

# Calcio (16–20): Forza

Questo allenamento di rafforzamento muscolare associa esercizi al suolo, salti con l'elastico e corse. Ma introduce anche all'uso dei pesi.

## Condizioni quadro

Durata: 90 minuti  
 Et : 16-20 anni  
 FTEM: F2, F3  
 Luogo: palestra

## Sicurezza

- Eseguire correttamente gli esercizi
- Correggere le posture sbagliate: tronco, schiena, ginocchio, anche, respirare bene

## Obiettivi di apprendimento

- Rafforzare i principali gruppi muscolari
- Acquisire la tecnica di base per l'allenamento della forza con i pesi (senza peso).

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	10-15' <b>Riscaldamento (scegliere due esercizi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare alla corda in movimento: spostarsi nella palestra e saltare a ritmi diversi</li> <li>• Palla a dieci</li> <li>• 5 contro 2 su una met� campo: la squadra in superiorit� numerica si fa dei passaggi, mentre i due giocatori avversari cercano di intercettare il pallone</li> <li>• Unihockey/pallacanestro: due campi, piccole partite di 3 contro 3 sulla larghezza del campo</li> </ul> <b>Materiale:</b> Corde per saltare. Palloni di calcio, porte, bastoni e palle da unihockey, palloni da basket.	
Parte principale	<b>Circuito di allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata degli esercizi: 45 secondi.</li> <li>• Pausa fra gli esercizi: 45 secondi (cambio di postazione).</li> <li>• Numero di giri per circuito: da 2 a 3.</li> </ul> 40-60' <b>Disporre le postazioni in tutta la palestra</b> <b>Materiale:</b> Sbarre senza pesi, corde per saltare, elemento superiore di un cassone, coni <b>Postazione 1: mezzo squat</b> Con sbarra senza pesi, schiena dritta. <b>Materiale:</b> Sbarre senza pesi  <b>Postazione 2: muscoli addominali obliqui</b> Testa sempre sopraelevata.	Installare il circuito  

Parte principale	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
	<p><b>Postazione 3: ischio tibiali</b>                      Incastrare i talloni sotto le spalliere. Inclinare leggermente la parte alta del corpo in avanti.</p>	
	<p><b>Postazione 4: appoggi frontali</b>                      La schiena rimane sempre dritta.  <b>Materiale:</b> Corde per saltare</p>	
	<p><b>Postazione 5: salti con la corda</b>                      45 secondi con variazione di ritmo.</p>	
	<p><b>Postazione 6: quadricipiti</b>                      Su una sola gamba, max. 90 gradi.</p>	
	<p><b>Postazione 7: adduttori</b>                      Con sbarra senza pesi.  <b>Materiale:</b> Sbarre senza pesi</p>	
	<p><b>Postazione 8: addominali</b>                      Seduti, esercizio dinamico.</p>	
	<p><b>Postazione 9: salti verticali</b>                      Alternare la gamba destra e la gamba sinistra, il più in alto possibile (senza pesi).  <b>Materiale:</b> Elemento superiore di un cassone</p>	

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale	<p><b>Postazione 10: schiena</b> Braccio destro e gamba sinistra, viceversa.</p>	
	<p><b>Postazione 11: polpacci</b> Sollevare i talloni, schiena dritta. Possibile anche con una sbarra. <b>Variante</b> • Con una gamba sola alla spalliera <b>Materiale:</b> Sbarre senza pesi</p>	
	<p><b>Postazione 12: skipping</b> Salti in corsa. <b>Materiale:</b> Coni</p>	
	<p><b>Riordinare il materiale</b></p>	
Ritorno alla calma	<p>20-30' <b>Giochi liberi</b> Su tutta la palestra. Formare da due a tre squadre. <b>Materiale:</b> Pallone da calcio</p>	

**Autore:** Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio (2012)

**Fonte (per la parte principale):** Associazione svizzera di football ASF, allenamento «Kraft – SASSI»