

LAVORI AEROBICI

Anche in un periodo congestionato di partite, è sempre bene non trascurare questo tipo di lavori, perché è l'unico che permette di mantenere una condizione elevata. Questo permette di fare la differenza rispetto le altre squadre che, invece, calano il carico di lavoro drasticamente.

È comunque meglio evitarli il giorno prima di una partita.

Ovviamente, nel caso in cui i giocatori siano affaticati, sono da preferire intensità medio-basse, ma solo per chi è affaticato e gioca per un minutaggio superiore al 60% della partita.

Sarebbe sempre bene abbinare “Esercitazioni lineari” (vedi sotto) a “Esercitazioni con cambi di direzione” (vedi sempre sotto) nella stessa seduta, oppure effettuare “Esercitazioni lineari” in una seduta e “Esercitazioni con cambi di direzione” in quella successiva.

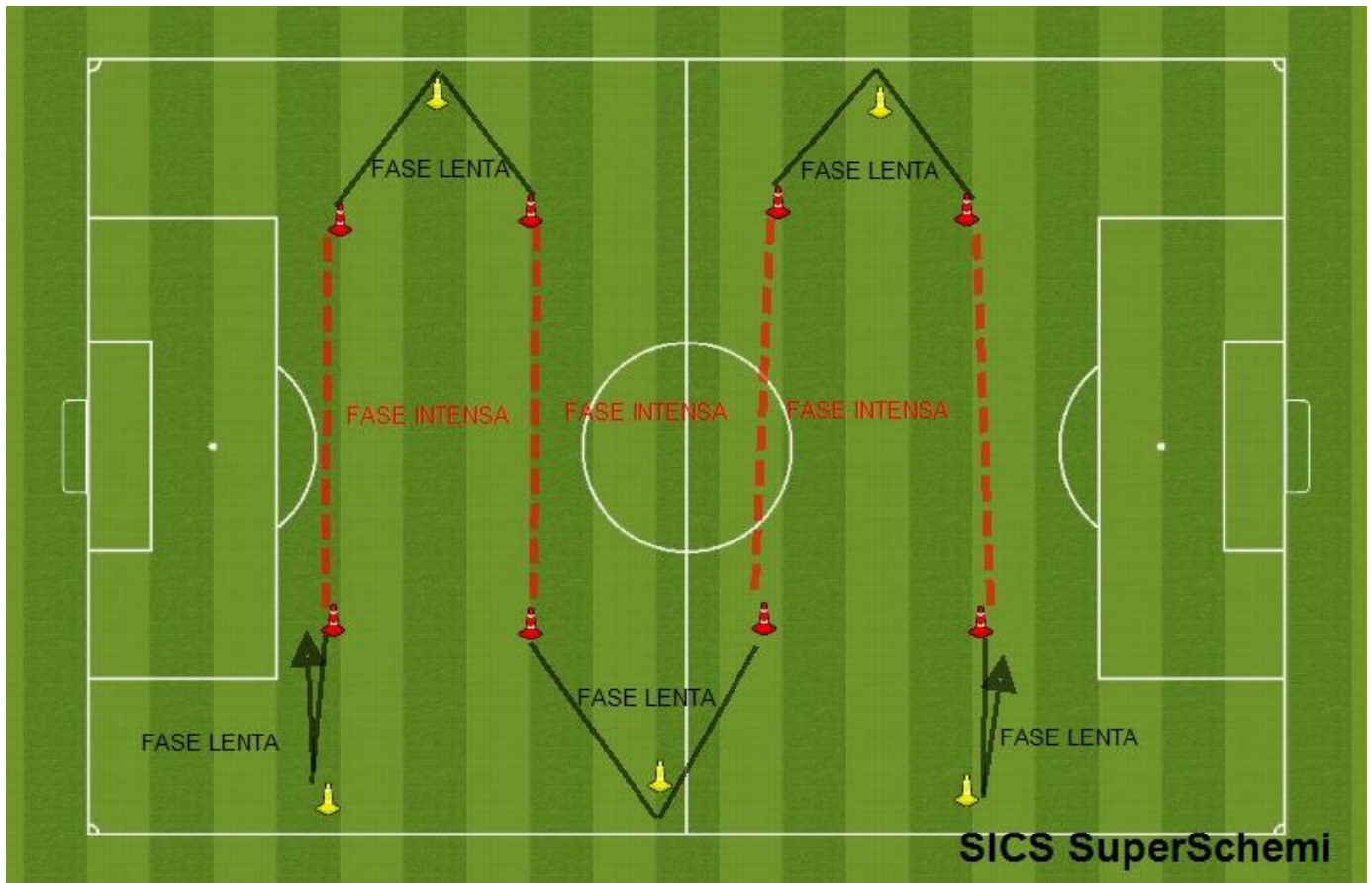
Sommario

Esercitazioni lineari	1
Esercitazioni con cambi di direzione	4
Dimensioni del campo d'allenamento di Monticelli.....	13

Esercitazioni lineari

Esercitazione 1 (prevede anche una variante con cambi di direzione)

Predisponendo una struttura come quella sotto, è possibile utilizzare tutto il campo facendo seguire il percorso in andata e in ritorno senza fermarsi; quando si arriva alla fine del percorso, si effettua il cambio di senso e si continua ritornando indietro. In questa struttura, sono presenti tratti rettilinei, tratti con cambi di direzione (a “V”) e 2 tratti con cambi di senso (navetta).



Variante 1: si corrono di andatura medio-veloce i tratti in rosso e di corsa lenta i tratti in nero. Totale 5-7'

Variante 2: si inverte quanto sopra, cioè si corre di andatura medio-veloce i tratti in nero e di corsa lenta i tratti in rosso. Totale 5-7'

Esercitazione 2

Organizzare 2 righe a circa 45m; correre i 45m in 10" e recuperare per 10" da fermo...ripetere per 6-8'.

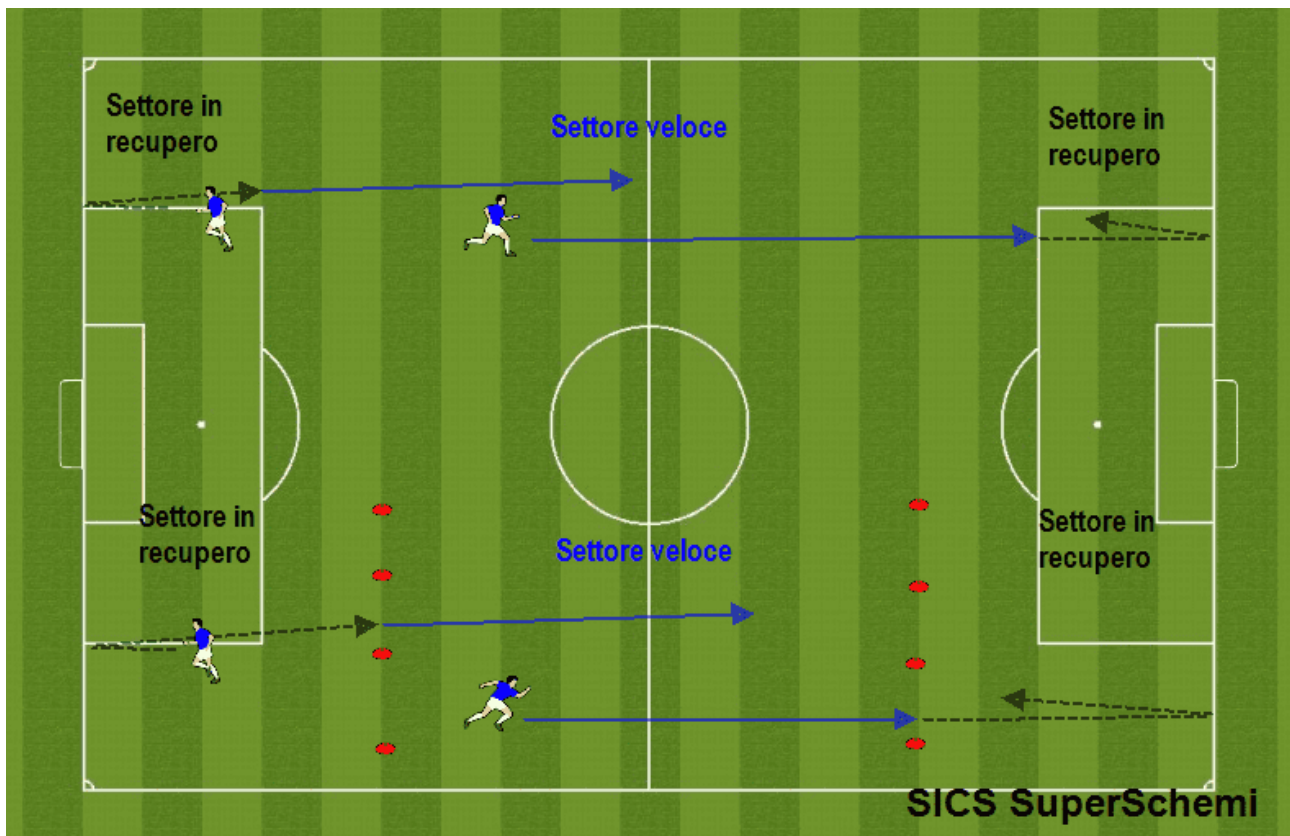
N.B.: è un ottimo lavoro quando i giocatori sono leggermente affaticati.

Esercitazione 3

Intermittente lineare; correre 68-70 metri in 15" e recupero 15" da fermi per 6-7' totali.

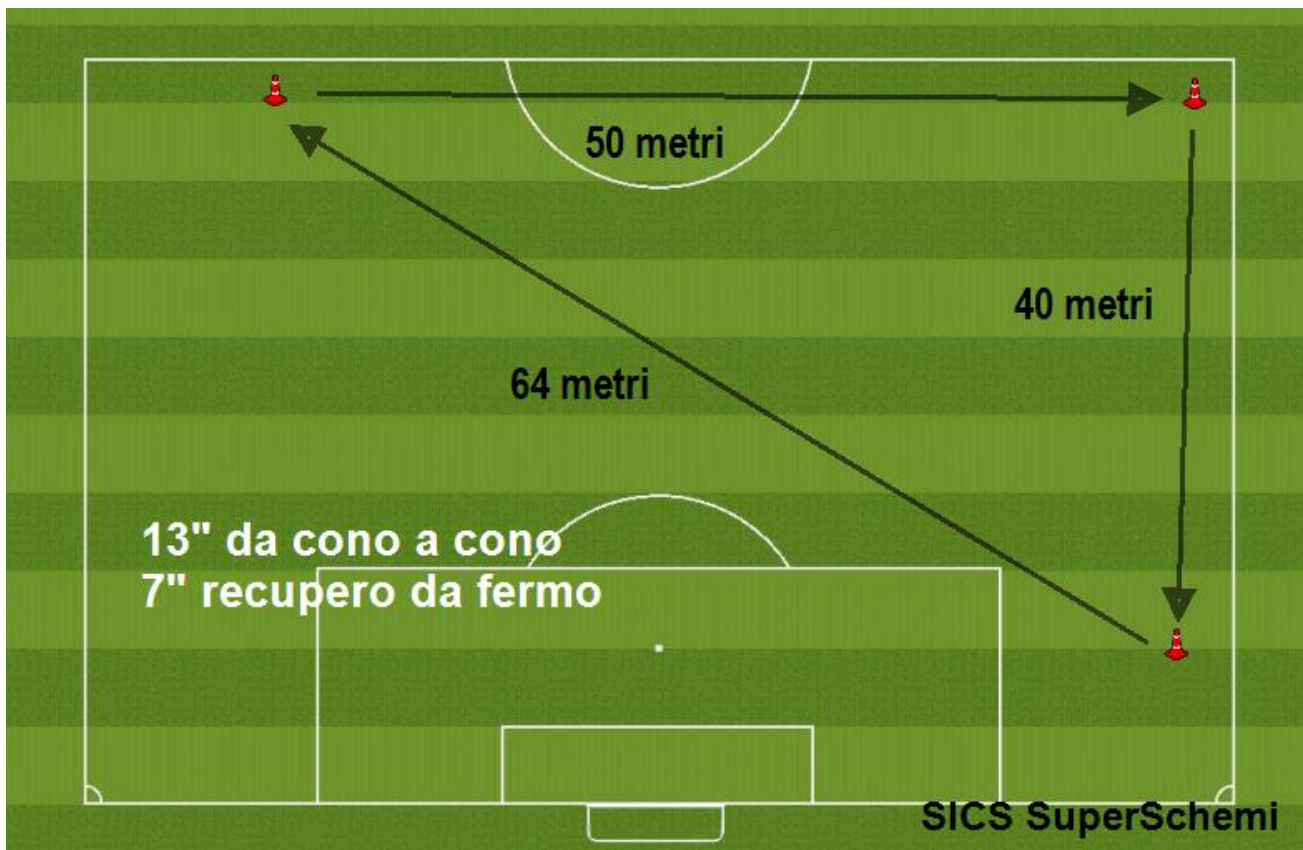
Esercitazione 4

Utilizzare il campo come nella parte bassa dell'immagine sotto. Il settore centrale (*Settore veloce*) deve essere di circa 50m, mentre quelli laterali di 25m. Si corre avanti-indietro per il campo e nel settore Veloce si corre velocemente, mentre in quelli laterali di corsa lenta/blanda. Totale 7-9'



Esercitazione 5

Posizionare 3 coni (o paletti) come nell'immagine sotto e dividere i giocatori in 3 gruppi (uno per cono) correre "da cono a cono" (in senso orario o antiorario) in 13" e riposare 7" da fermo...di continuo per 7-8'. In poche parole, ogni minuto ogni gruppo di giocatori effettua un giro completo del triangolo. Attenzione perché, di fatto, solo il tratto di 64m è particolarmente impegnativo (devono correre molto forte); i tratti di 40 e 50m sono semplici da correre in 13". Insistere quindi nel partire veloce per il gruppo che affronta il tratto di 64m. Per "costruire" il triangolo è sufficiente fare i 2 lati di 40 e 50m...quello di 64m viene di conseguenza.



Esercitazione 6

Disegnare un rettangolo 42x60m (è sufficiente posizionare 4 coni o paletti negli angoli) e dividere i giocatori in 4 gruppi (uno per cono). Correre “da cono a cono” (in senso orario o antiorario) in 13” e riposare 7” da fermo...di continuo per 7-9’. Di fatto, solo il tratto di 60m è particolarmente impegnativo (devono correre molto forte); il tratto di 42 è semplice da correre in 13”. Insistere quindi nel partire veloce per i gruppi che affrontano i tratti di 60m.

Esercitazione 7

Intermittente lineare; correre 58-59 metri in 10” e recupero 20” da fermi per 8’ totali (se vedi che fanno fatica, puoi dividerle in 2 serie da 4’ con 1’ di recupero). Riporto sotto le dimensioni del campo così ti puoi organizzare con le metrature (la larghezza è riferita a circa mezzo metro dalla recinzione).

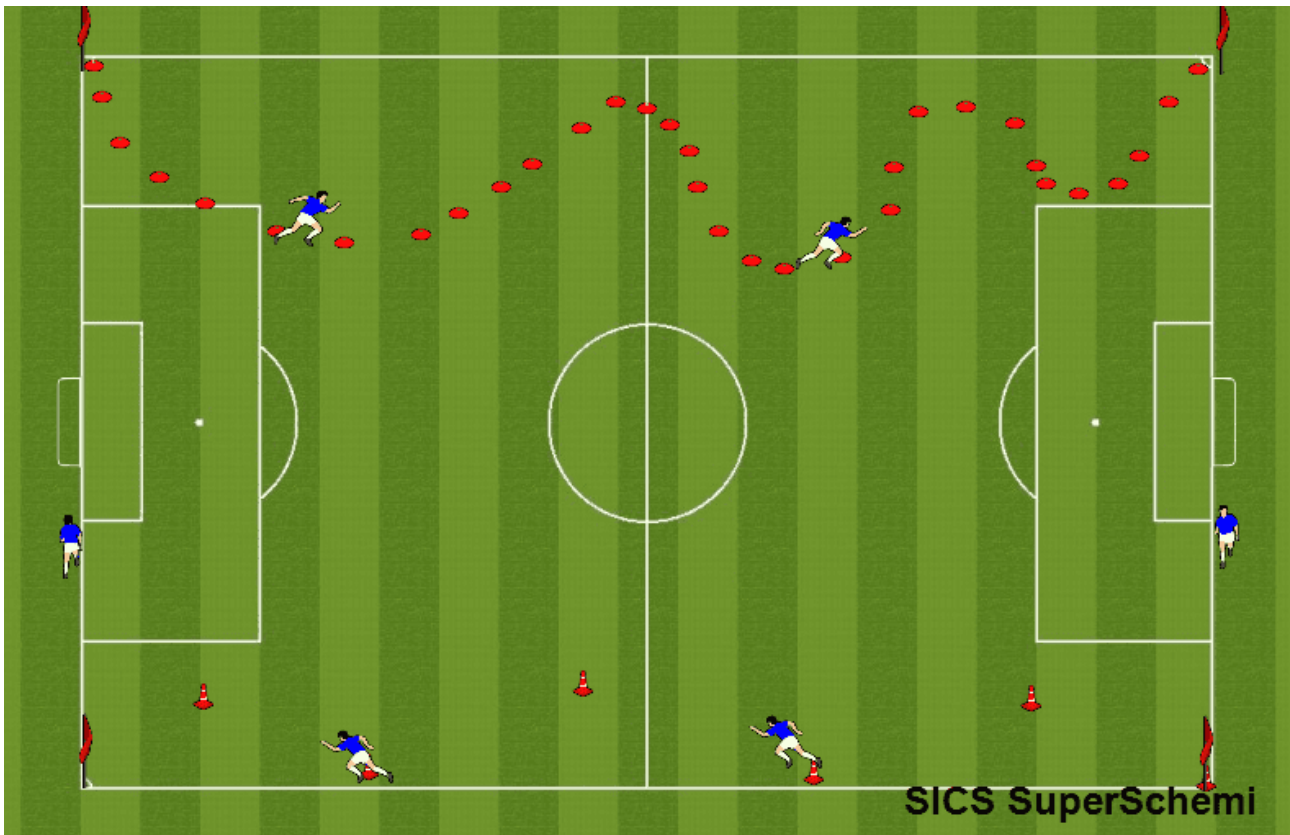
Esercitazioni con cambi di direzione

Esercitazione 1

Disegnare un percorso simile a quello sotto (anche solo metacampo) con cambi di direzione non accentuati e segmenti dove seguire la traccia dei cinesini (come se fosse un sentiero).

Esecuzione: *alternare 15” lenti a 15” medio/veloci per 6-8’.*

N.B.: è un'esercitazione con cambi di direzione abbastanza leggeri, ideale quando i giocatori sono un po' affaticati.



Esercitazione 2

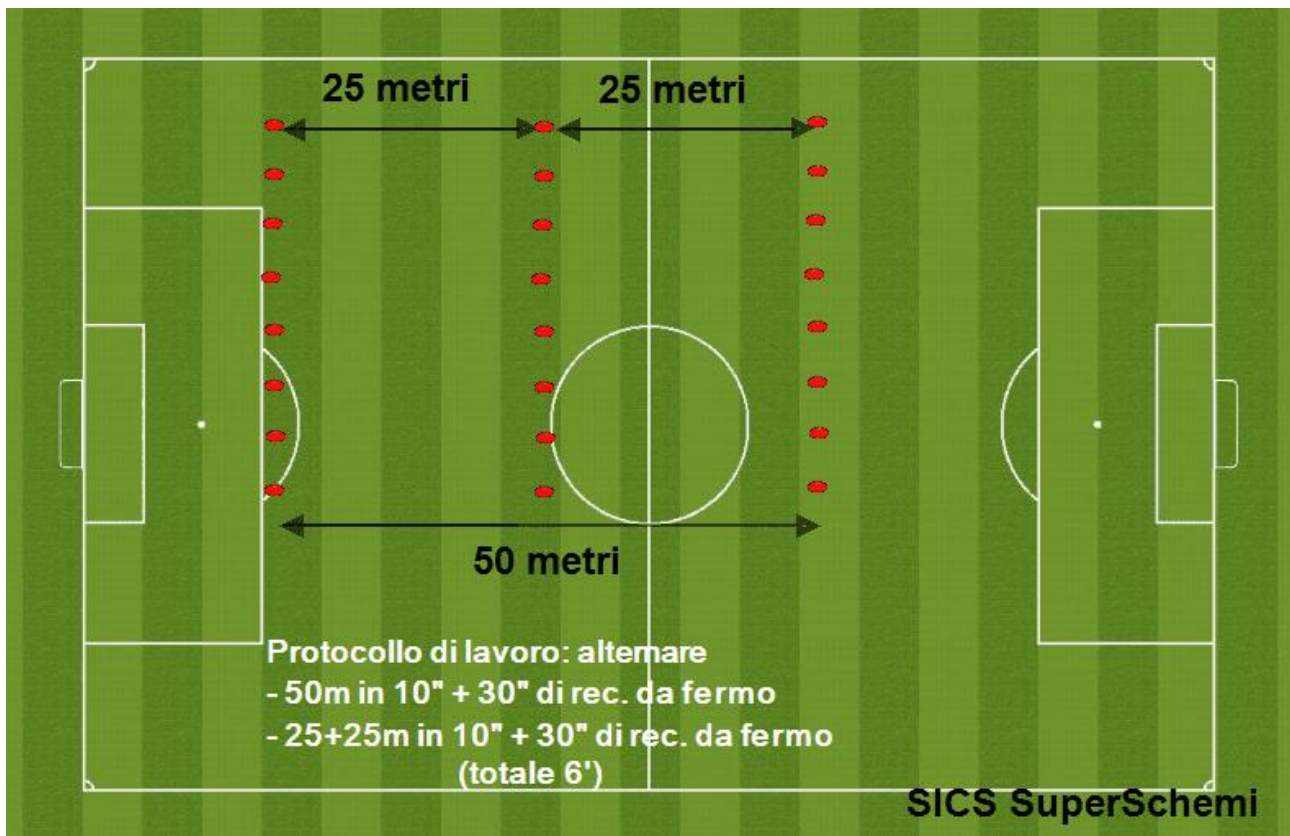
(vedi immagine sotto) correre avanti indietro per il lato corto inserendo 2 settori, uno di 8m circa di corsa veloce ed 1 di 15+15m di corsa media. *Lavoro totale: 6-8'.*



Esercitazione 3

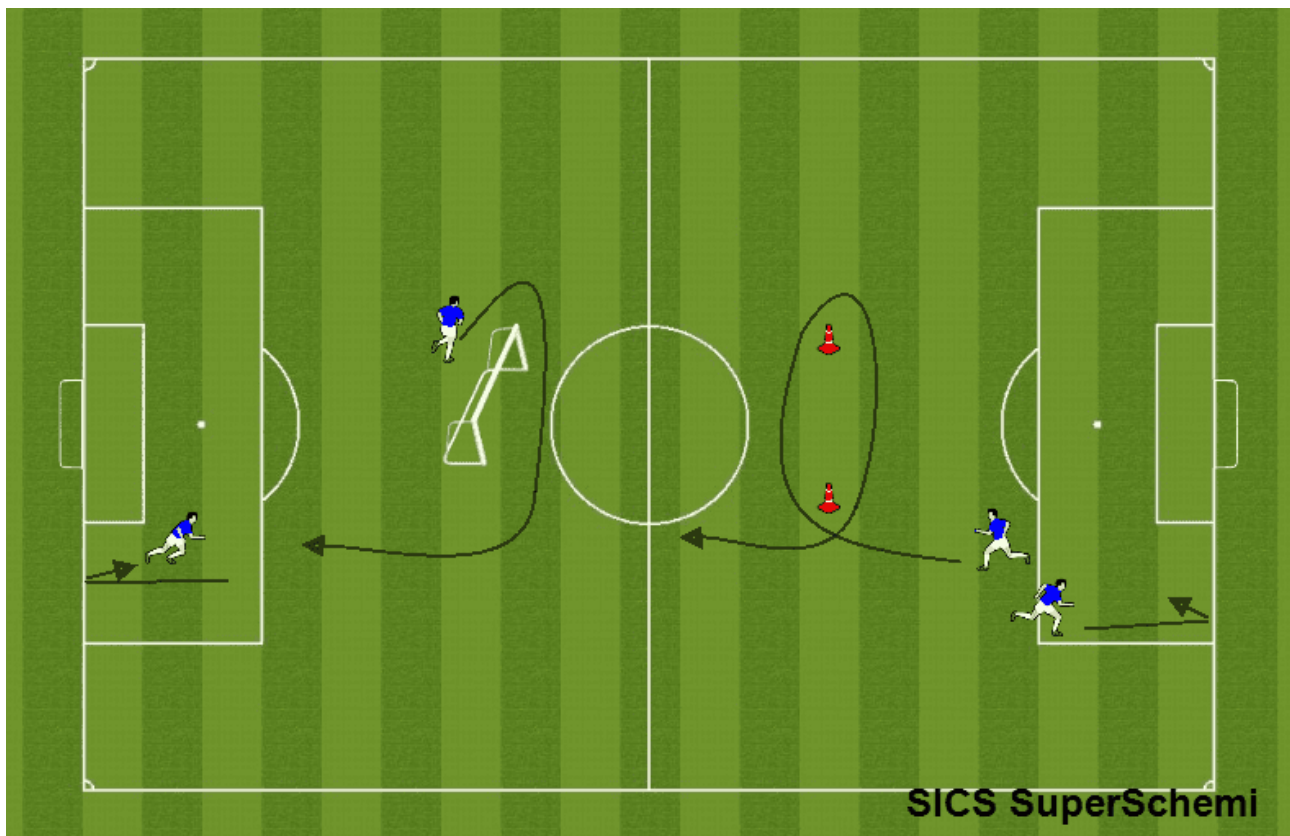
Disegnare una struttura simile a quella sotto con le tempistiche indicate nella figura. Non è impegnativo dal punto di vista aerobico (non gli viene il fiatone), ma è importante che rispettino i tempi di percorrenza...cioè i 50m in 10" ed i 25+25m sempre in 10"....il recupero di 30" (tra ogni azione intensa) permette di recuperare adeguatamente. 1-2 serie da 5-7'.

N.B.: è da fare quando sono freschi e riposati, senza aspettarsi che tutti riescano a tenere i ritmi indicati (visto che dipende dal grado di maturazione). Lascia comunque un po' di fatica, quindi è meglio evitarlo se si hanno partite nelle 48 ore successive.



Esercitazione 4

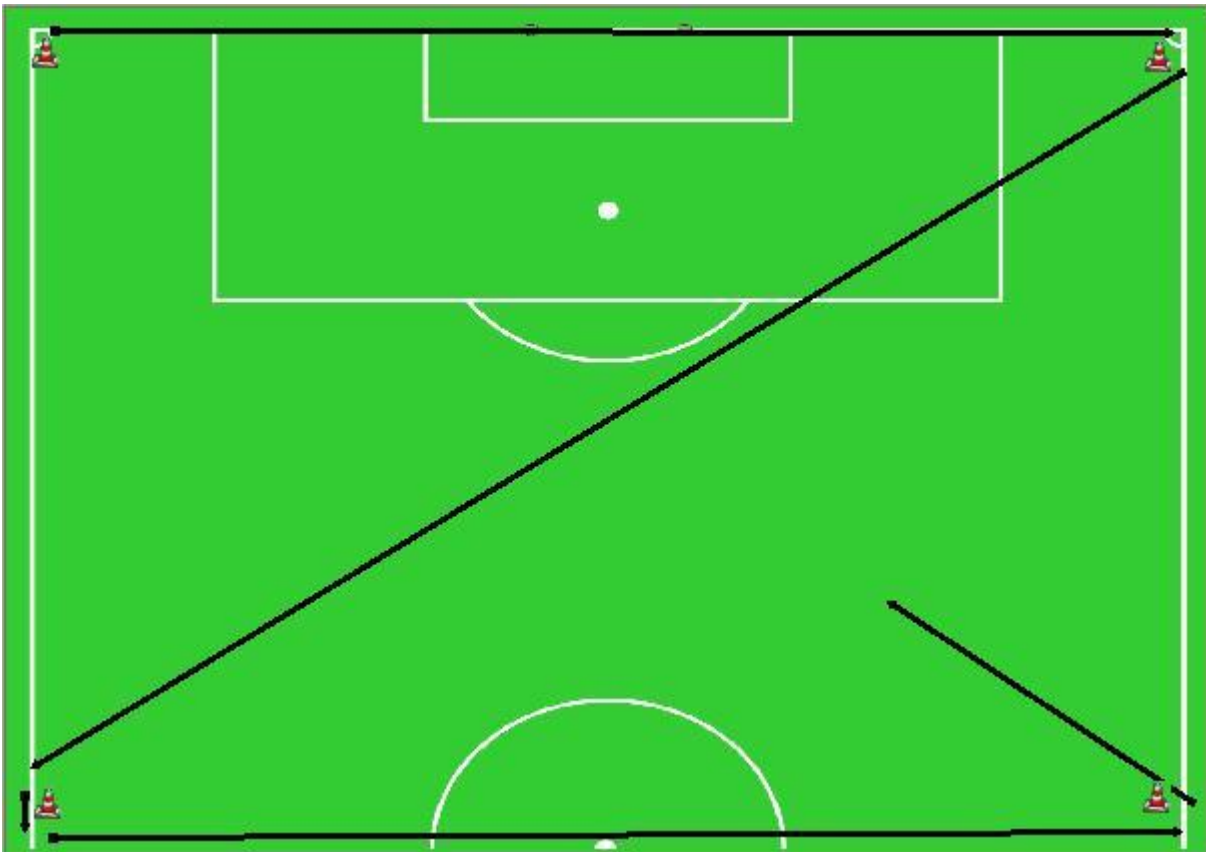
(vedi immagine sotto) correre avanti/indietro per il campo, girando intorno a 2 ostacoli (che possono essere una porta e una coppia di coni) alternando 15" medio/veloci a 15" lenti. Totale 6-8'.



Esercitazione 5

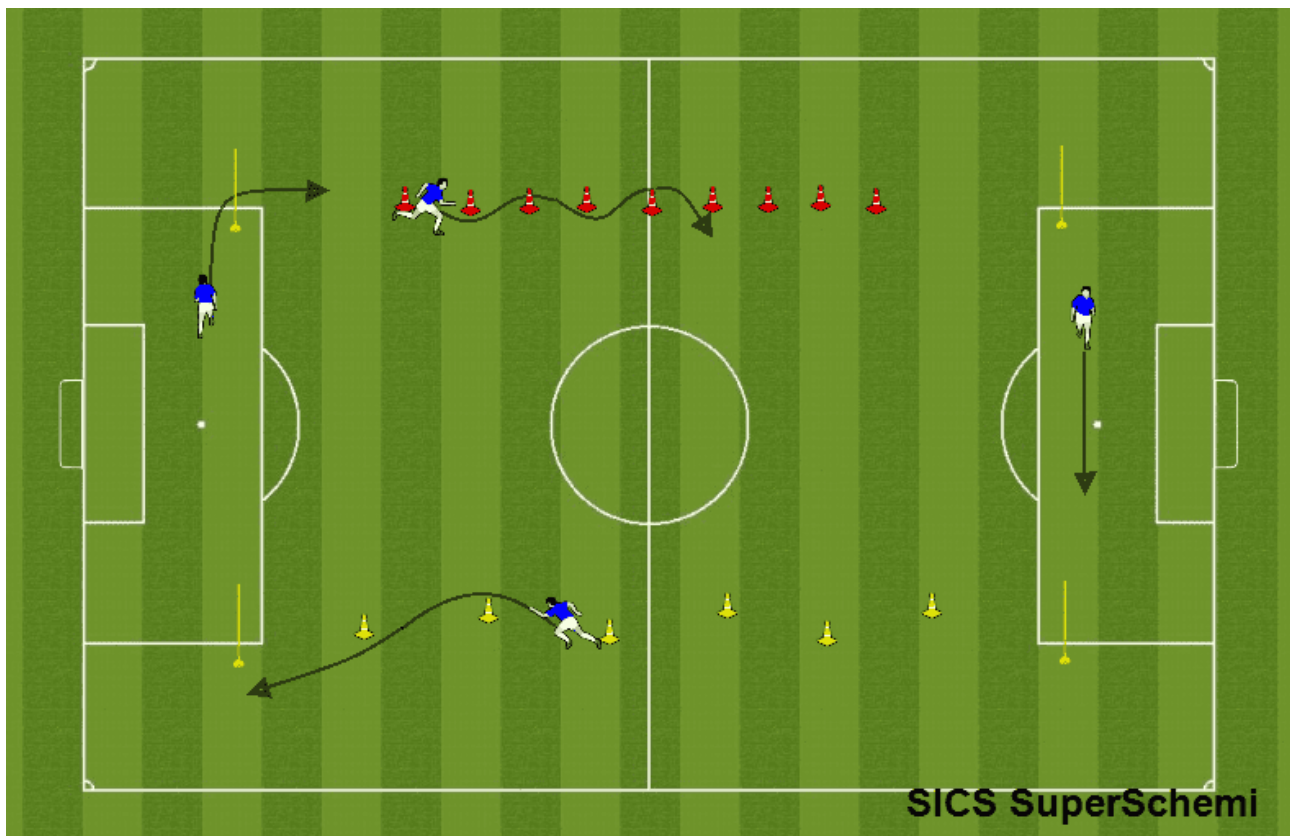
(vedi immagine sotto) 8-9' di corsa alternando 15" medio-veloci a 30" lenti seguendo le indicazioni dell'immagine sotto; sostanzialmente si alterna (di continuo) un lato in diagonale ad un lato corto del campo (una sorta di "8" con angoli).

N.B.: è un esercizio ideale quando i giocatori sono moderatamente affaticati.



Esercitazione 6

Disegnare un percorso come quello dell'immagine sotto (si può costruire anche in una metacampo); in un lato ci saranno dei coni allineati (circa 2 metri l'uno dall'altro), mentre nell'altro (a circa 3m) che compongono uno zig-zag non troppo accentuato. Gli altri 2 lati sono liberi. Fare 6-8' alternando 15" medio/veloci a 15" lenti.

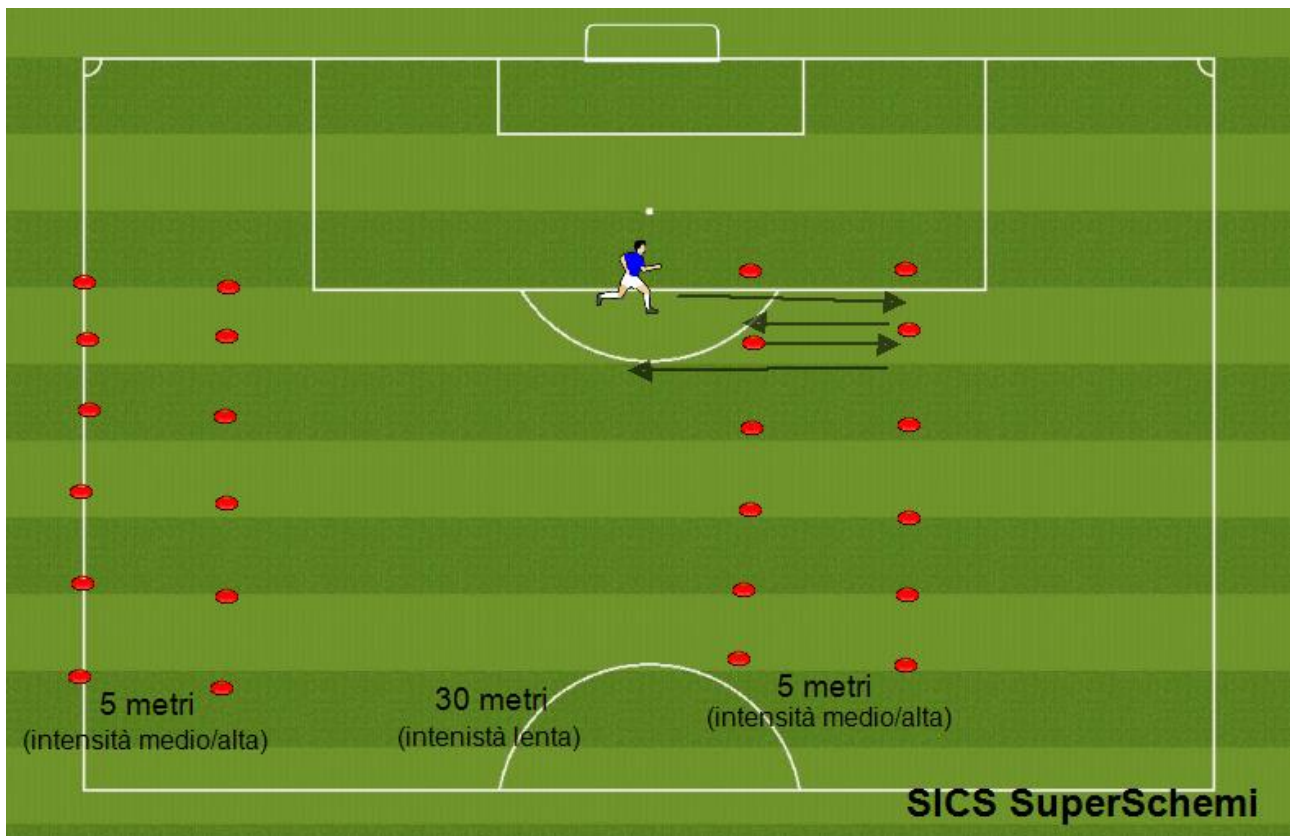


Esercitazione 7

Disegnare un percorso come quello dell'immagine sotto con 2 righe distanti 30m, ed altre due distanti 5m dalle prime. correre i 30m, centrali di corsa lenta (o blanda, a seconda del livello di fatica), e i 2 settori laterali di 5m ad intensità medio/alta, eseguendo 3 cambi di direzione di 180° (andata/ritorno/andata/ritorno). L'elemento su cui è necessario focalizzarsi maggiormente è il fatto di girarsi sempre dallo stesso lato del campo; in questo modo si effettueranno in maniera alternate cambi di senso con il piede destro ed il piede sinistro. Fare 2 serie di 4', con 1' di recupero.

NB1: insistere nel fare i cambi di direzione effettuando passi brevi e frequenti..cosa che viene difficile fare in condizioni di fatica.

NB2: è un lavoro che può lasciare un certo mal di gambe per qualche giorno, quindi è meglio evitarlo nelle 72 ore che precedono una partita.



Esercitazione 8

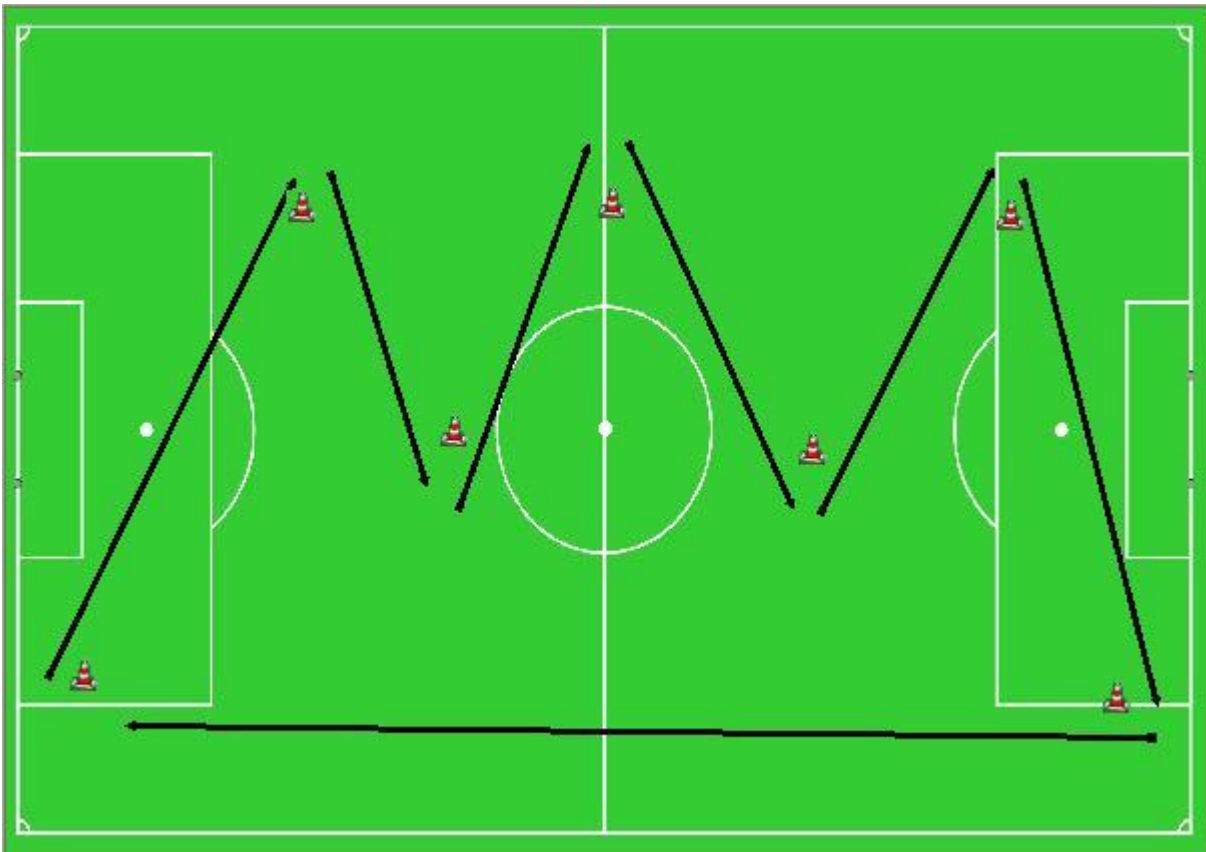
Segnare 2 righe di cinesini distanti circa 24 m.

- **Variante 1:** (in particolare modo per la resistenza) si corre il tratto in doppia navetta (24 + 24 + 24m...totale 72m) in 20" e ci si riposa da fermi per 10". 2 serie da 4' con recupero 60-90". Importante è cambiare direzione alternativamente con il piede destro e (la volta successiva) con il sinistro. È probabile che non tutti riescano a tenere il ritmo indicato; non è un problema, l'importante è che ognuno faccia del suo meglio.
- **Variante 2:** (per resistenza e velocità) si corre il tratto a navetta (24 + 24 m...totale 48m) in 10" e ci si riposa da fermi per 20". 2 serie da 4' con recupero 60-90" (se vedi che fanno poca fatica, puoi fare 8' di continuo). Importante è cambiare direzione alternativamente con il piede destro e (la volta successiva) con il sinistro. Se possibile, far coincidere la zona dove c'è il cambio di direzione con una zona dove c'è erba. È da evitare nelle 72 ore che precedono una partita.

Esercitazione 9

Considerare l'immagine sotto; può essere riprodotta in un metacampo (così fanno più cambi di direzione). 6-8' alternando 15" di corsa medio-veloce a 15" di corsa lenta.

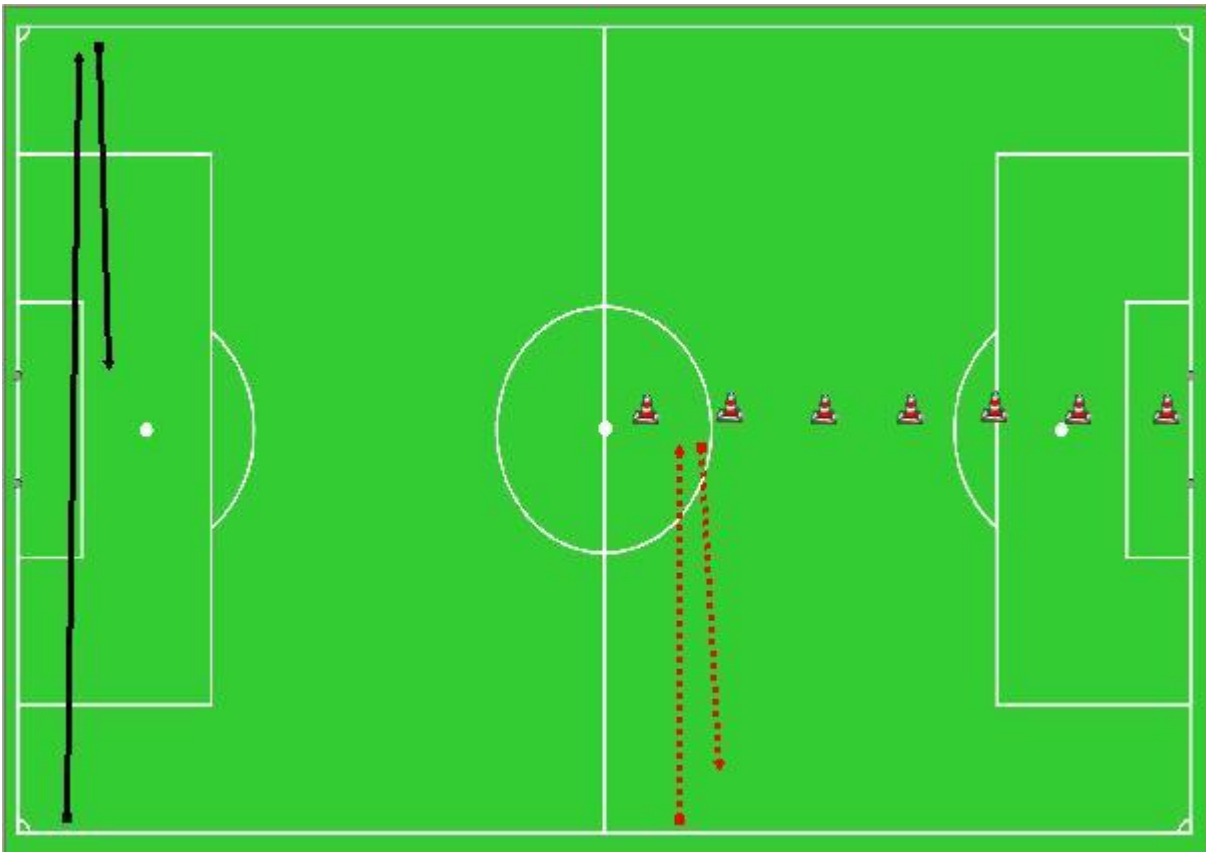
Se fatto in metacampo presenta molti cambi di direzione, quindi è possibile servano 48-72 ore per recuperarlo pienamente.



Esercitazione 10

Considerare la parte destra dell'immagine sotto, cioè una riga a circa 35m di distanza da fondocampo; si corre avanti/indietro di continuo alternando 10" medio-veloci a 10" lenti. 2 serie da 3-4' con 1' di recupero tra le serie. È importante che effettuino il cambio di direzione una volta con il destro e l'altra con il sinistro...per comodità gli si può chiedere di girarsi sempre dalla stessa parte (ad esempio, la porta più vicina).

Importante: raccomandarsi di effettuare il cambio di direzione con una certa decisione (*aumentando la frequenza dei passi in prossimità dell'inversione di senso*) e non facendo una sorta di curva.



Esercitazione 11

Segnare 2 righe di cinesini distanti circa 18 m. Si corre andata-ritorno-andata (18 +18 + 18 m...totale 54m) in 15" e ci si riposa da fermi per 15". 2 serie da 4' con recupero 60-90" (se vedi che fanno poca fatica, puoi fare 8' di continuo). Importante è cambiare direzione alternativamente con il piede destro e (la volta successiva) con il sinistro.

Dimensioni del campo d'allenamento di Monticelli

(vedi immagine sotto)

