

Allenamento

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




Durata: 90 minuti
Età: 16-20 anni
Livello: avanzati e esperti
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

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
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 		Corde per saltare. Palloni di calcio. Porte, bastoni e palle da unihockey. Palloni da basket.
	40-60' 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. 		
Parte principale	Disporre le postazioni in tutta la palestra	Installare il circuito	Sbarre senza pesi. Corde per saltare. Elemento superiore di un cassone. Coni.
	Postazione 1: mezzo squat Con sbarra senza pesi, schiena dritta.		Sbarre senza pesi.
	Postazione 2: muscoli addominali obliqui Testa sempre sopraelevata.		
Postazione 3: ischio tibiali Incastrare i talloni sotto le spalliere. Inclinare leggermente la parte alta del corpo in avanti.			

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40-60'	Postazione 4: appoggi frontali La schiena rimane sempre dritta.		Corde per saltare.
		Postazione 5: salti con la corda 45 secondi con variazione di ritmo.		
		Postazione 6: quadricipiti Su una sola gamba, max. 90 gradi.		
		Postazione 7: adduttori Con sbarra senza pesi.		Sbarre senza pesi.
		Postazione 8: addominali Seduti, esercizio dinamico.		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40-60' Postazione 9: salti verticali Alternare la gamba destra e la gamba sinistra, il più in alto possibile (senza pesi).		Elemento superiore di un cassone
	Postazione 10: schiena Braccio destro e gamba sinistra, viceversa.		
	Postazione 11: polpacci Sollevare i talloni, schiena dritta. Possibile anche con una sbarra. Variante • Con una gamba sola alla spalliera		Sbarre senza pesi.
	Postazione 12: skipping Salti in corsa.		Coni
	Riordinare il materiale		
Ritorno alla calma	20-30' Giochi liberi Su tutta la palestra. Formare da due a tre squadre.		Pallone da calcio.