

## Atletica – Circuiti: Calcio – Forza (11-15 anni)

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.



### Download

- [Atletica – Circuiti: Calcio – Forza \(11-15 anni\)](#)(pdf)

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: palestra

### Obiettivi di apprendimento

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

### Sicurezza

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

Fonte: Autore: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio ((2012), Fonte (per la parte principale):  
Associazione svizzera di football ASF, allenamento «Kraft – SASSI»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**