

IL RISCALDAMENTO PRE-PARTITA (versione 2013)

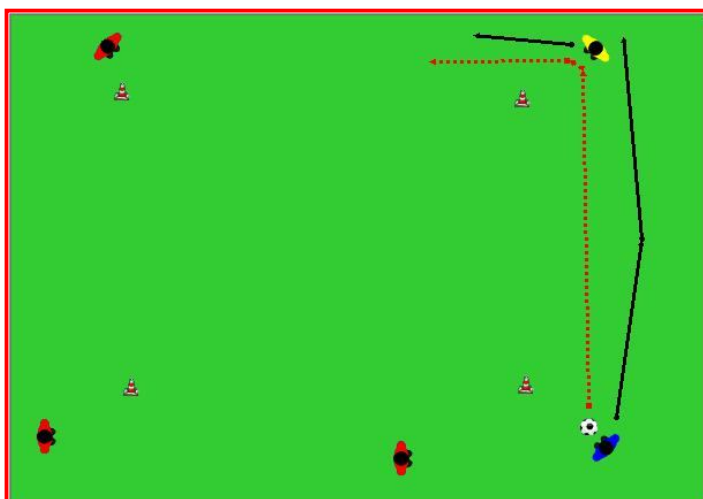


PRIMA PARTE

Solitamente è dedicata all'incremento della temperatura corporea, e dura 6-8'. Invece di dedicarlo alla corsa continua (come veniva fatto una volta) è preferibile eseguire **esercitazioni di natura tecnica per la trasmissione della palla** per incrementare gradualmente la concentrazione dei giocatori. Proponiamo sotto 3 esercitazioni, da eseguire in sequenza (2 varianti per mezzo, relative al verso orario/antiorario della palla); con 1' per variante, si raggiungono i 6' totali. Starà poi a chi somministra il riscaldamento a valutare la possibilità di prolungare la durata di alcune varianti in base al grado di concentrazione dei giocatori e alla temperatura esterna.

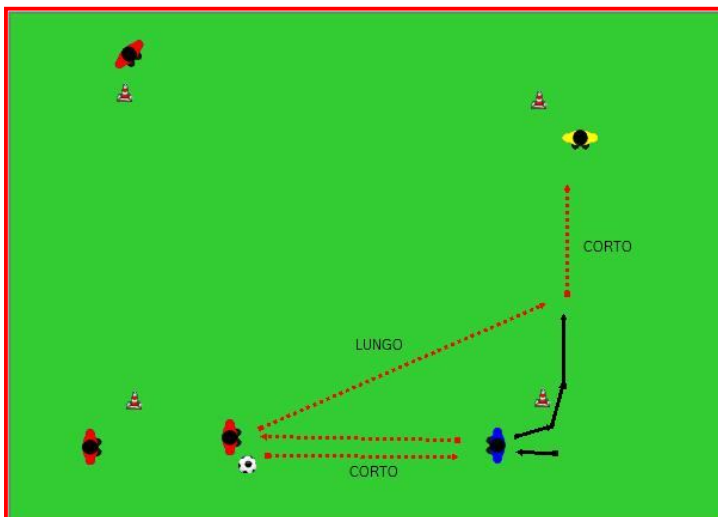
ESERCIZIO 1: giropalla nel quadrato

La struttura è formata da un quadrato di 4 coni/cinesini di 10m per lato. L'esercitazione consiste nel passare la palla in senso antiorario all'esterno del quadrato (vedi giocatore blu) ed andare al posto del giocatore a cui si è passata la palla. Chi riceve la palla dovrà giocarla obbligatoriamente a 2 tocchi con il piede destro. Con il primo tocco si riceve ed orienta la palla verso il compagno successivo e con il secondo si trasmette la palla. È importante il giusto orientamento del corpo e la giusta distanza dal quadrato; se la palla tocca i coni o entra nel quadrato è sintomo di errore. Durata: 1' in senso antiorario (piede destro) e 1' senso orario (piede sinistro).

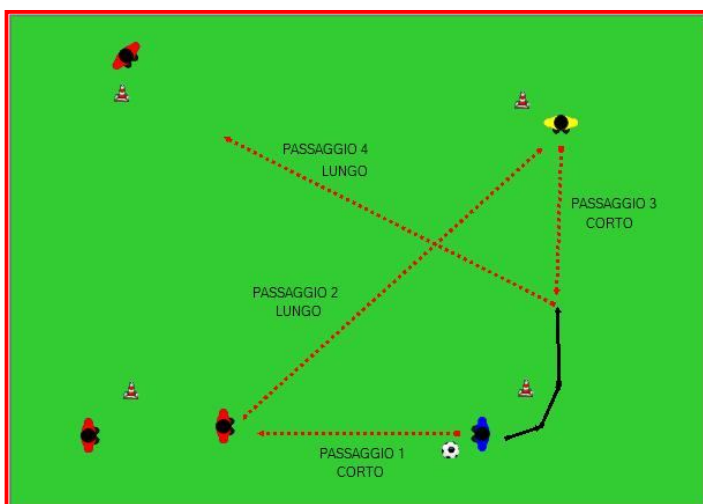


ESERCIZIO 2: giropalla con triangolo

Sempre nello stesso quadrato, 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.). Durata: 1' in senso antiorario e 1' senso orario.



ESERCIZIO 2: giropalla con passaggio al terzo giocatore



Simile al precedente ma, una volta ricevuta palla (PASSAGGIO 1), il giocatore rosso in basso la trasmette al giallo (PASSAGGIO 2), che la scarica al blu (PASSAGGIO 3) che a sua volta la passa al rosso in alto (PASSAGGIO 4). La palla segue un senso antiorario ed anche i giocatori, dopo aver fatto il passaggio LUNGO, seguono il giro antiorario. Durata: 1' in senso antiorario e 1' senso orario.

SECONDA PARTE

Lo scopo principale è quello della **mobilizzazione e dell'attivazione muscolare**.

Si dividono i giocatori in 3 file ed uno spazio di 10m. 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 6-7'. Di seguito un esempio:

- Mobilizzazione (stretching attivo) per i quadricipiti: 1 allungamento di 1" ad ogni passo in maniera non balistica.
- Mobilizzazione per i glutei: camminare afferrando il ginocchio e sollevarlo ad ogni passo.
- 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 ([single leg deadlift](#)).
- Mobilizzazione per gli adduttori: avanzare facendo un'abduzione delle cosce ogni volta.
- Skip: 2-3 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: 2-3 tratti ad intensità bassa/media/alta.
- Scivolamenti laterali: 4 tratti (2 destra e 2 sinistra) ad intensità progressiva (recupero gestito dai giocatori).

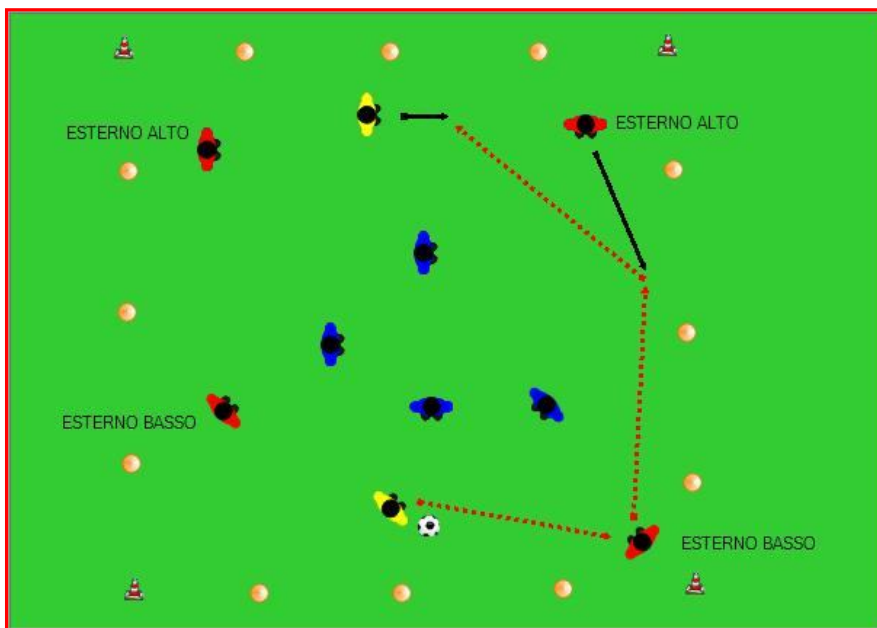
- 2-4 cambi di direzione di 10m: 1-2 volte con il piede destro e 1-2 con il sinistro. L'intensità deve essere progressiva e il recupero gestito dai giocatori. Sfruttare per il cambio di direzione, una zona fuori dal campo per evitare di rovinarlo.
- Altri movimenti: nella prima fase di questa seconda parte è possibile inserire anche esercitazioni per la **resistenza muscolare locale** (come affondi frontali/laterali e andature con sollevamenti sulle punte), a patto che siano abituati a fare questo tipo di esecuzioni anche in allenamento.

SECONDA PARTE

È la parte più specifica del riscaldamento, che aiuta i giocatori ad entrare nei meccanismi di partita.

Si esegue un **Gioco di posizione 4c4 con 2 Jolly**.

La squadra in possesso (in questo caso i rossi) deve posizionarsi in maniera tale da occupare il rettangolo di gioco (lungo 25m e largo 30m) 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 (difesa e centrocampo) o della punta. I blu dovranno conquistare la palla andando tutti in pressione; una volta conquistata i blu dovranno velocemente portarsi ognuno



nella propria posizione e mantenere il possesso palla. 2-3' di lavoro intenso a 30" di stretching libero. Durante questa breve esercitazione è fondamentale la **ricerca degli spazi di cui si è competenti formando dei triangoli per dare più opportunità di passaggio al possessore di palla**. In caso di non possesso invece è fondamentale la rapida riconquista (tramite pressing sul portatore) della palla.

Importante: solitamente portiere e giocatori eseguono il riscaldamento divisi; in parte è un concetto corretto, perché la gestualità tecnica del portiere è diversa da quelli che giocano fuori. Malgrado questo, è mia opinione che la terza parte (il gioco di posizione) debba essere fatta tutti insieme. In questo caso il gioco di posizione diventerebbe un 4c4 con 3 jolly; il portiere diventerebbe il Jolly centrale/basso, mentre gli altri 2 sarebbero il jolly centrale di centrocampo e la punta; non variano le "posizioni" degli altri giocatori.

INDIVIDUALIZZAZIONE DEL RISCALDAMENTO

Per alcuni giocatori può essere necessario gestire autonomamente la prima parte del riscaldamento, soprattutto chi sta tornando dopo un infortunio e sente la necessità di incrementare con una "gradualità individualizzata il carico di lavoro". Personalmente ritengo che se un giocatore "rischia" di infortunarsi durante un riscaldamento strutturato correttamente, probabilmente non è pronto per tornare a giocare. Se invece il suo è un "timore non giustificato" (cioè una sua "paura") vale comunque la pena assecondarlo (concedendogli una prima parte di riscaldamento individualizzata) per renderlo più tranquillo. L'unica situazione in cui, a mio parere, è necessario far effettuare un riscaldamento individualizzato è per quei giocatori che soffrono di **ansia di stato competitiva di tipo cognitiva**, in altre parole per quei giocatori che "faticano a rompere il fiato" per uno stato di "agitazione" che li colpisce prima della partita e che invece non è presente in allenamento. In questi casi dovrebbe essere individualizzata soprattutto l'ultima parte del riscaldamento; questi giocatori dovrebbero fare il normale riscaldamento con gli altri giocatori e successivamente altre azioni

intense di pochi secondi intervallate da pause non complete. Questo non aiuta di certo il giocatore ad essere più sicuro di sé (su questo aspetto deve lavorare l'allenatore), ma permette di eliminare (parzialmente o totalmente) gli effetti (cioè la fatica a rompere il fiato) di tale insicurezza.