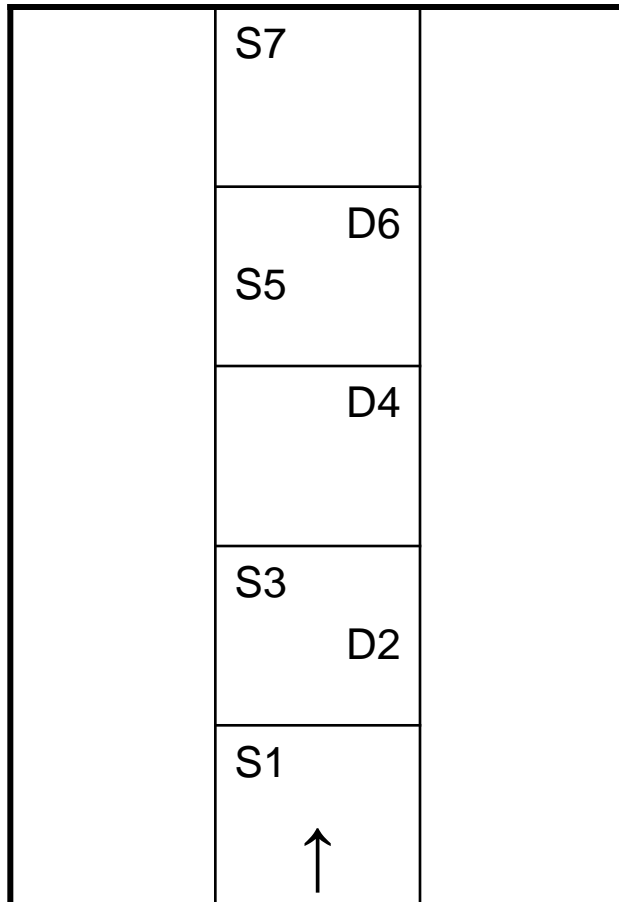
- Mettere un piede in ogni box correndo nella scaletta. (1)
- Variante:
 - Saltare un box (2)
 - Saltare un box alternatamente (3)
- Alternare il piede di partenza

2 movimenti (1.1)



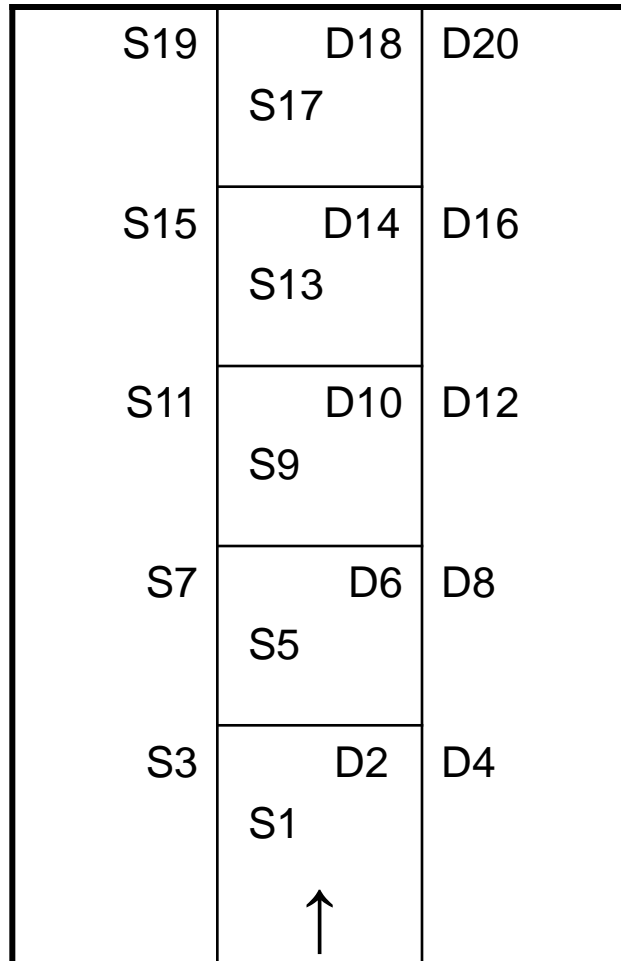
- Mettere entrambi i piede in ogni box correndo nella scaletta.
- Non mettere il corpo oltre gli appoggi
- Alternare il piede di partenza

3 tempi (1-2.2)



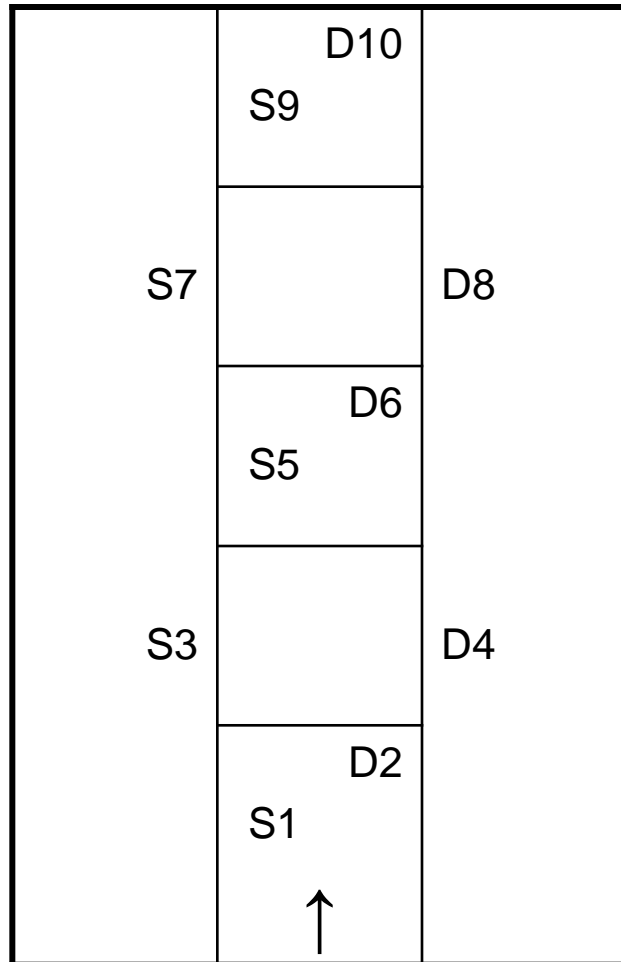
- Mettere un piede nel primo box
- Da questa posizione avanzare mettendo entrambi i piedi nel box successivo
- Da questa posizione avanzo e metto un solo piede nel box successivo
- Contare mentalmente su 1, su 2, 3...su 1, su 2, 3...
- Alternare il piede i partenza

Dritto due piedi dentro e fuori



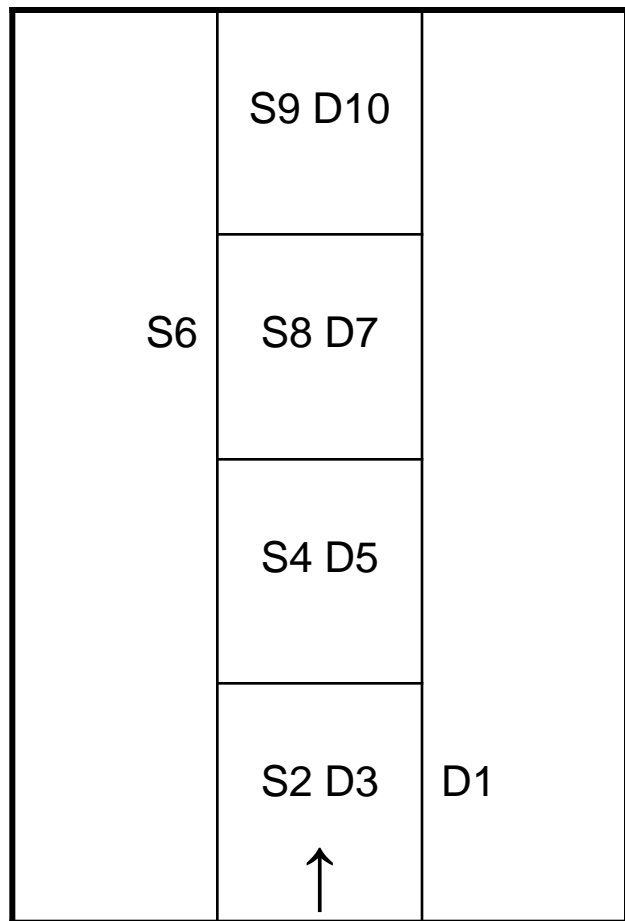
- Mettere i due piedi nel primo box e poi all'esterno dello stesso.
- Da questa posizione avanzare sul secondo box.
- Contare mentalmente 1, 2, fuori, fuori... su 1, 2, fuori, fuori...
- Alternare il piede i partenza.

Dritto due piedi dentro e fuori variante



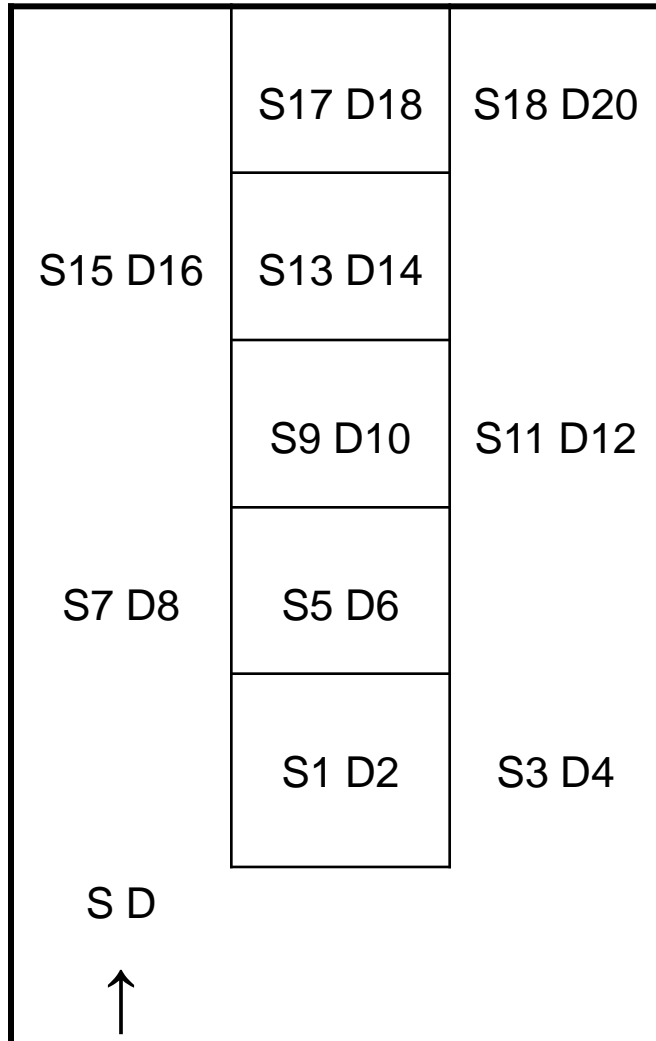
- Mettere i due piedi nel primo box
- Da questa posizione avanzare mettendo i piedi all'esterno del secondo box
- Contare mentalmente 1, 2, su fuori, fuori... 1, 2, su fuori, fuori...
- Alternare il piede i partenza

5 tempi (1-2.2-3.3) + spostamento laterale



- Vedi sequenze nel disegno
- Contare mentalmente fuori, 1, 2, su 3, 4... fuori, 1, 2, su 3, 4
- Alternare il piede i partenza

8 tempi + spostamento laterale



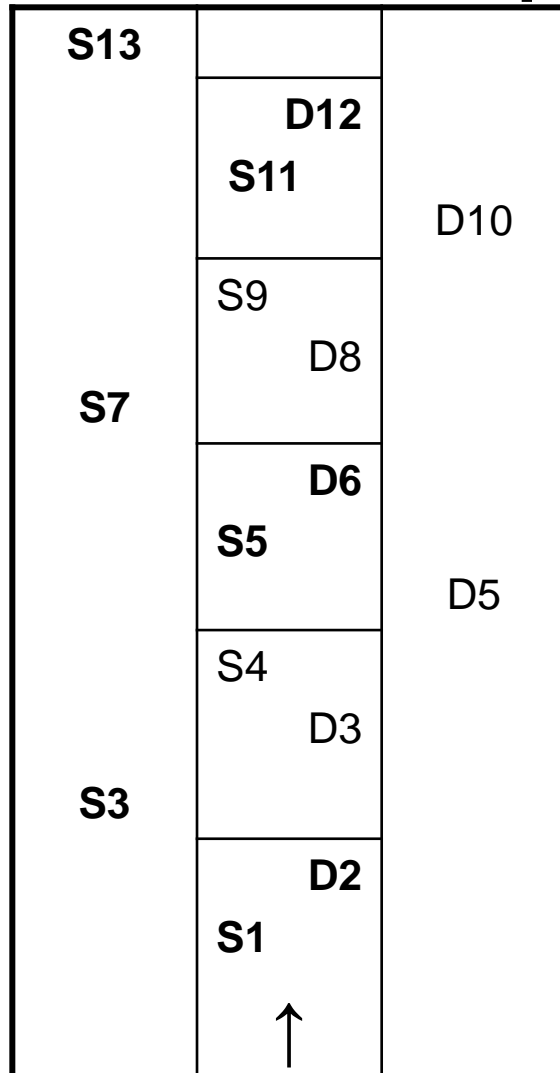
- Partenza con i piedi fuori dal box nell'angolo a sinistra
- Contare mentalmente 1, 2, fuori, fuori... su 1, 2, fuori, fuori
- Vedi sequenze nel disegno.
- Alternare il piede i partenza (e la relativa posizione di partenza)

4 tempi + spostamento laterale

	D16		S16	
	S15		D15	
S13	D14		S14	D13
	D12		S12	
	S11		D11	
S9	D10		S10	D9
	D8		S8	
	S7		D7	
S5	D6		S6	D5
	D4		S4	
	S3		D3	
S1	D2		S2	D1
Variante a destra		↑	Variante a sinistra	

- Vedi sequenze nel disegno.
- Contare mentalmente 1, 2, 3 4
- I tempi 2 e 4 , dopo la prima serie, battono nello stesso box.
- Alternare il piede i partenza.

3 tempi + piede esterno



- Questo esercizio è eccellente per sviluppare il lavoro di piedi necessario per un'uscita dal frontale.
- Vedi sequenze nel disegno.
- Contare mentalmente 1, 2, fuori... 1, 2, fuori
- Alternare il piede i partenza (e la relativa posizione)

Laterale

D1	S2	D3	S4	D5	S6	D7	S8	D9	S10
→									
S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2

- Andature laterali
- Vedi sequenze nel disegno.
- Alternare il lato da cui si va

Laterale

D1	S2	D3	S4	D5	S6	D7	S8	D9	S10
→									
S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2	S1D2

- Andature laterali
- Vedi sequenze nel disegno.
- Alternare il lato da cui si va