

Calcio: Giochi di resistenza con la palla

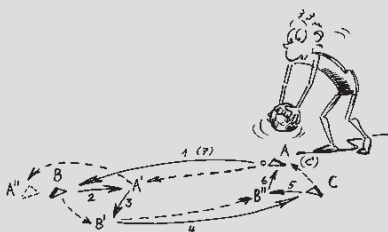
Chi fa fare ai propri calciatori infiniti giri di campo non ottiene l'efficienza voluta. Al contrario, un allenamento della resistenza combinato con elementi tecnici e tattici fa spesso miracoli.

Serie di passaggi

Perché? Eseguire per lungo tempo passaggi precisi.

Come? Da quattro a sei giocatori con un pallone, suddivisi in gruppi che si fronteggiano a una trentina di metri di distanza. Serie di passaggi con tocchi rasoterra, alti, lunghi, per concludere con un uno-due. Quattro o cinque cicli da quattro minuti l'uno.

Durata della pausa: da due a quattro minuti.



Palla gemella

Perché? Migliorare la capacità di orientamento.

Come? Su metà campo si affrontano due squadre (4:4 fino a 11:11), ognuna con un pallone. La squadra che conquista la palla avversaria senza perdere la propria ottiene un punto. Se una palla va in fallo laterale un punto all'avversario.

Durata del gioco: due volte dieci minuti con sei minuti di pausa.



Forza veloce

Perché? Migliorare la forza veloce.

Come? Eseguire in circuito i seguenti esercizi: salti nel cerchio in avanti a zig zag; slalom (con o senza pallone); salti su ostacoli; saltelli con distensione dell'articolazione del piede su ostacoli bassi; skipping (corse con varie frequenze) lungo delle demarcazioni; salti laterali alternati su una panca. Dopo ogni esercizio si esegue uno scatto di cinque metri seguito da 20 secondi di corsa leggera. Si ha un'alternanza di 10 secondi di lavoro e 20 secondi di recupero. Due o tre cicli di sette minuti.

Durata della pausa: da quattro a sette minuti.

Spostare il gioco

Perché? Migliorare la capacità di percezione e di decisione.

Come? Un campo da gioco di 40 x 40 metri è suddiviso in tre zone, con la zona centrale molto più stretta delle altre. Due squadre (da 3:3 a 10:10) cercano di tener palla in una delle zone esterne. Si segna un punto se si riesce a giocare la palla per due volte nella zona centrale senza che gli avversari la intercettino. Nella fascia centrale non si può toccare la palla. Un solo giocatore della squadra che porta palla può trovarsi in una zona in cui non si sta giocando. Quando si cambia gioco tutti i giocatori eccetto uno devono quindi cambiare immediatamente zona.

Durata del gioco: tre o quattro volte quattro minuti con una pausa intermedia di uno, due minuti.

Quasi come in partita

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.