

Miglioramento reattività e coordinazione nel settore giovanile

Essendo una componente multifattoriale, è da lavorare su 4 aspetti:

- Coordinazione
- Mobilità
- Sprint
- Forza

Ipotesi di lavoro settimanale

I° allenamento: Mobilità, Coordinazione semplice (eventualmente coordinazione impegnativa), Forza (facoltativa)

II° allenamento: Mobilità, Sprint, Coordinazione semplice (eventualmente coordinazione impegnativa), Forza (facoltativa)

III° Allenamento: Mobilità, Coordinazione semplice ed impegnativa

N.B.: per migliorare la rapidità specifica sono molto utili anche le **partitelle a tema su spazi abbastanza stretti**.

Riporto sotto le indicazioni per ogni area di intervento, senza dare indicazioni sui volumi in quanto dipende dalle caratteristiche del gruppo, dal momento della stagione e dalla progressività con le quali vengono fatte le esercitazioni.

COORDINAZIONE

Tra le esercitazioni più semplici da fare ci sono le **andature di pre-atletica** e la **scaletta**. Possono essere fatte nel riscaldamento.

Sinceramente sconsiglio le andature, visto che sono complesse da far effettuare.

Per la scaletta è più semplice: a [questo video](#) trovi tanti esercizi. Quando decidi di lavorarci (1-3 volte a settimana) dedicagli 5-10' (non di più) nel riscaldamento, facendo 2-3 ripetizioni per ogni esercizio. Puoi usare la scaletta o dei cerchi.

Quello che è importante è seguire una progressione di esercizi (seduta dopo seduta) che va dal facile al difficile; se serve, è possibile ripetere un determinato movimento anche per 2-3 allenamenti fino a quando lo imparano correttamente.

La scaletta diventa comunque allenante **se si alza continuamente l'asticella della difficoltà** (non necessariamente dell'intensità); *ripetere un movimento che sanno già fare bene, non è più allenante per la coordinazione*.

Al limite puoi assegnare questo tipo di lavoro al tuo secondo/aiutante, in maniera tale che sia lui a trovare di volta in volta i movimenti da fare, mentre tu ti concentri su altro.

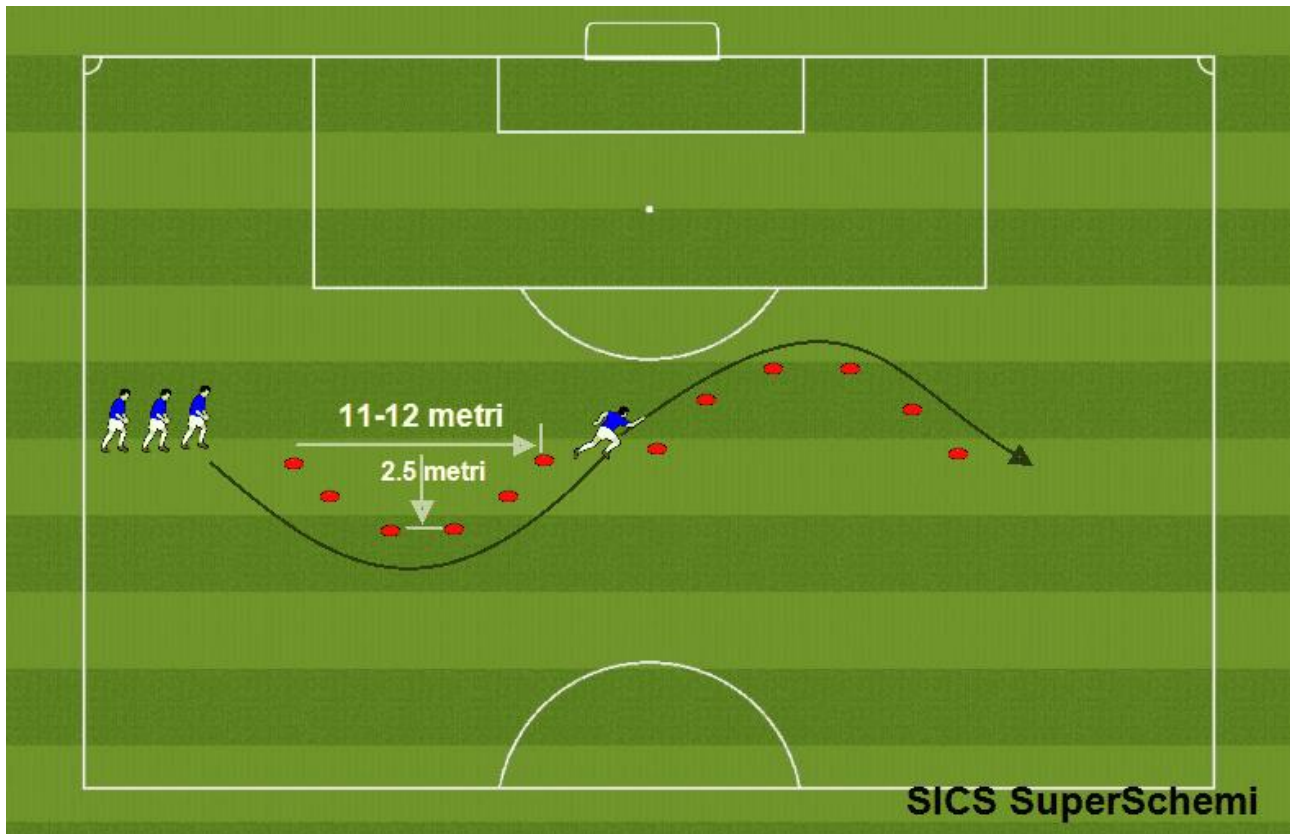
Esercizi impegnativi per la coordinazione

Questi devono essere fatti quando sono ben caldi, ma non affaticati.

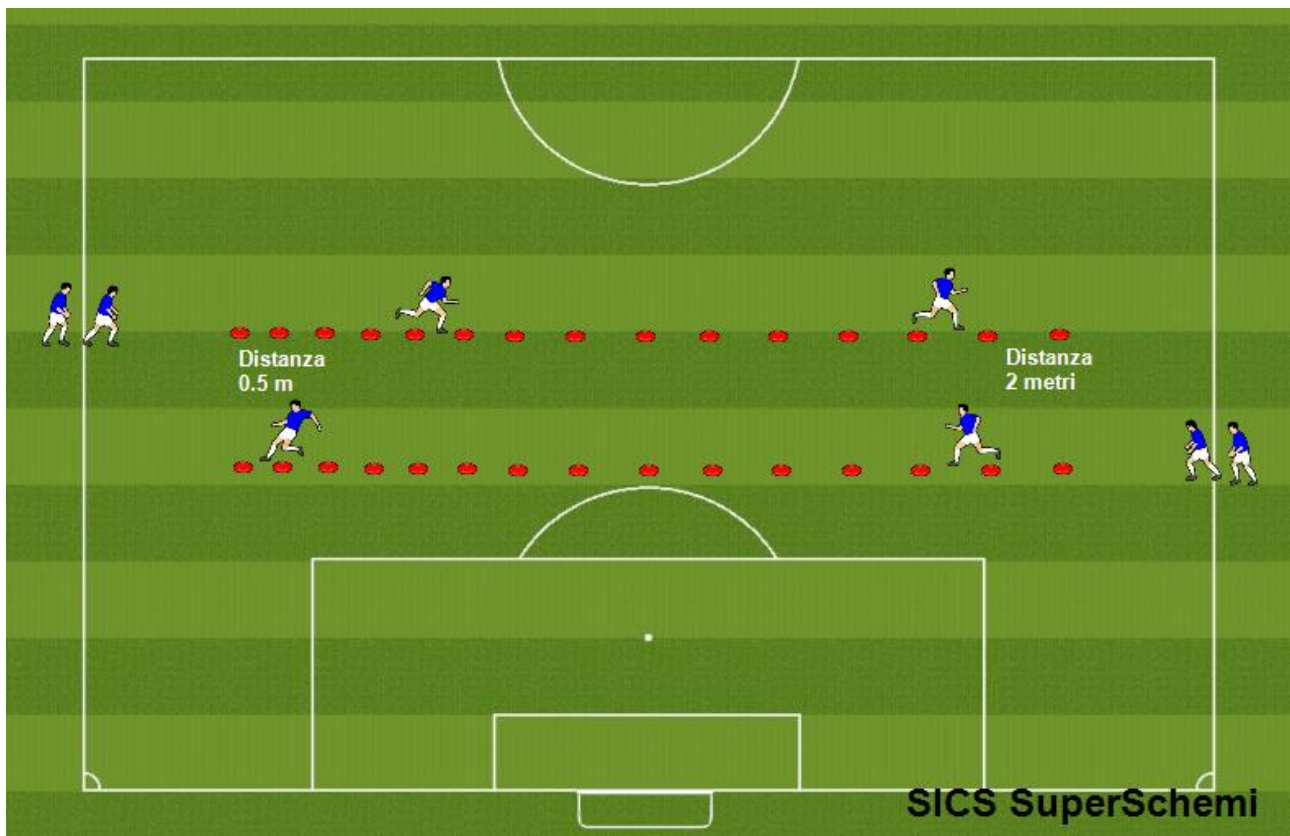
Puoi farli anche 2 volte a settimana ed arrivare (gradualmente) a 2-4 esercizi (3-4 ripetizioni) ad allenamento...a seconda della necessità.

Devono essere fatti alla massima intensità compatibilmente con la massima precisione.

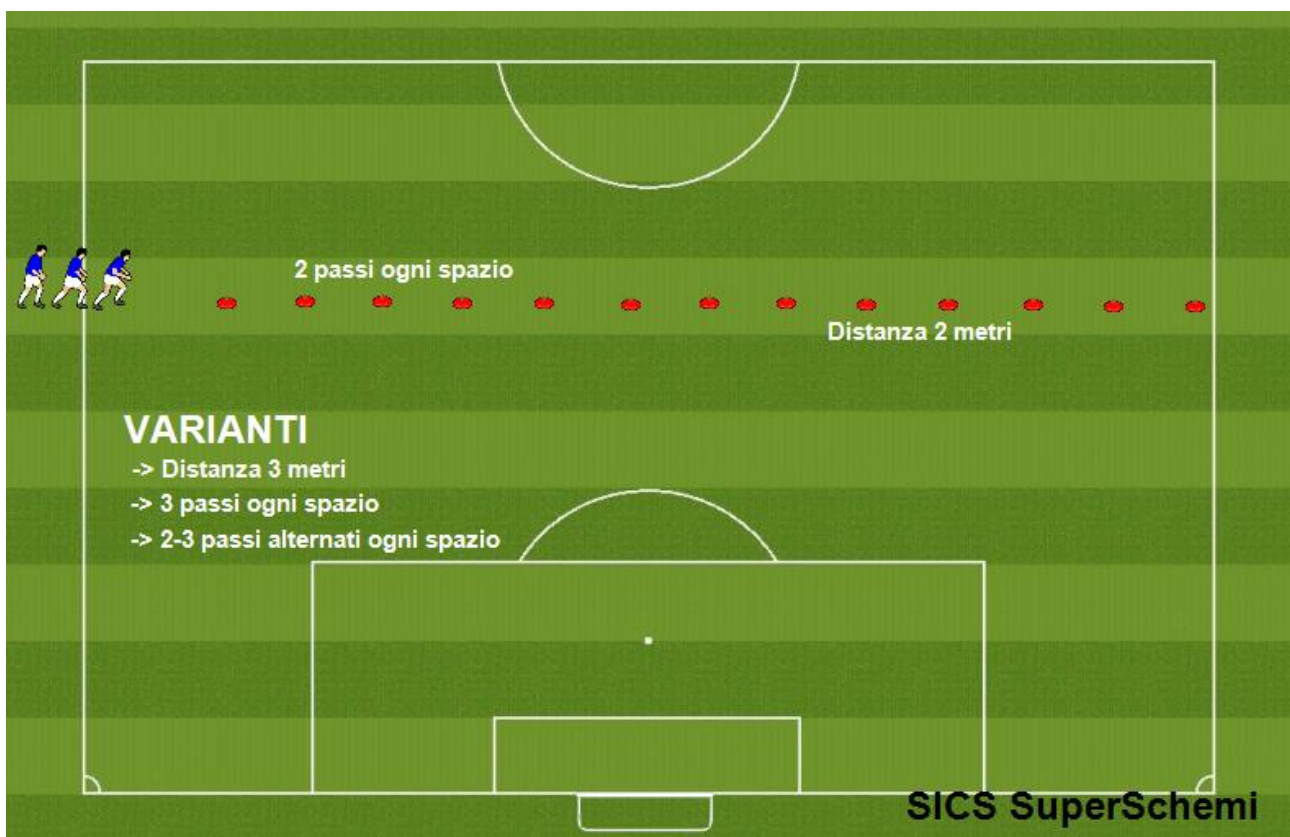
Ti metto sotto alcuni esempi:

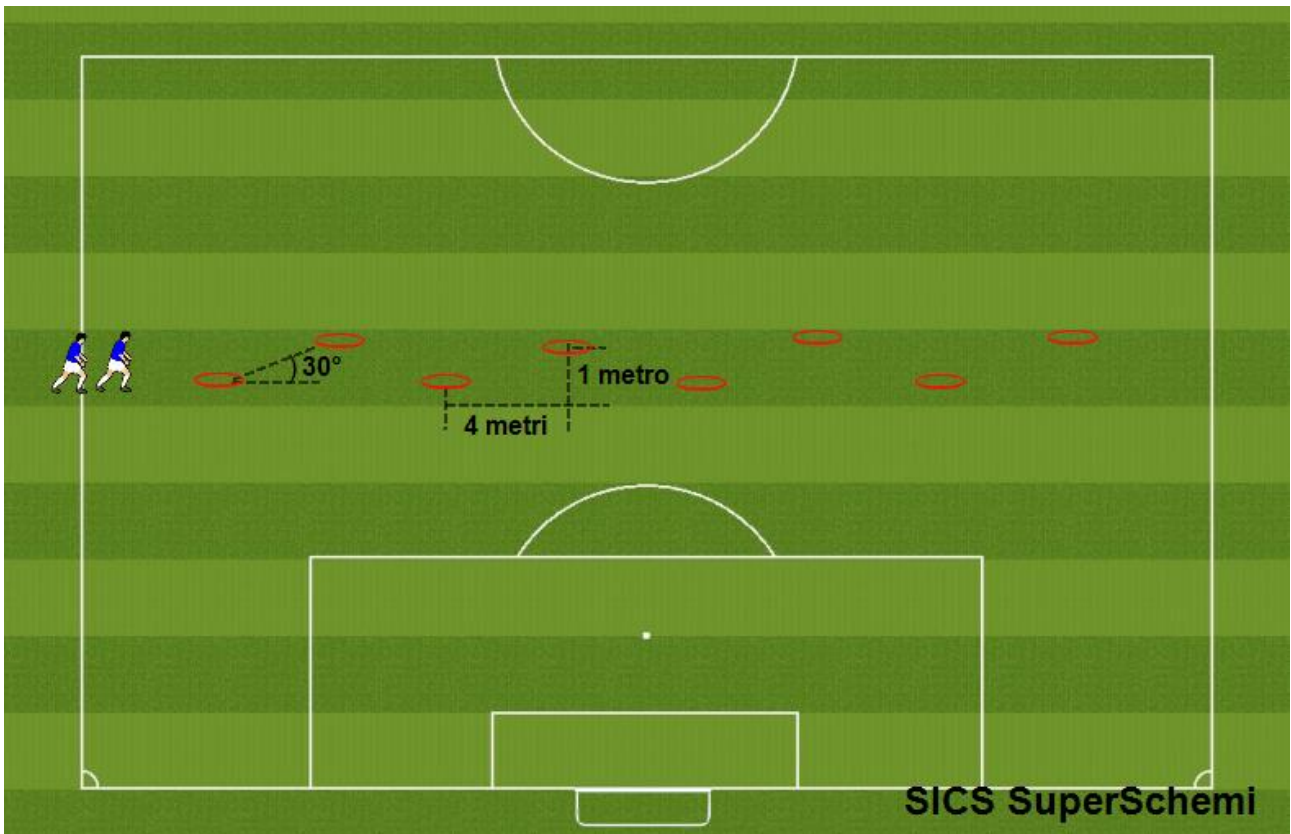


A [questo video](#) vedi come dovrebbero essere fatti; vanno evitati comunque su terreni troppo duri o troppo molli.

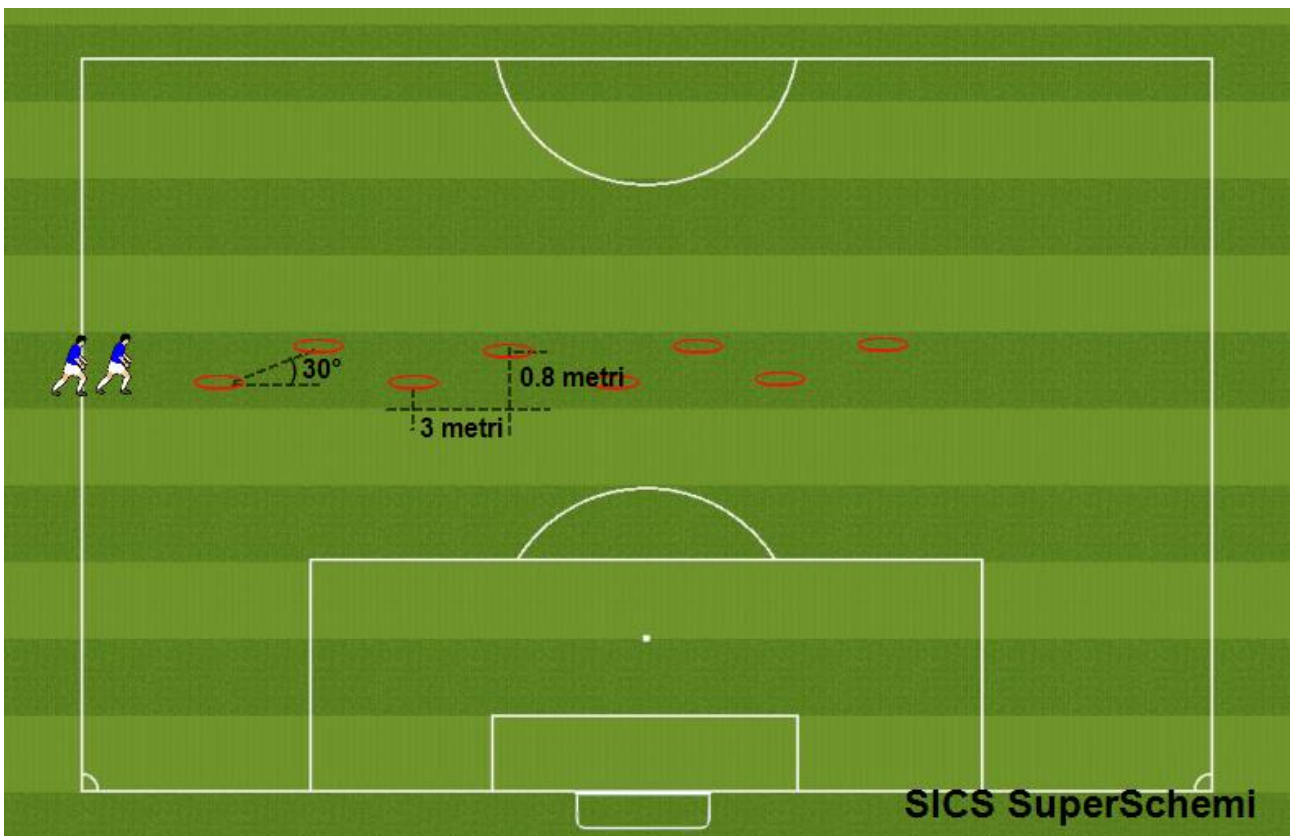


In questo devono fare un passo tra ogni spazio con cinesini che progressivamente diventano più vicini o più lontani.

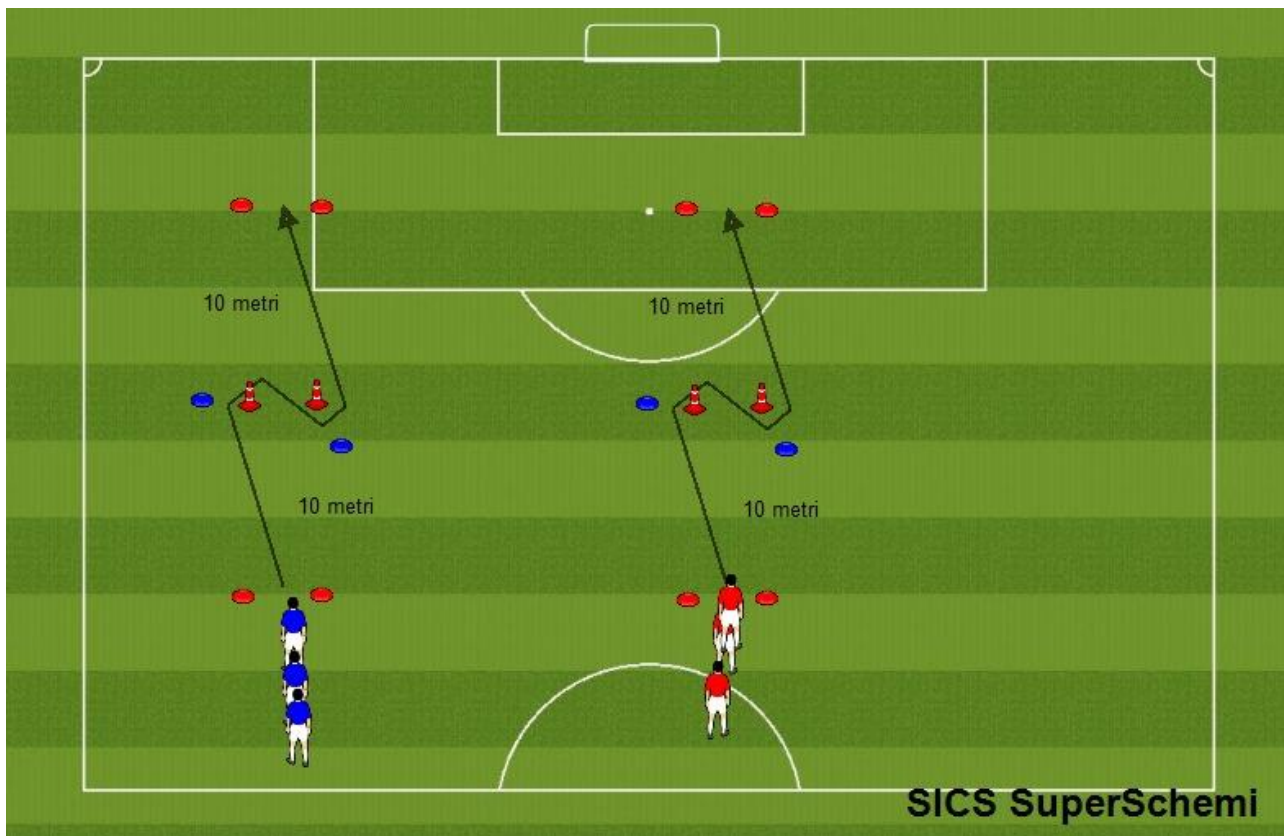




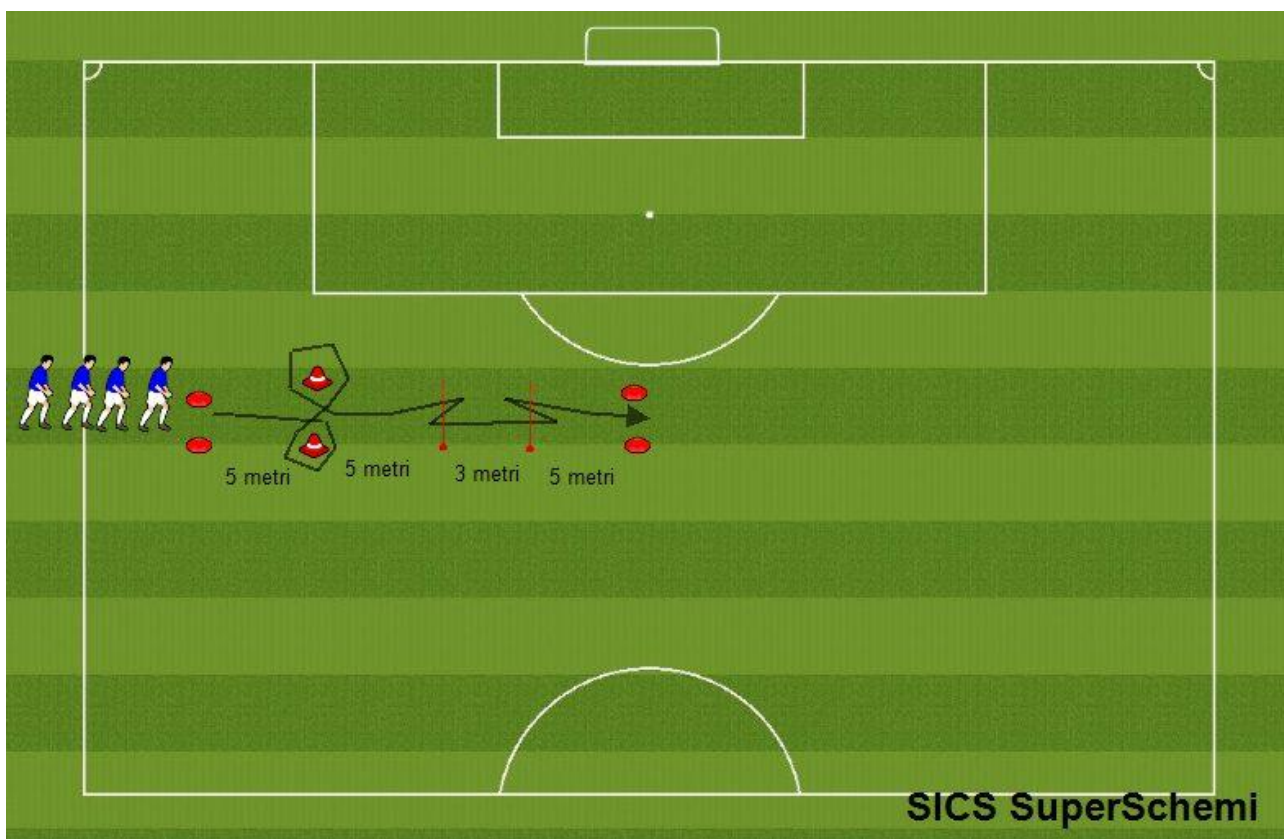
In questo devono correre con cerchi messi a zig-zag, inserendo il piede destro nel cerchio di destra e il piede sinistro nel cerchio di sinistra.

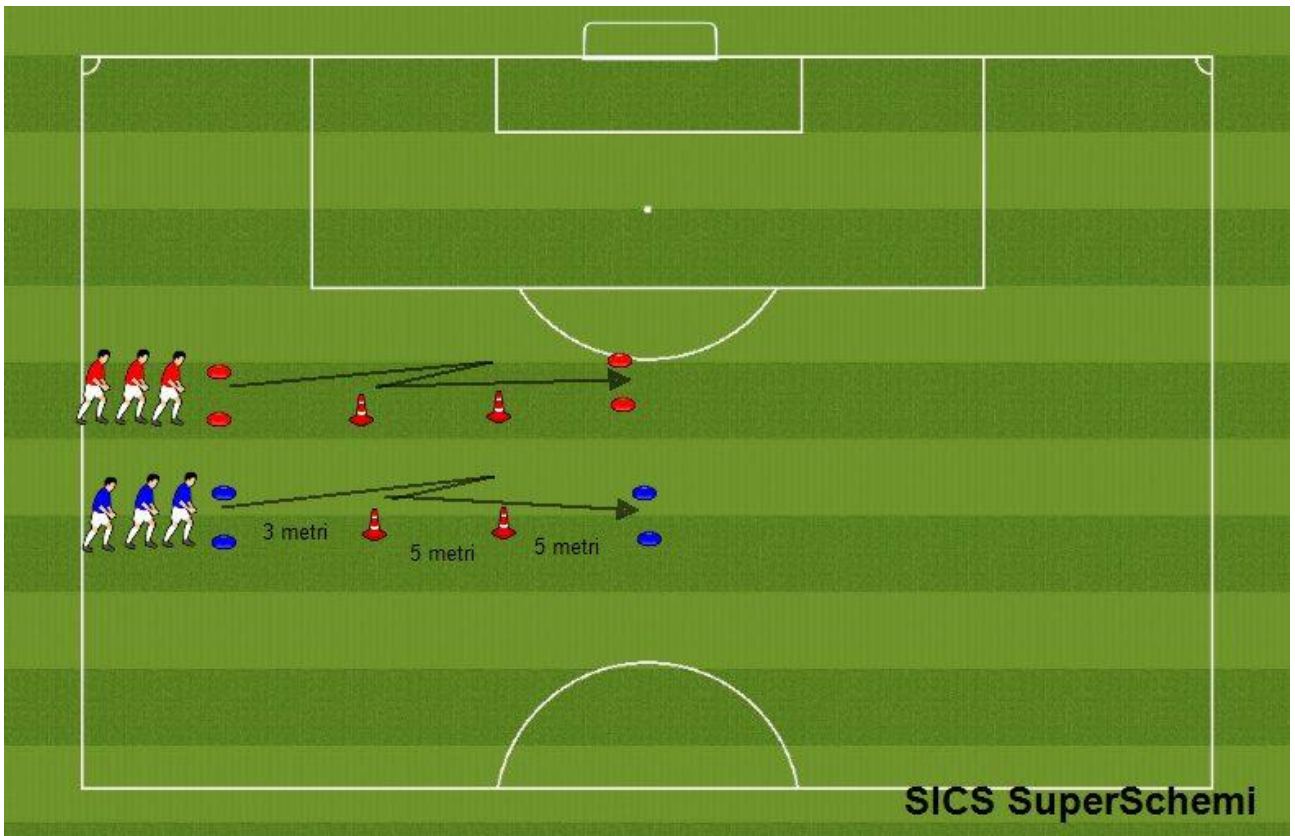


Idem come sopra, ma cambiando distanze

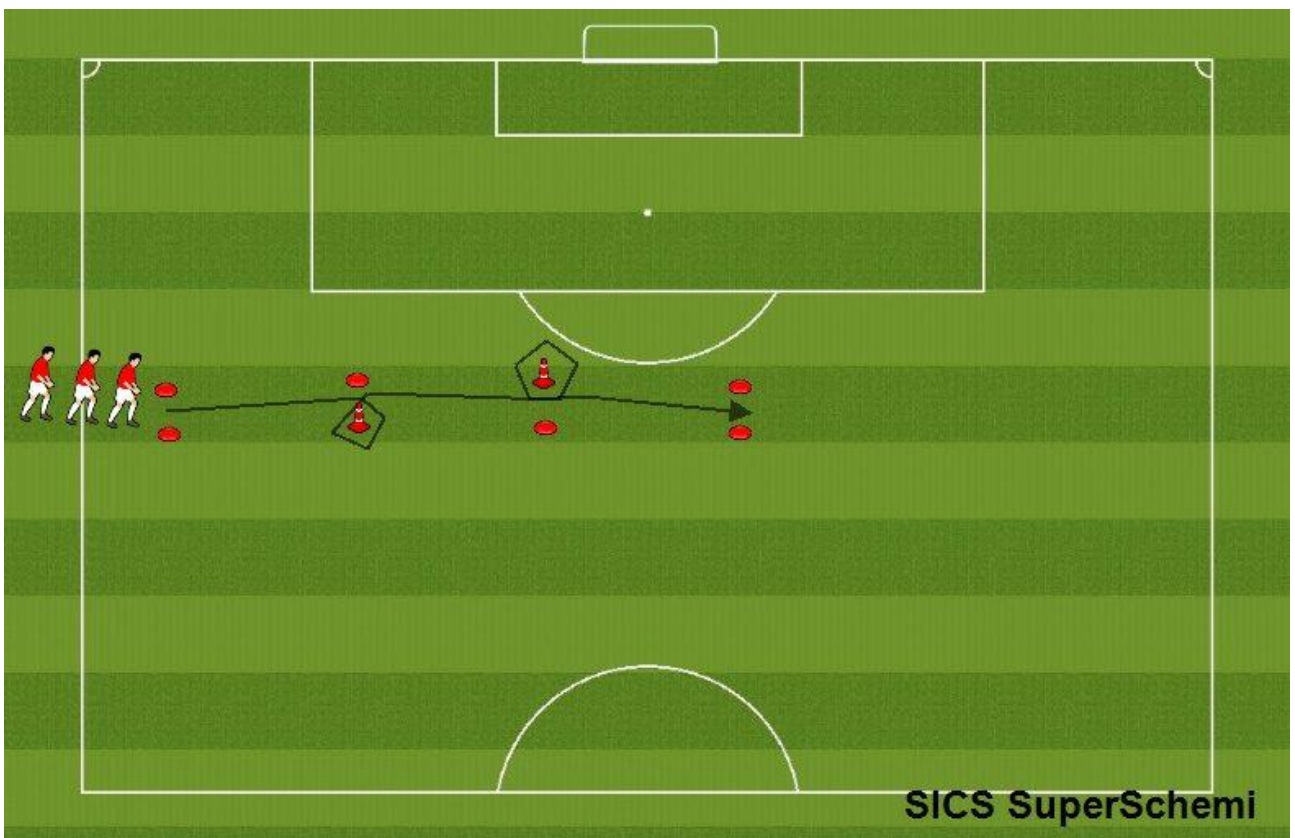


Questo è più impegnativo perché richiede un cambio di direzione: va fatta da entrambi i lati in maniera tale che una volta effettuino la frenata (dei primi 10m) con la destra e la volta dopo con la sinistra.





Attenzione ad alternare cambi di direzione con la destra e con la sinistra.



Idem alternando giri a destra ed a sinistra.

MOBILITA'

È importante perché permette di **ampliare la lunghezza del passo** (in accelerazione e nei cambi di direzione) sfruttando al meglio la potenza muscolare.

Trovi i movimenti che ritengo più utili a [questo link](#); all'inizio faranno fatica a farli correttamente (se non sono già abituati a farli), ma non è un problema. L'importante è che si applichino nel farli con continuità.

Le prime volte ti consiglio di farli a fine allenamento come defaticamento (visto che la temperatura è ancora gradevole); dopo qualche seduta puoi iniziare a farli nel riscaldamento.

Se ritieni che sia necessario che li facciano più spesso, puoi farli nel riscaldamento e nel defaticamento.

Consiglio di farli in tutti gli allenamenti.

SPRINT

Sono gli esercizi più utili per migliorare la tecnica di corsa e prevenire gli infortuni; è da prestare attenzione nell'aumentare con estrema gradualità il carico di lavoro, altrimenti si corre il rischio di incrementare il rischio di infortuni.

I benefici sono certi ed evidenti, ma servono comunque 2-3 mesi di tempo, facendoli **1 volta a settimana**, nell'allenamento centrale della settimana.

Riporto sotto il protocollo che avevo dato l'anno scorso all'allenatore dei 2009

Il recupero tra uno sprint e l'altro dovrebbe essere di circa 1'.

- 5 x 15m con partenza pancia a terra
- 5 x 20m con partenza pancia a terra
- 4 x 25m con partenza in piedi
- 4 x 30m con partenza in piedi
- 4 x 30m con partenza in piedi
- 4 x 35m con partenza in piedi
- 4 x 35m con partenza in piedi
- 4 x 40m con partenza in piedi
- 4 x 40m con partenza in piedi
- 4 x 40m con partenza in piedi + [1-2 x 15m partenza a terra l'ultimo allenamento settimanale]
- Puoi valutare se passare a 5 x 40m nel caso in cui tu percepisca che possano farcela senza incrementare il rischio di infortuni

Intensità: quelli con partenza "*pancia a terra*" vanno fatti ad intensità massimale, mentre quelli con "*partenza in piedi*" al 90-95% del massimale. In ogni modo l'accelerazione iniziale deve essere massimale in maniera tale da arrivare il prima possibile alla velocità desiderata (90-95% del massimale) che deve essere mantenuta fino in fondo.

Affinchè l'intensità sia sufficiente, ti consiglio di farla 3 giocatori alla volta, anche in maniera abbastanza competitiva.

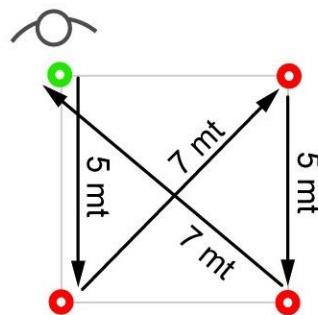
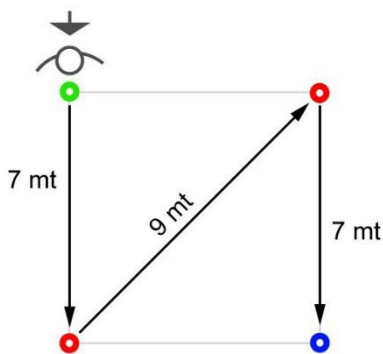
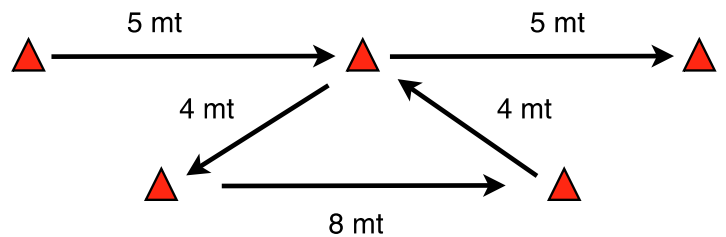
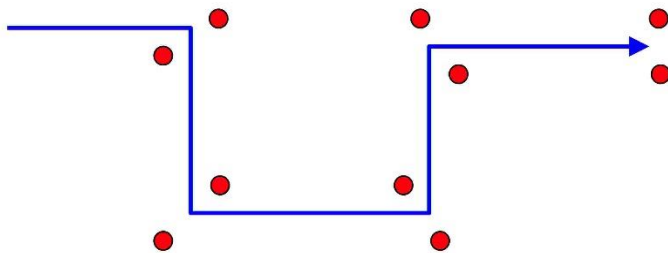
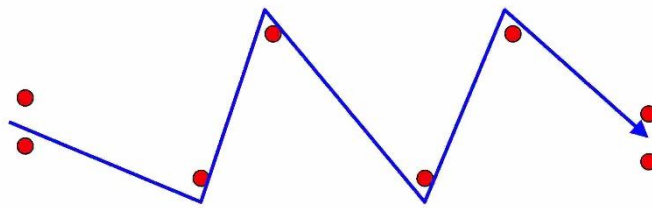
FORZA

Nel calcio dilettantistico gli allenamenti di forza più efficaci sono i cambi di direzione.

Sono utili in generale, ma in particolar modo per *ridurre il rischio infortuni* (se fatti senza esagerare) e **migliorare l'accelerazione**.

Di solito si effettuano quando i giocatori non sono affaticati.

Riporto sotto alcune forme che possono essere usate come protocollo.



Solitamente i segmenti sono di 4-7m, ed il recupero tra ogni ripetizione deve essere di circa 1'-1'30".

Il **numero di ripetizioni** dipende dall'impatto allenante che si vuole dare; si va da un minimo di 5-6 (ad esempio 2 esercizi da 3 ripetizioni) ad un massimo di 10-12.

Sono da fare al massimo una volta a settimana; se i ragazzi hanno già una buona accelerazione, si possono fare una volta ogni 14-21 giorni.