

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

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

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