

I documenti di [www.mistermanager.it](http://www.mistermanager.it)



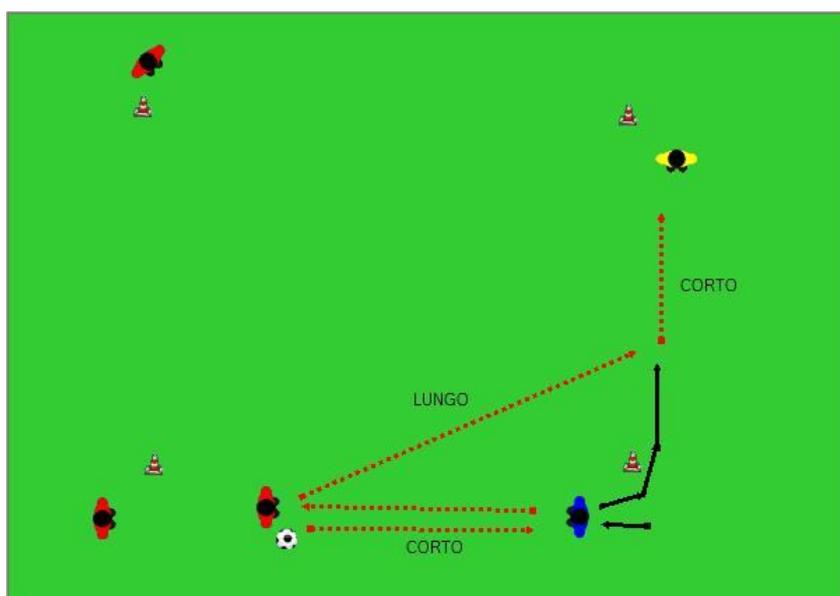
## IL RISCALDAMENTO PRE-PARTITA



### PRIMA PARTE (incremento temperatura corporea)

Può essere fatto con palla o senza e deve durare dai **5 ai 7'** (a seconda della temperatura esterna).

- **Senza palla (ideale se fatto in maniera autonoma):** corsa lenta a navetta (utilizzare il piede diverso ogni volta che si cambia direzione) di 15-20m; dopo 3-4' inserire anche andature laterali (galoppo laterale e corsa incrociata) e corsa all'indietro alternandole alla corsa in avanti. Nell'ultimo minuto incrementare l'andatura ad intermittenza (andata lenta/ritorno veloce).
- **Con palla (ideale in presenza dell'allenatore o di un accompagnatore):** si dividono i giocatori in 2 gruppi di 5 (1 gruppo per quadrato con 1 pallone) senza casacche. L'esercizio da effettuare è quello in figura sotto: il giocatore rosso con la palla effettua uno scambio (linea rossa tratteggiata) CORTO con il giocatore blu che di seguito andrà a ricevere il passaggio LUNGO sempre dal giocatore rosso ed effettuerà lo stesso scambio con il giocatore giallo...e così di continuo. Una volta effettuato lo scambio corto-lungo il giocatore deve andare dietro la file del giocatore con cui ha effettuato lo scambio (in questo caso il giocatore rosso andrà dietro al cono del colore blu, che a sua volta andrà dietro al cono di colore giallo, ecc.). Effettuare 2' di scambi a tocchi liberi, poi



a sua volta andrà dietro al cono di colore giallo, ecc.). Effettuare 2' di scambi a tocchi liberi, poi

30" di pausa aumentando le dimensioni del quadrato di 2-3m. Di seguito la stessa cosa ma a 2 tocchi (stop con un piede e passaggio con l'altro) per 2' con 30" di riposo e infine la stessa cosa ma ad 1 tocco.

## SECONDA PARTE (mobilità ed attivazione muscolare)

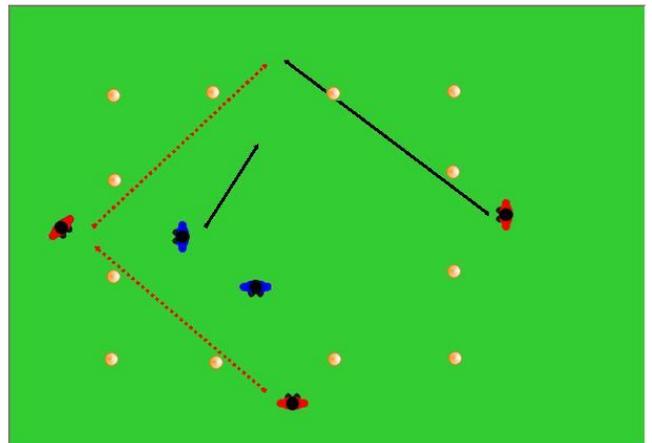
Si utilizzano 3 file ed uno spazio di 12-15m. Si inizia facendo fare andature di mobilizzazione per poi passare ad andature intense e per finire con cambi di direzioni intensi. Il tutto deve durare 5-6' (più eventualmente 2-3' di stretching libero alla fine). Di seguito un esempio:

- Mobilizzazione (stretching attivo) per i quadricipiti: 1 allungamento di 1" ad ogni passo in maniera non balistica; 1 o 2 tratti di 12-15m.
- Mobilizzazione per i glutei: camminare afferrando il ginocchio e sollevarlo ad ogni passo. 1 tratto di 12-15m.
- Mobilizzazione per i posteriori della coscia: camminare ed ad ogni passo abbassarsi toccando la punta del piede sollevando la punta del piede e contraendo il quadricipite. 1 tratto di 12-15m.
- Mobilizzazione per gli adduttori: avanzare facendo un'abduzione delle cosce ogni volta. 1 tratto da 12-15m in avanti e uno all'indietro.
- Skip: 3 tratti ad intensità bassa/media/alta. Sufficiente recupero (gestito dai giocatori) tra un tratto e quello successivo; vale la stessa cosa per gli esercizi successivi.
- Corsa calciata dietro: 3 tratti ad intensità bassa/media/alta.
- Scivolamenti laterali: 4 tratti (2 destra e 2 sinistra) ad intensità progressiva (recupero gestito dai giocatori).
- Doppio impulso: 2 tratti; uno ad intensità media (ritmica) ed uno ad intensità elevata.
- 4 cambi di direzione di 12-15m: 2 volte con il piede destro e 2 con il sinistro. L'intensità deve essere progressiva e il recupero gestito dai giocatori. Sfruttare per il cambio di direzione una zona fuori dal campo per evitare di rovinarlo.
- Eventuali 2-3' di stretching libero.

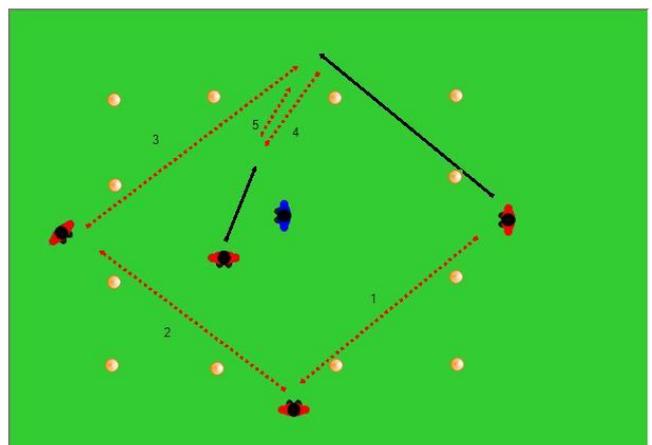
## TERZA PARTE (attivazione tecnica con palla)

Il tutto deve durare 6-7' effettuando 1-2 esercizi di quelli presentati sotto. I primi 3 prevedono la presenza di 2 quadrati di 10m (5 giocatori per parte).

**Esercizio 1:** i giocatori rossi si passano la palla all'esterno del quadrato (linee rosse) potendosi spostare (linea nera) da un lato del quadrato all'altro (*stimolare lo smarcamento in zona visibile dal compagno*); non possono toccare la palla all'interno del quadrato. Se un giocatore blu (casacca in mano) intercetta la palla si scambia con il giocatore rosso che ha sbagliato (gli dà la casacca); stessa cosa se un giocatore rosso sbaglia il passaggio e la palla finisce lontano dal quadrato.

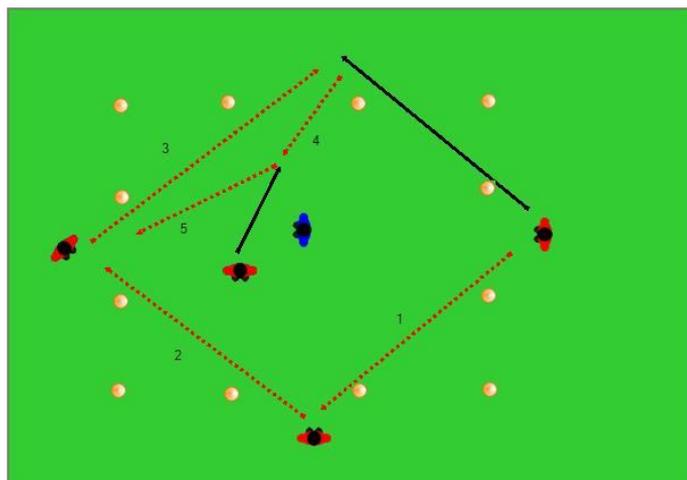


**Esercizio 2:** come l'esercizio sopra, i 3 giocatori rossi all'esterno dovranno passarsi la palla smarcandosi nei lati esterni del rettangolo; dopo 3 passaggi, il quarto andrà fatto al giocatore rosso centrale (al centro del quadrato) che dovrà restituire il pallone a chi gliel'ha passato. Il giocatore blu dovrà cercare di intercettare i palloni e rubarlo al rosso che è dentro al quadrato. Il giocatore blu sostituisce uno dei rossi quando questo



sbaglia (passaggio errato) o se riesce a rubare il pallone al rosso. Dopo 1 minuto si cambiano i ruoli dei giocatori.

**Esercizio 3:** come l'esercizio sopra, ma quando il rosso dentro al quadrato prende palla la deve passare ad un giocatore diverso da quello da cui l'ha ricevuto.



**Esercizio 4 (possesso palla libero):** 5c5 (o 4c4 + 2 Jolly) in uno spazio 30x40m alternando 1-2' di lavoro intenso a 30'' di stretching libero. Varianti: N° di tocchi, raggiungimento del punto ogni 7 passaggi consecutivi, ecc.

**Esercizio 5 (Gioco di posizione):** si esegue un possesso palla 4c4 con 2 Jolly, ma la squadra in possesso (rossi) deve posizionarsi in maniera tale da occupare il rettangolo di gioco (40x30m) come se fosse composta da 2 esterni bassi e 2 esterni alti (vedi figura a fianco); i 2 jolly (i gialli) giocheranno nelle posizioni centrali del rettangolo simulando le posizioni e le giocate dei centrali o delle punte. I blu dovranno conquistare la palla; una volta conquistata si invertiranno i ruoli tra i giocatori rossi e quelli blu. 1-2' di lavoro intenso a 30'' di stretching libero. Varianti: N° di tocchi, raggiungimento del punto ogni 7 passaggi consecutivi, ecc.

