

Resistenza – Calcio

Novanta minuti sulla palla

Fase di preparazione 1 – Le basi

Le ruote dentate

-10 10-14 15-20

Come? Si delimita un campo di forma ovale, con due gruppi di otto giocatori ciascuno. I giocatori del gruppo A si distribuiscono con un pallone ciascuno a distanze regolari al di fuori della demarcazione. Il gruppo B in senso opposto all'interno del terreno, senza pallone. I gruppi corrono liberamente a velocità ridotta in direzioni diverse. Gli A eseguono triangolazioni con i B. 2 x 12-16 minuti con cambio dei ruoli ogni 3-4 minuti con intensità da bassa a media.

Variante: pallone in mano e lancio al compagno all'interno, che ritorna la palla al volo o di testa.

Perché? Sviluppare la capacità aerobica specifica del calcio.

Metodo: metodo a intervalli.

Serie di passaggi

15-20 20+

Come? Quattro o cinque giocatori con un pallone a distanza di almeno 30 metri fra loro. Serie di passaggi con un lungo passaggio in profondità seguito da un uno-due. Eseguito il passaggio lungo, il giocatore corre alla parte opposta e gioca la triangolazione. Segue il successivo passaggio lungo, e così via. Tenere pronti palloni di riserva. 4 x 7-10 minuti con intensità media e 4 minuti di pausa.

Perché? Sviluppare la capacità aerobica e la potenza specifica del calcio.

Metodo: metodo estensivo a intervalli.

Fase di preparazione 2

Rubapalla

10-14 15-20 20+

Come? Si gioca su una doppia zona dei sedici metri, 4 contro 4 con quattro stazioni di messa in gioco della palla (dove ambedue i gruppi inviano i passaggi) sui lati del campo. Sono consentiti al massimo tre tocchi di palla per i giocatori in campo ed uno per il giocatore fuori dal terreno. Dieci passaggi di seguito contano come un punto. 2 x 3 x 3 minuti con 1-2 minuti di pausa per i cambi. Pausa fra le serie: 6 minuti di recupero attivo.

Perché? Sviluppare la potenza aerobica.

Metodo: allenamento intensivo a intervalli.

Percorso di corsa e di salti

10-14 15-20 20+

Come? Delimitare un rettangolo di 60 x 70 metri. I giocatori eseguono uno scatto in diagonale per una ventina di secondi ed hanno 40 secondi per tornare al punto di partenza, poi si spostano all'angolo seguente in senso orario eseguendo prima 10 secondi di salti e poi 20 secondi di corsa in scioltezza. I salti variano: skipping al di sopra di asticelle; salti sopra ostacoli bassi; salti laterali nei cerchi; corsa saltata.

2-3 x 6 minuti con intensità da media a elevata e 7 minuti di pausa.

Perché? Sviluppare la potenza aerobica e la resistenza alla forza.

Metodo: allenamento intermittente.

Fase di competizione

Gioco in spazi ridotti

10-14 15-20 20+

Come? 5:5 su mezzo campo con due porte difese dal portiere. Palloni di riserva nelle porte e vicino all'allenatore per evitare interruzioni nel gioco. Sono ammessi al massimo tre tocchi di palla per giocatore. 4 x 4 minuti con intensità elevata e di volta in volta 3 minuti di pausa attiva.

Perché? Sviluppare la potenza aerobica.

Metodo: allenamento intensivo a intervalli.

Percorso tecnico

15-20 20+

Come? Due gruppi di otto giocatori. Quattro stazioni di tecnica a distanza di 30-50 metri a formare un quadrato. Su ogni stazione due giocatori del gruppo A eseguono gli esercizi di tecnica e poi eseguono uno scatto (5-10 secondi) fino al prossimo punto. Esempi: giochi di abilità con la palla, passaggi corti a coppie, dribbling con finte, slalom con palla al piede. Il gruppo B nel frattempo gioca 6:2 nel cerchio di metà campo. 2-3 x 6 minuti con intensità da media e elevata e 6 minuti di pausa di gioco attiva intermedia (6:2).

Perché? Sviluppare la potenza aerobica.

Metodo: allenamento intermittente.