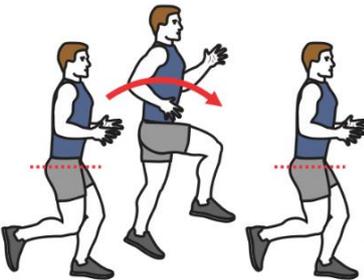
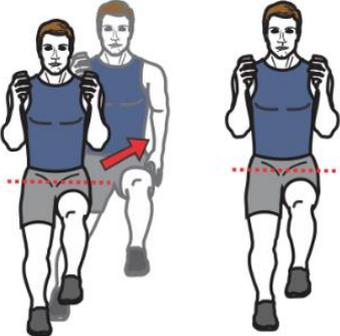
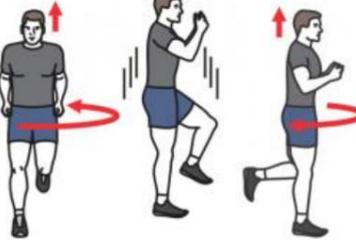
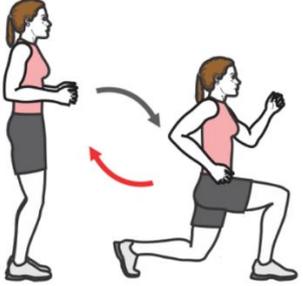
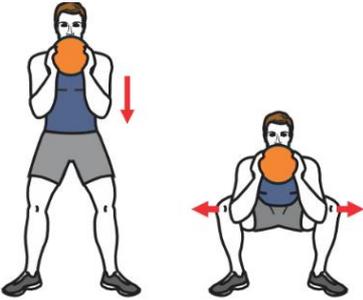
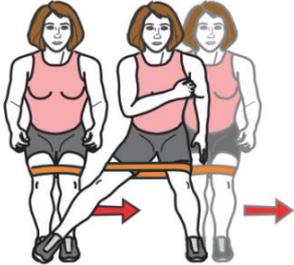
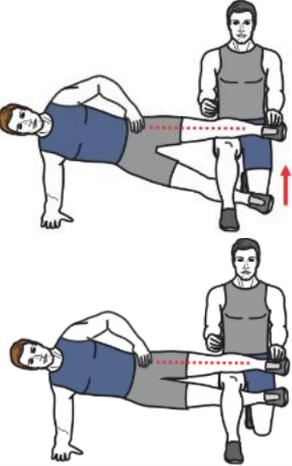


Esercizi del Big 4 per la stabilità corporale: **Caviglia**

Esercizio	Descrizione	Coaching (Osservazione)
	<p>Disegnare l'alfabeto In piedi in appoggio su una gamba. Spostare la gamba opposta con l'obiettivo di disegnare le lettere dell'alfabeto davanti al giocatore, mantenendo l'equilibrio su una gamba.</p> <p>Variante: Aumentare la difficoltà piegando leggermente il ginocchio della gamba di appoggio.</p>	<p>Di fronte: Il ginocchio non si muove né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: Il ginocchio non si piega al di là della punta del piede.</p> <p>Tempo di lavoro: 25" per gamba</p>
	<p>Salto con un piede in avanti Inizio sulla gamba sinistra (Stabilizzata), fare un salto su un piede in avanti con ricezione e stabilità sulla gamba sinistra. Medesimo per la gamba destra.</p> <p>Varianti: - Salto all'indietro. - Slancio con una gamba, atterrare sull'altra.</p>	<p>Di fronte: Al momento dell'atterraggio, il ginocchio non si muove né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: La parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti. Lo sguardo si rivolge in avanti e non verso il terreno.</p> <p>Tempo di lavoro: 25" per gamba</p>
	<p>Salto con un piede laterale Inizio su una gamba (Stabilizzata), fare un salto con un piede lateralmente con stabilizzazione all'atterraggio. Salto con slancio di una gamba per atterrare sulla medesima gamba.</p> <p>Varianti: - Variare la distanza laterale. - Slancio con una gamba atterraggio su quella opposta.</p>	<p>Di fronte: Al momento dell'atterraggio, il ginocchio non si muove né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: La parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti. Lo sguardo si rivolge in avanti e non verso il terreno.</p> <p>Tempo di lavoro: 25" per gamba</p>
	<p>Salto con un piede e rotazione Fare due, tre piccoli passi di slancio, saltare e ruotare sul posto di 1/4 di giro. Atterrare mantenendo il controllo, ginocchio orientato nella direzione frontale. Mantenere la testa in linea con i piedi e gli addominali contratti. Lavorare sul l'avan-piede.</p> <p>Variante: Variare gli angoli di rotazione.</p>	<p>Di fronte: Il ginocchio al di sotto della punta del piede e orientato in avanti.</p> <p>Tempo di lavoro: 25" per gamba</p>

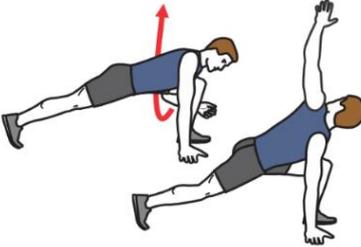
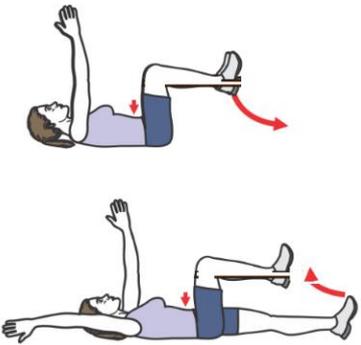
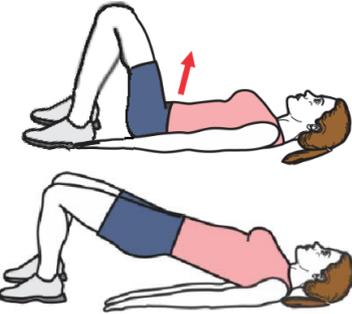


Esercizi del Big 4 per la stabilità corporale: **Ginocchia**

Esercizio	Descrizione	Coaching (Osservazione)
	Affondi dinamici In piedi, svolgere un affondo in avanti immaginando di superare un ostacolo = Muoversi verso l'alto e verso l'avanti. Rifare il medesimo movimento all'indietro per ritornare in posizione di partenza in piedi.	Di fronte: Al momento dell'atterraggio, il ginocchio non si muove né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: La punta del ginocchio resta dietro la punta del piede. Il ginocchio forma un angolo retto (90°). Tempo di lavoro: 25'' per gamba
	Squat con tensione In piedi, i piedi alla larghezza delle spalle, tenere con le due mani un pallone. Abbassarsi in squat portando i gomiti all'interno delle ginocchia e esercitando una leggera pressione verso l'esterno. Mantenere la posizione 2 secondi.	Di lato: Talloni al suolo. Sguardo verso in avanti (parte superiore del corpo all'indietro). Tempo di lavoro: 25''
	Spostamento laterale con Thera-band Un Thera-band piazzato sopra le ginocchia, spostarsi lateralmente in posizione abbassata, spingere su una gamba e richiamare l'altra controllando il movimento.	Di fronte: Thera-band sempre in tensione. Tempo di lavoro: 25'' (svolgere 4 passi verso un lato e 4 verso l'altro)
	Copenhagen Appoggiato su un gomito nella posizione di Plank laterale mentre che un compagno tiene il ginocchio della gamba superiore sulla sua coscia. Tirare la gamba inferiore verso l'alto per toccare la coscia del compagno, poi ritornare al suolo in maniera controllata. Variante: Aumentare la difficoltà posizionando la caviglia sulla coscia del compagno (Leva più lunga).	Di fronte: Linea delle spalle-anche-ginocchia-caviglia retta. La gamba inferiore resta tesa durante i movimenti. Dall'alto: Linea della testa-spalle-anche-ginocchia-caviglia retta. Tempo di lavoro: 25'' per gamba (fare una piccola pausa dopo 3 ripetizioni)

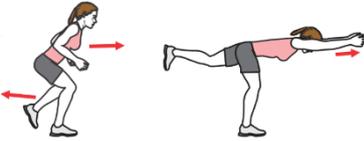
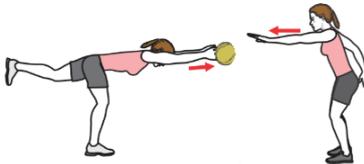
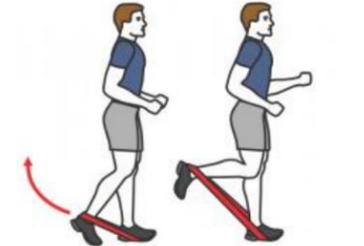
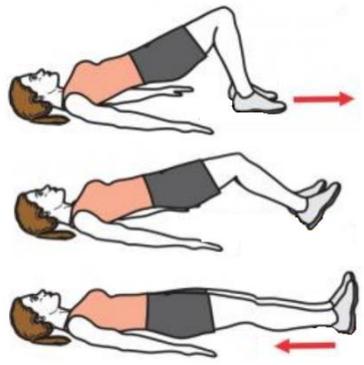


Esercizi del Big 4 per la stabilità corporale: **Fianchi**

Esercizio	Descrizione	Coaching (Osservazione)
	Mobilità in posizione bassa Svolgere un affondo laterale, restando in posizione bassa, cambiare il peso del corpo da destra a sinistra.	Di lato: I talloni restano in contatto costante con il suolo. Lo sguardo è fisso verso in avanti. Tempo di lavoro: 25" per lato
	Worlds Greatest Stretch Portare un ginocchio al petto e in seguito svolgere un affondo in avanti. La mano opposta al ginocchio si appoggia al suolo. L'altro braccio in estensione effettua un mezzo cerchio. Seguire la mano con lo sguardo.	Di fronte: Le spalle sono allineate sulla linea delle braccia. Di lato: Mantenere la posizione, gamba posteriore tesa spingendo la punta del piede al suolo (sollevare il bacino). Tempo di lavoro: 25" per lato
	Dead Bug Sulla schiena, le anche, le ginocchia a 90° e braccia tese sopra la testa. Allungare la gamba in contemporanea al braccio opposto. Mantenere la schiena dritta e gli addominali contratti. Richiamare la gamba e il braccio a 90° e rifarlo dall'altro lato. Variante: Un compagno effettua una tensione sulle braccia tese mantenendole in alto.	Di fronte: Portare il mento al petto, in maniera da mantenere la schiena dritta in contatto con il suolo. Tempo di lavoro: 25"
	Ponte Sdraiato sulla schiena, le braccia allungate lungo il corpo e le ginocchia piegate, alzare il bacino e mantenere la posizione 2 secondi. Ritornare in posizione di partenza senza appoggiare le anche al suolo. Variante: Aumentare la difficoltà incrociando le braccia sul petto oppure alzandole al di sopra della testa.	Di fronte: Le ginocchia mantengono la larghezza delle anche. Di lato: Allineamento spalle-anche-ginocchia. Tempo di lavoro: 25"



Esercizi del Big 4 per la stabilità corporale: **Ischiocrurali**

Esercizio	Descrizione	Coaching (Osservazione)
	<p>Bilancia su un piede In appoggio su una gamba, il ginocchio è leggermente piegato. Alzare la gamba libera all'indietro piegandosi in avanti. Cercare l'estensione massima delle braccia e della gamba posteriore. Mantenere la posizione per 2 secondi e poi ritornare in posizione di partenza.</p>	<p>Di fronte: Il ginocchio non si muove né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: Il ginocchio della gamba d'appoggio, leggermente piegato. La gamba posteriore e il corpo sono il più dritto e teso possibile.</p> <p>Tempo di lavoro: 25" per lato</p>
	<p>Bilancia su un piede con il compagno In posizione di bilancia su un piede con un pallone tra le mani. Il compagno fornisce dei piccoli colpi sul pallone con le mani. Mantenere la posizione stabile.</p>	<p>Di fronte: Nessuna rotazione al momento del contatto con il pallone (Mantenere la posizione stabile).</p> <p>Tempo di lavoro: 25" per lato</p>
	<p>Leg Curl con Thera-band Posizione in piedi, piedi appoggiati alla larghezza delle anche. Un Thera-band attorno a una caviglia e sotto l'altro piede. Richiamare il tallone sul gluteo.</p>	<p>Di lato: Gamba d'appoggio leggermente piegata. Di fronte: Le ginocchia rimangono posizionate alla larghezza delle anche.</p> <p>Tempo di lavoro: 25" per gamba</p>
	<p>Ponte con spostamento dei talloni Sulla schiena, i piedi sotto le ginocchia, ginocchia a 90°. Avanzare i piedi mantenendo i talloni al suolo. Andare più lontano possibile. Mantenere la posizione 2 secondi poi riportare i piedi sotto le ginocchia.</p> <p>Variante: Aumentare la difficoltà appoggiando i talloni al suolo in maniera alternata e rapida, con le gambe quasi tese.</p>	<p>Di lato: Mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio (allineamento spalle-anche-ginocchia).</p> <p>Tempo di lavoro: 25"</p>