

Calcio (11–15 anni): Forza

Questo allenamento di base della forza può essere individualizzato e ripetuto a più riprese durante la stagione. Permette di migliorare la stabilità del tronco e rafforzare tutti i gruppi muscolari.

Condizioni

Durata: 90 minuti
 Categoria di età: 11-15 anni
 FTEM: F2, F3
 Luogo: palestra

Sicurezza

- Eseguire correttamente gli esercizi
- Effettuare prima gli esercizi in modo statico
- Correggere le posture sbagliate: pancia e schiena, schiena a terra, braccia, testa, respirare bene.

Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la stabilità del tronco e la forza di base

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	15-20' Riscaldamento (scegliere due esercizi) <ul style="list-style-type: none"> • Condurre la palla: spostarsi con un pallone nella palestra farsi dei passaggi con i piedi. • Palla-dieci. • 5 contro 2 su una metà campo: la squadra in superiorità numerica si fa dei passaggi, i due giocatori avversari cercano di intercettare il pallone. • Unihockey: piccole partite di 4 contro 4 sulla larghezza del campo. Materiale: Pallone da calcio Porte, bastoni e palline di unihockey	
Parte principale	Circuito di allenamento: <ul style="list-style-type: none"> • Durata degli esercizi: 30 secondi. • Pausa fra gli esercizi: 30 secondi (cambio di postazione). • Numero di giri per circuito: da 2 a 3. 30-45' Installare il circuito Postazione 1: Muscoli addominali Posizione iniziale: appoggio frontale sugli avambracci. Contrarre i muscoli profondi dell'addome, corpo teso, testa lungo il prolungamento della colonna vertebrale. Posizione finale: sollevare una gamba tesa (max. all'altezza di un piede). Alternare il piede sinistro e il piede destro. Mantenere il corpo stabile. Materiale: Tappeto	Disporre le postazioni in tutta la palestra    
	Postazione 2: Muscoli laterali Posizione iniziale: appoggio laterale su un avambraccio, caviglie, anche e spalle sulla stessa linea. Contrarre i muscoli profondi dell'addome. Posizione finale: sollevare e abbassare il bacino toccando il pavimento. Evitare di ruotare il bacino all'indietro. Materiale: Tappeto	

Parte principale

Durata Tema/compito/esercizio/gioco

Organizzazione/disegno

Postazione 3: Muscoli dorsali

Posizione iniziale: appoggio dorsale sugli avambracci; gambe tese, testa lungo il prolungamento della colonna vertebrale.

Posizione finale: sollevare e abbassare il bacino sfiorando il suolo; anche tese, ginocchia leggermente flesse.

Materiale: Tappeto



Postazione 4: muscoli addominali retti

Posizione iniziale: decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse ad angolo retto, braccia estese accanto al tronco, leggermente sollevate da terra con i palmi delle mani rivolte verso i piedi.

Posizione finale: flettere in avanti il busto, fino a sollevare le scapole da terra, poi riportarlo a terra; mantenendo le braccia distese «spingere» i palmi delle mani verso i piedi. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa non tocca terra.

Variante: muscoli addominali obliqui

Materiale: Tappeto



Postazione 5: Braccia

Posizione iniziale: in posizione di appoggio frontale, braccia tese.

Posizione finale: tendere e flettere le braccia, la schiena resta diritta.

Materiale: Tappeto

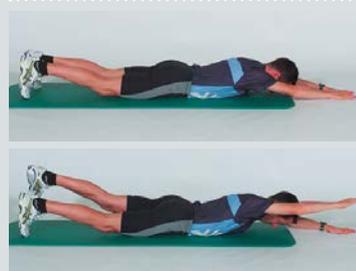


Postazione 6: Schiena

Posizione iniziale: decubito supino, braccia e gambe tese.

Posizione finale: sollevare alternativamente da terra di 10 cm un braccio ed una gamba controlaterali. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa viene mantenuta leggermente sollevata, sul prolungamento della colonna vertebrale.

Materiale: Tappeto



Postazione 7: Ischio tibiali/quadricipiti

Posizione iniziale: posizione eretta, arti inferiori divaricati sul piano frontale alla larghezza del bacino, mani ai fianchi.

Posizione finale: piegare, al massimo a 90°, ed estendere gli arti inferiori, portando i glutei indietro come per sedersi su una sedia. Dorso eretto, evitare movimenti della regione lombare della colonna vertebrale, le rotule delle ginocchia non debbono superare le punte delle dita dei piedi.

Materiale: Tappeto

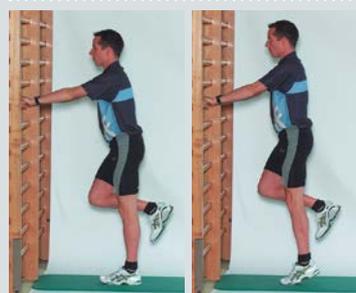


Postazione 8: Polpacci

Posizione iniziale: posizione eretta, appoggiare le mani a una parete. La gamba d'appoggio è estesa, l'altra viene piegata.

Posizione finale: sollevare sulle punte dei piedi la gamba d'appoggio e ritornare alla posizione di partenza. Non piegare l'articolazione del ginocchio.

Materiale: Tappeto



	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale	<p>Postazione 9: Quadricipiti Posizione iniziale: in appoggio su una gamba leggermente flessa, l'altra è tesa in avanti. Posizione finale: abbassare il baricentro mantenendo l'equilibrio e ritornare alla posizione di partenza. Materiale: Tappeto</p>	
	<p>Postazione 10: Ischio tibiali Posizione iniziale: A è sdraiato sulla pancia, le braccia tese in avanti, una gamba flessa ad angolo retto. B è inginocchiato e tiene il piede della gamba flessa di A. Posizione finale: A flette la gamba fino a quando il piede tocca le natiche, B esercita resistenza. Materiale: Tappeto</p>	
	<p>Postazione 11: Adduttori Posizione iniziale: sdraiati per terra, la testa appoggiata alle mani. Posizione finale: sollevare e abbassare la gamba superiore. Materiale: Tappeto</p>	
	<p>Poste 12: Adduttori Posizione iniziale: sdraiati su un lato, un braccio piegato sotto la testa, l'altro va usato per stabilizzare la parte alta del corpo. La gamba superiore è piegata ad angolo retto, la gamba inferiore è tesa. Piedi in flessione. Posizione finale: sollevare e abbassare la gamba tesa. Materiale: Tappeto</p>	
	<p>Riordinare il materiale</p>	
Ritorno alla calma	<p>30-45' Gioco libero Su tutta la palestra. Formare da due a tre squadre. Materiale: pallone da calcio</p>	

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

Fonte (per la parte principale): Associazione svizzera di football ASF, allenamento «Kraft 1 – TOP» (2012)