



## **FEDERAZIONE ITALIANA FLYING DISC**

### **Programma di allenamento atletico FIFD Periodo Covid-19 Novembre-Dicembre 2020**

**Commissione Scuola e Sviluppo  
In collaborazione con Commissione Medica**

Revisione 00



**FEDERAZIONE ITALIANA FLYING DISC**

*Associazione Sportiva Dilettantistica*

Via Azzurra, 41

40138 Bologna

P.Iva e C.F. : 04259160960

www.fifd.it – segreteria@fifd.it

## INDICE

1. Raccomandazioni COVID-19 .....	1
2. Percorso atletico multifunzionale.....	2
3. Esercizi di manualità con il disco .....	7

## 1. Raccomandazioni COVID-19

Secondo il DPCM del 3 novembre 2020 le Regioni e Province autonome verranno inserite in maniera dinamica in una delle tre zone di rischio. In ogni zona vigono diverse disposizioni che regolano la possibilità da parte delle A.S.D. affiliate alla FIFD di praticare o meno l'attività sportiva. Di seguito si riassumono in maniera breve le possibilità di poter o meno organizzare attività sportiva all'interno della propria Regione. La FIFD raccomanda, come indicato nella Comunicazione Nro 21/20 del 27.10.2020, di interloquire con il proprio EPS (Ente di Promozione Sportiva) a cui è affiliata, per l'eventuale continuazione delle attività secondo le indicazioni delle medesime EPS (si presume: all'aperto, in forma individuale e, dunque, senza "scambio" dell'attrezzo sportivo) ed alle condizioni riportate dai vari DPCM.

ZONA GIALLA	ZONA ARANCIO	ZONA ROSSA
<p>È permessa la pratica dell'Ultimate Frisbee oltre che delle altre discipline federali in forma individuale e/o anche organizzate da parte delle ASD. Il tutto sempre in forma individuale, senza contatto e rispettando le distanze minime di sicurezza nonché le procedure di ingresso e organizzazione degli allenamenti riportate nelle indicazioni federali.</p>	<p>È permessa la pratica dell'Ultimate Frisbee oltre che delle altre discipline federali in forma individuale e/o anche organizzate da parte delle ASD ma solo all'interno del proprio comune di residenza. Il tutto sempre in forma individuale, senza contatto e rispettando le distanze minime di sicurezza nonché le procedure di ingresso e organizzazione degli allenamenti riportate nelle indicazioni federali</p>	<p>L'attività motoria è permessa solo in forma individuale nei pressi della propria abitazione. Le A.S.D. non possono organizzare allenamenti neanche in forma individuale.</p>

### Fase di ingresso al campo

Rispettare le indicazioni presenti nell'ultimo protocollo federale per l'organizzazione della fase di ingresso al campo (autocertificazione e procedure di ingresso e screening degli atleti e delle atlete).

### Utilizzo dei dischi

Si ricorda che bisogna usare solo dischi preventivamente sanificati all'inizio ed alla fine di ogni allenamento.

Per evitare lo scambio dei dischi numerarli o con adesivi o con un pennarello indelebile collocando il numero sia sulla parte superiore del disco che nella parte interna. Ad ogni atleta ad inizio allenamento verrà assegnato un disco numerato e dovrà utilizzare solo quello per l'intera durata dell'allenamento.

### Allenamento

Si ricorda che durante tutti gli esercizi bisogna mantenere la distanza minima di 2m ovvero 10m se sono previsti esercizi in scia (inseguimento e simili).

Si ricorda che i tecnici e gli atleti e atlete non impegnati negli esercizi devono indossare la mascherina e gli appositi DPI consoni ai protocolli in vigore.

### Fine Allenamento

Sanificare i dischi e tutto il materiale utilizzato, inoltre tale materiale andrà collocato in una zona apposita non accessibile se non al prossimo allenamento.

Si ricorda a tutte le società che qualora un atleta presenti uno dei sintomi indicati sull'autodichiarazione da presentare esso non potrà partecipare agli allenamenti, neanche in caso di recente esito negativo del tampone e/o altro tipo di test.

## 2. Percorso atletico multifunzionale

Gli esercizi vanno svolti a gruppi e a circuito, ruotando nelle varie stazioni che possono essere tra 4 o 5 a seconda del tempo a disposizione e del numero degli atleti e delle atlete.

Scegliere tra i differenti gruppi di skill quelli da allenare, variando le proposte di esercizi tra i vari allenamenti, cercando di dare continuità e mantenendo almeno due sedute di corpo libero a settimana.

Fare riscaldamento, corpo libero e stretching tutti insieme.

- **Riscaldamento:** 15 minuti di corsa, andature generali e allunghi.
- **Programma di allenamento,** costruito scegliendo tra gli skill descritti:

### A. Corsa:

- 1) Sprint lunghe distanze
- 2) Resistenza su strada
- 3) Sprint brevi distanza

### B. Andature atletiche per migliorare coordinazione e mobilità

- 1) Progressione Funicella
- 2) Circuito alternato agilità con scaletta e salti con funicella

### C. Circuiti di Forza Esplosiva

- 1) Serpentine / Scatti a T
- 2) Suicidi stile pallavolo metodo "Tim Morril"

### D. Circuiti di salti per migliorare la coordinazione

- 1) Circuito salti e forza elastica

### E. Potenziamiento Corpo libero a circuito - plank / mobilità

- 1) Circuito di corpo libero con esercizi principali
- 2) Circuito di isometria e mobilità

## A. CORSA

### 1) Sprint lunghe distanze

- 4 X 20m + 10m
- 4 X 30m + 10m
- 2 X 20m + 20m

Recupero di corsetta tra ogni ripetizione, 1 min. recupero tra ogni serie.

### 2) Resistenza in strada

Il programma prevede almeno 30 min. di corsa continua, che può essere fatta in piano o in salita. Mantenere un andatura costante senza variazioni di velocità; valutare se abbinare l'allenamento di corsa al potenziamento a corpo libero.

### 3) Sprint brevi distanze

4 X 20m

4 X 30m

4 X 40m

Recupero di corsetta tra ogni ripetizione; 2 min. 30 sec. il recupero tra ogni serie, durante il quale fare 2 plank da 30 sec. laterale dx e laterale sx. + 30 sec. in verticale con le gambe in alto posizione della candela.



## B. ANDATURE ATLETICHE PER MIGLIORARE COORDINAZIONE E MOBILITÀ

### 1) Progressione Funicella

Andature in avanzamento sui 30m 2 volte A/R per ogni andatura:

- Corsa in avanzamento un giro di fune ogni 3 tocchi
- Skip
- Calciata
- Doppio impulso
- Power Skip (passo saltellato)

Una volta terminate le varie andature coordinative, fare delle gare con partenza in linea sui 30m (2 gare per ogni tipologia):

- Gara 1: Un passaggio di fune ogni 3 tocchi.
- Gara 2: Un passaggio di fune ogni 2 tocchi.
- Gara 3: Un passaggio di fune ogni tocco.



N. B.: Cercare di tenere le spalle in avanti e il baricentro basso nella partenza, per poi alzarsi una volta acquisita velocità.

### 2) Circuito alternato: agilità con la scaletta e salti con la funicella

Alternare 40 salti di funicella sul posto a 2 min. 30 sec. di scaletta per un totale di 4 tipologie diverse di salto e 4 serie diverse andature di scaletta.

Esempi di andature di salti:

- Salto a due piedi.
- Salto sul posto alternando piede dx e sx (come corsa sul posto).
- Doppio impulso sul posto.
- Salto a due piedi alternando braccia normali/braccia incrociate.



- Alternando un salto della fune con un passaggio/due passaggi.  
Adeguare la difficoltà della funicella e delle andature della scaletta a seconda del livello degli atleti, dare 30 sec. di recupero tra salti e scaletta.

### C. CIRCUITI DI FORZA ESPLOSIVA

#### 1) Serpentine/Scatti a T

Scatti a serpentina o a T: creare 3 tipologie diverse e fare 4 giri per ogni tipologia, una ogni 4 minuti, per un totale di 4 ripetizioni per ogni tipologia e un totale di 12 serpentine/ Scatti a T.

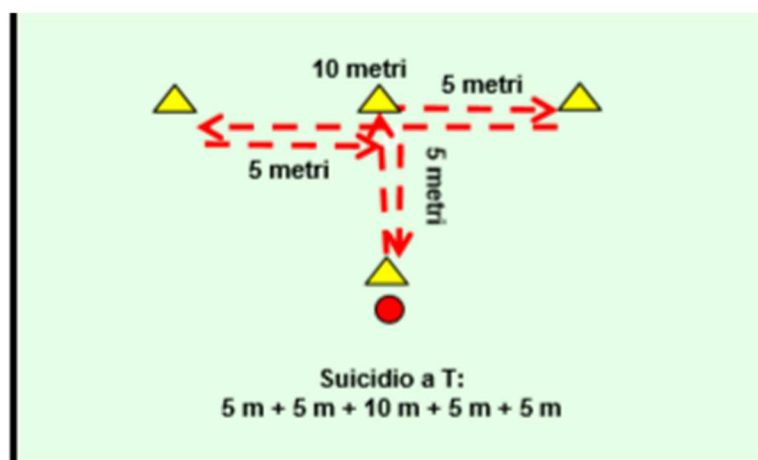
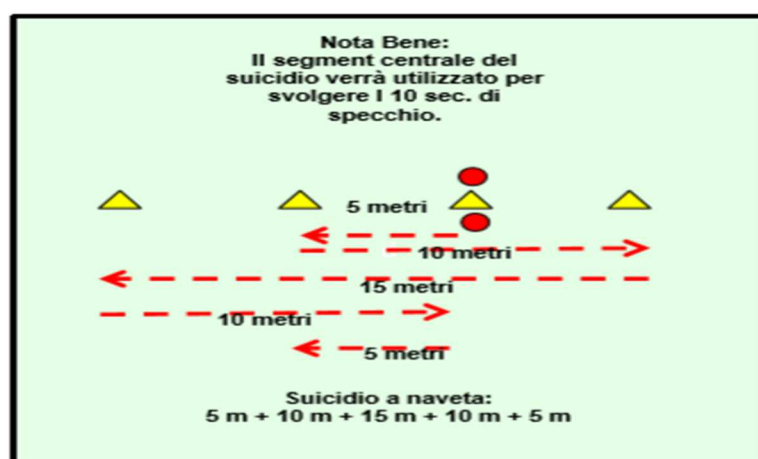
Recupero tra ogni ripetizione con la corsetta per riposizionarsi; recupero tra ogni serie 2 min.

*N.B.: Valutare se fare 4 serie da 4 ripetizioni arrivando ad un totale di 16 serpentine/Scatti a T.*

#### 2) Suicidi stile pallavolo metodo "Tim Morril"

3 Serie composte da 3 ripetizioni di suicidi con 45 sec. di recupero tra ogni ripetizione, durante il quale fare 10 piegamenti. Totale del lavoro 9 suicidi e 30 piegamenti.

*N.B.: Fare il lavoro a coppie.*



## D. CIRCUITO DI SALTI PER MIGLIORARE LA COORDINAZIONE

### 1) Circuito salti e forza elastica

Creare 4 percorsi di salti diversi mischiando salti al petto, salti ad un piede, salti a 2 piedi, salti con arretramento e partenza salti con scatto.

Per ogni circuito non più di 4/10 salti all'interno, da fare 4 volte; ogni 3 min. si cambia il circuito per completare al massimo tra i 140 e 160 salti nell'intera postazione.

Usare varie tipologie di allenamento valutando le altezze dei salti.

*N. B.: Differenziare i salti usando salti sul posto all'interno di "gabbia di coni" oppure usando sempre lo stesso cono oppure facendo i salti in avanzamento, alternando salti alti e bassi con coni e cinesini. Se si decidesse di fare la "gabbia di coni" o i salti mono-podalici sullo stesso cono, aggiungere uno scatto in uscita di 5 metri, dopo aver completato la sequenza, in modo da allenare la fase di atterraggio e ripartenza.*



## **E. POTENZIAMENTO CORPO LIBERO A CIRCUITO PLANK – MOBILITÀ**

### **1) Circuito di corpo libero con esercizi principali**

3 serie da 20/30 rip. a circuito di: Addominali a libretto – Piegamenti lombari alzando braccia e gambe - Obliqui in equilibrio sul gluteo + 10 affondi frontali per gamba da eseguire consecutivamente + 10 mezzi squat saltati sul posto di trasformazione.

### **2) Circuito di isometrie e mobilità**

Svolgere i 6 esercizi proposti a circuito senza pausa per un totale di 3 Serie.

- Plank frontale 30 sec.
- Plank laterale Dx 30 sec.
- Plank laterale Sx 30 sec.
- Isometria quadricipite: appoggiati al muro con la schiena in posizione di “finta seduta” per 1 min. + 10 salti sul posto di trasformazione con partenza a mezzo squat.
- Partendo seduti a terra gambe tese con le braccia tese e le mani che toccano le punte dei piedi, successivamente richiamare le gambe verso la testa e rotolando sulla schiena andare verso l’alto in candela e mantenere per 15 secondi, poi ritornare alla posizione iniziale. Ripetere 6 volte.
- Plank frontale posizione “Super Man” sollevando contemporaneamente braccia e gamba opposte; svolgere il movimento 6 volte con braccio Sx e gamba Dx e altre 6 volte in modo opposto.

## **3. Esercizi di manualità con il disco**

Gli esercizi proposti hanno come obiettivo quello di tenere il più possibile il disco in mano e lanciare verso un obiettivo, per dare la sensazione di praticare davvero Ultimate, mantenendo così attiva la voglia di giocare.

Le regole, le modalità di svolgimento e le gare possono essere personalizzate a piacere.

L’auto lancio e la finta presa si possono utilizzare in qualsiasi esercizio per dare il ritmo.

Ogni giocatore e giocatrice dovrà utilizzare solo ed esclusivamente il disco assegnatogli.

### **RISCALDAMENTO:**

- Corsa: impugnare il disco (presa calda) ed eseguire 5 volte i movimenti di lancio, concentrandosi sul polso e sull’inclinazione (piatto, in-side e out-side). Finire la sessione di corsetta con auto lanci, 10 volte per presa (panino, due mani “tenaglia”, 1 mano alta e bassa). Contare gli errori.
- Skip: tenere il disco orizzontale all’altezza dell’ombelico, colpire con le ginocchia il dorso del disco.
- Calciata: tenere il disco appoggiato sul fondoschiena, colpire il dorso del disco con i talloni.
- Scivolamento: alto e basso, far passare sopra la testa il disco da una mano all’altra, ad ogni lato di scivolamento cambiare l’impugnatura di passaggio.
- Saltello terzo tempo: auto lanciare il disco e riprenderlo.
- Squat: auto lanciare il disco in aria, toccare con le mani a terra, alzarsi e prendere il disco.
- Allungamento: fingere i lanci al massimo della distensione del corpo (massimo piede perno possibile).
- Rapidità (Frisbee handling e gambe e allungo in corsa):
  - Frisbee handling: eseguire un 8 tra le gambe; girare attorno ad una gamba; girare dietro la schiena, dietro la testa.

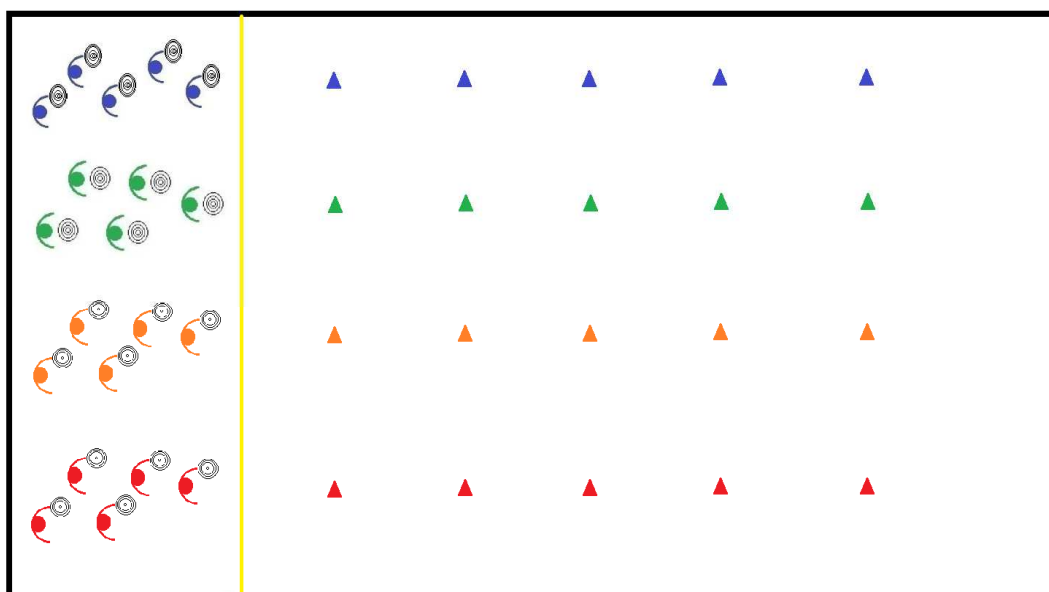


- Allungo in corsa: Porre il disco a terra ed effettuare esercizi di rapidità per le gambe, con successivo allungo.

### AUTO LANCIO E PRESA

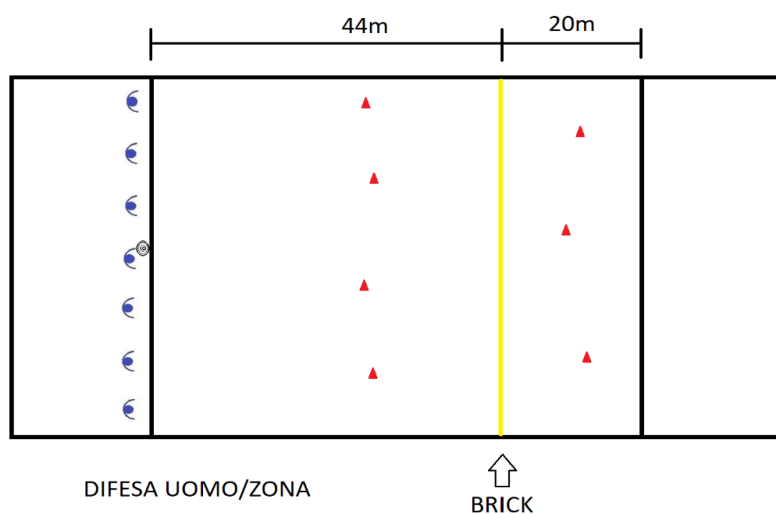
- Durata: a tempo o ad obiettivi (10 di fila)
  - 3 altezze
  - 2 o 1 mano
  - Statico o in corsa (anche tuffo)
- Struttura: i giocatori e le giocatrici si dispongono su tutto il campo equidistanti fra loro (minimo 10m). Lanciano tutti nella stessa direzione. Davanti ad ogni giocatore e giocatrice c'è una fila di 5 (o più) cinesini posti a 2 metri di distanza tra gli stessi.
- Gara Singolo: i giocatori e le giocatrici si sfidano a chi riesce a ricevere il disco più lontano.
- Gara Squadre: a turno i componenti di tutte le squadre si auto-lanciano il disco avanzando il più possibile lungo la propria linea. La gara finisce quando tutti i componenti della squadra hanno completato il percorso.

Se il disco cade prima di riprendere a lanciare, il giocatore o la giocatrice dovrà compiere 5 burpies per ogni cinesino superato dal lancio (es.: se il disco supera 3 cinesini senza che io lo riprenda, prima di ricominciare a lanciare dovrò fare 15 burpies); se non supera alcun cinesino, 1 solo burpies.



### ESERCIZIO PULL

- Obiettivo: il pull deve rimanere il più tempo possibile in volo (minimo 6 secondi) e atterrare il più lontano possibile (minimo 50m). Si dice che è un buon pull quando l'attacco, preso possesso del disco, non riesce ad avanzare con passaggi liberi.
- Svolgimento: i difensori devono arrivare a ricoprire i ruoli difensivi assegnati per una difesa a zona (prima, seconda coppa e ultimo). Il tutto può essere fatto entro una tempistica massima dalla caduta del disco.



### FULMINE

- Obiettivo: eliminare il proprio avversario o avversaria lanciando il disco tra le porte.
- Svolgimento: tramite lanci e corsa i due giocatori o giocatrici si “rincorrono” lanciando contemporaneamente nella porta opposta. Il gol non è valido se passa da dietro la porta (FIGURA 3). Una volta fatto gol in una porta, occorre poi farlo nell’altra. Vince l’atleta che raggiunge l’altro/l’altra segnando prima di lui/lei nella porta successiva (FIGURA 4).

