Allenamento intermittente – Calcio: Tecnica e tattica in primo piano

Chi fa fare ai propri calciatori infiniti giri di campo non ottiene l'efficienza voluta. Al contrario, un allenamento della resistenza combinato con elementi tecnici e tattici fa spesso miracoli.

Le forme intermittenti permettono di esercitare in modo ottimale il tipo di sforzo che si ritrova in partita. Nelle forme giocate si devono però prevedere ulteriori consegne per fare in modo che i giocatori restino sempre in movimento.

Sono indicate forme con tre squadre, in cui una è in pausa e svolge determinati esercizi (giochi di abilità, palleggio, dribbling, ecc.). Nel percorso per la forza veloce si possono inserire elementi tecnici come colpi di testa, tiri in porta, duelli, giochi di abilità con la palla, ecc.

Allenamento intermittente – Calcio: Esercizi e consigli (pdf)

Fonte: Hunziker, R. (2005) «inserto pratico» 6/2005: Allenamento intermittente. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO