Raduno settore giovanissimi del 12 giugno 2016 – responsabile raduno Anna Franza

Inizio raduno ore 15,00 – fine raduno ore 17,30

* Riunione con i tecnici sulle proposte di svolgimento del raduno, si confermano gli esercizi proposti dal responsabile che propone tre esercizi sulla mira. Il campo è stato allestito con 3 paglioni a 20 mt e 1 a 15 mt
* A) 36 frecce (3 frecce x 12 volee) con score sulle quali segnare i punti di impatto e tracciare i relativi triangoli con discussione sulle difficoltà incontrate nella mira per ognuno dei ragazzi partecipanti. Volontariamente non è stata prodotta una classifica perché si è ritenuto prioritario l’apprendimento di un metodo di allenamento.
* B) tiri su visuale dove sono stati disposti palloncini che non devono essere colpiti dalla squadra formata dai componenti dello stesso paglione
* C) tiri su visuale dove sono stati disposti palloncini da colpire dalla squadra formata dai componenti dello stesso paglione

Prima dell’inizio dei tiri tutti i partecipanti hanno svolto 15 minuti di riscaldamento: corsa (chi non poteva ha camminato velocemente), esercizi per la parte superiore del corpo e le braccia, esercizi per la parte inferiore del corpo.

Ore 15,20 inizio esercizi di tiro fase A – discussione con i partecipanti sulle correzioni eseguite

Ore 16,40 inizio esercizi di tiro fase B e fase C discussione con i partecipanti

A conclusione tiri liberi ed esercizi di stretching

Ore 17,15 riunione conclusiva con considerazioni sul raduno ed interesse a proseguire dal prossimo autunno

Tecnici presenti: Roberto Farolfi, Luciano Cesari, Intraguglielmo Salvatore Antonino.

Atleti presenti: 10