

TEORIA..... pag. 2

- aspetti teorici
- metodologia
- carta del bambino nello sport

TECNICA..... pag. 4

- esempi pratici
 - tecnica applicata
 - tecnica orientata
 - conclusioni

TATTICA..... pag. 9

- nozioni generali di tattica di blocco e di squadra
- marcamento
- smarcamento
- esempi pratici

CONDIZIONE..... pag. 19

- esempio di ciclo mensile
- forza
- capacità e potenza aerobica
- capacità e potenza lattacida
- velocità
- stretching e mobilità

MENTALE..... pag. 32

- aspetti teorici
- esercizi e giochi cognitivi
- esercizi e giochi per capacità di decisione

ALIMENTAZIONE..... pag. 38

- 10 regole per pasti pre-partita
- 10 regole per rifornimento durante la partita
- 10 regole per recupero rapido dopo la partita
- 10 regole per l'alimentazione in pre-campionato
- 10 regole per l'alimentazione durante il campionato
- 10 regole per il calciatore assetato
- 10 regole per la corretta distribuzione dei cibi nella giornata

VARI..... pag. 38

- bibliografia
- libri consigliati
- siti internet consigliati

TEORIA

ASPETTI TEORICI

▪ ALLENAMENTO = DIVERTIMENTO	mantenere il piacere dell'allenamento variando le attività eseguendo pochi esercizi con molte varianti e non viceversa
▪ MOTIVARE E STIMOLARE	spiegare ai ragazzi il perché di determinati esercizi. <i>"Porre il ragazzo in una situazione favorevole di fronte allo sport significa come prima cosa favorire o prevenire una buona predisposizione mentale verso un'attività sportiva"</i> (Lucio Bizzini - psicologo)
▪ IL RAGAZZO NON E' UN ROBOT	il ragazzo non è un robot da strumentalizzare: lo sviluppo della fantasia e della creatività è molto importante, pertanto cercare di porre il ragazzo nella situazione di poter decidere da solo
▪ IL TEMPO DELLA LEZIONE NON VA SPRECATO	l'insegnamento pratico vale molto di più delle parole, evitare pertanto i tempi morti durante le lezioni
▪ TUTTI I RAGAZZI HANNO DIRITTO DI IMPARARE	il lavoro collettivo è alla base della lezione, variare di conseguenza la composizione dei gruppi e dei ruoli
▪ ENTUSIASMO E CORAGGIO	proporre il calcio in maniera positiva: gioia nel gioco, sapere osare, giocare sistematicamente in maniera offensiva, cercare spesso la conclusione a rete
▪ L'INSEGNAMENTO NON E' CASUALE	pianificare le lezioni evitando l'improvvisazione. Pianificare a lungo termine (macrociclo), medio termine (ciclo) e corto termine (microciclo)
▪ NON TUTTI SONO UGUALI	porre attenzione al fatto che ragazzi della stessa età possono avere notevoli differenze di struttura e pertanto non tutti possono e devono eseguire gli stessi tipi di lavoro.

METODOLOGIA

▪ OBIETTIVO	cosa voglio raggiungere
▪ SCELTA DELLA MATERIA	giochi ed esercizi conformi all'età dei bambini
▪ PRESENTAZIONE	poche parole ma concise
▪ ORGANIZZAZIONE	occupazione razionale degli spazi
▪ CORREZIONI	correggere i principali errori, individuali e collettivi

CARTA DEL BAMBINO NELLO SPORT

1. Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino
2. Diritto di fare lo sport
3. Diritto di beneficiare di un ambiente sano
4. Diritto di essere trattato con dignità
5. Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate
6. Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi
7. Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo
8. Diritto di partecipare a gare adeguate
9. Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza
10. Diritto di avere tempi di riposo
11. Diritto di non essere un campione

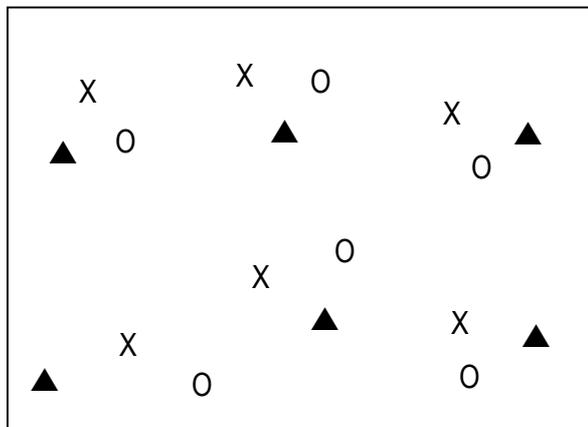
TEcnica

TECNICA ORIENTATA

3 giocatori di colore diverso con una palla.

Passaggi a 3, per 2', nel seguente modo:

- 2' passaggio libero
- 2' passaggio con controllo orientato
- 2' passaggio diretto
- 4' allungamenti
- 3' passaggio ed attaccare il portatore di palla: uno-due di quest'ultimo con il terzo
- 3' passaggio e sovrapposizione al compagno: gioco di quest'ultimo per il terzo che ridà al primo
- 3' passaggi, andare in contro al portatore di palla e ritornare per ricevere la palla nella corsa
- 5' mobilità lombare e dell'anca
- 6' libero: scegliere tra uno-due, sovrapposizione e dai e vai



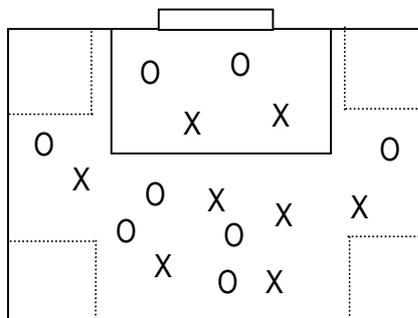
TECNICA ORIENTATA GLOBALE

Gioco a parità numerica su metà campo con delimitati 4 angoli di 4 metri di lato.

Un punto ogni volta che si conduce la palla all'interno di un quadrato.

Non si possono realizzare 2 punti di seguito nello stesso quadrato.

Quando si recupera palla non si può segnare nel quadrato più vicino alla conquista della palla.



TECNICA APPLICATA

Esercizio A

A gioca per B e va in sovrapposizione ricevendo la palla da C e poi gioca a D. Si prosegue nell'altra direzione

Rotazioni:

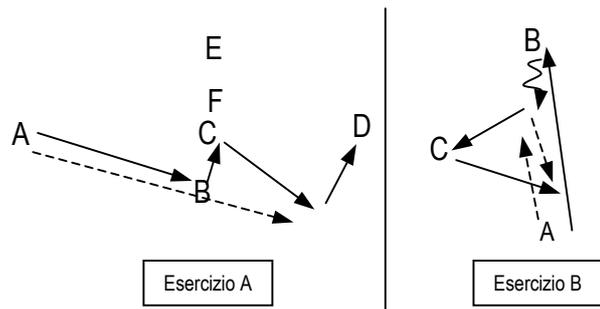
A in B, B in C, C in D, D in E, E in F e F in A.

Esercizio B

A gioca per B e va ad attaccarlo, B avanza e gioca un uno-due con C.

Rotazioni:

A in B, B in C, C in A



TECNICA APPLICATA

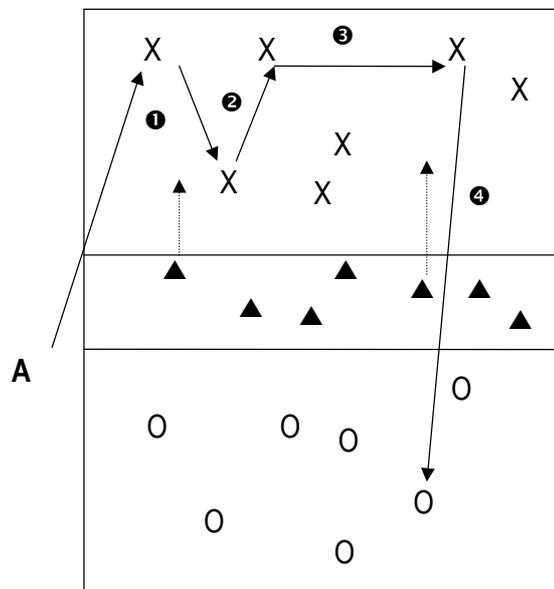
in un campo diviso orizzontalmente in 3 zone (la zona centrale più stretta) si schierano, in ciascuna zona 3 squadre.

La palla parte sempre dall'allenatore che gioca per una squadra la quale, attaccata da 2 giocatori della squadra al centro, deve effettuare almeno 3 passaggi prima di lanciare la palla, senza che sia intercettata dagli altri giocatori nella zona centrale, alla squadra nel campo opposto che sarà a sua volta attaccata da altri 2 giocatori della squadra in mezzo.

Non si può entrare ad attaccare prima che i giocatori abbiano ricevuto la palla, la squadra che fa 3 errori va al centro.

Varianti

variare il numero dei tocchi ed i giocatori avversari

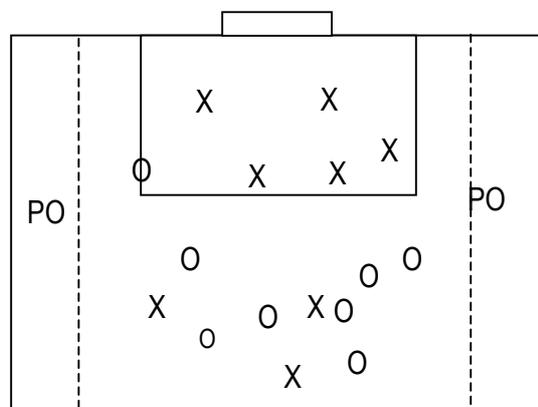


GLOBALE TECNICA APPLICATA

gioco su metà campo di traverso a parità numerica con 2 portieri dietro una linea di fondo campo.

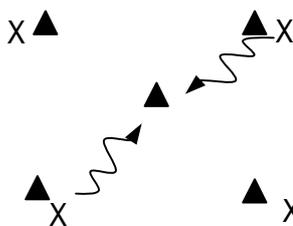
Un punto ogni volta che si riesce a dare la palla al proprio portiere.

Variare il tipo di passaggio da effettuare al portiere: al volo, rasoterra ed il numero dei tocchi.



FINTE

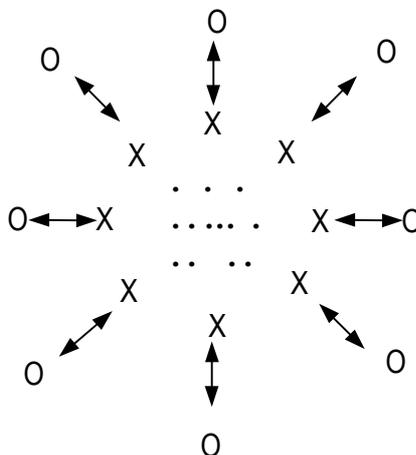
2 giocatori partono in contemporanea da due angoli di un quadrato di 12 metri ed effettuano la finta indicata dall'allenatore al centro.
Si lavora sempre alternato a coppie in diagonale.



TECNICA DI BASE

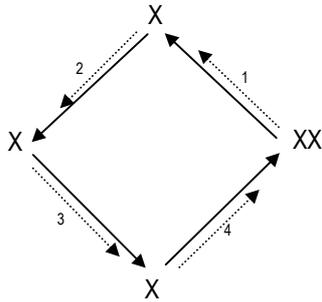
distribuiti in cerchio (con i palloni all'interno) il gruppo esterno gioca con le mani ai giocatori all'interno che rispondono effettuando i seguenti gesti tecnici:

- raso terra diretto
- raso terra con controllo
- volo diretto
- mezzo volo diretto
- testa diretto
- volo laterale
- ginocchio diretto
- petto e mezzo volo
- testa mezzo volo
- ginocchio d. mezzo volo s.
- ecc...

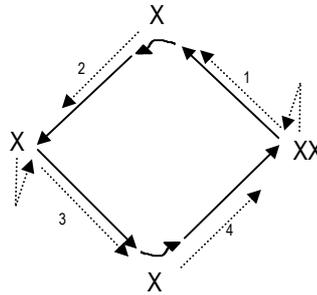


VARI TIPI PASSAGGIO E CONTROLLO

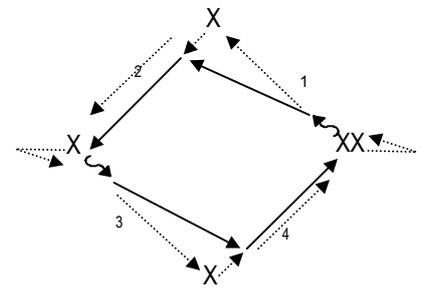
- passaggio diretto e seguire



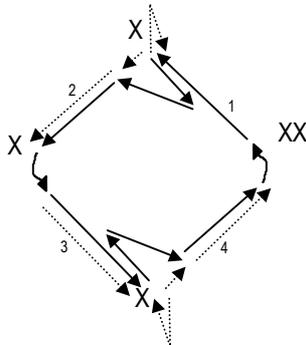
- controllo orientato (1 e 3) combinato con finta e passaggio diretto (2 e 4)



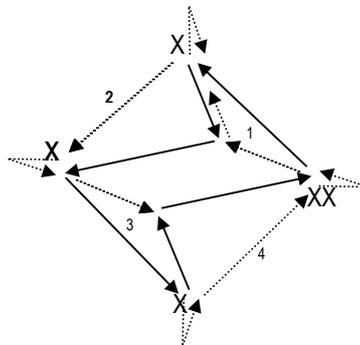
- passaggio nella corsa (1 e 3) combinato con passaggio diretto con smarcamento (2 e 4)



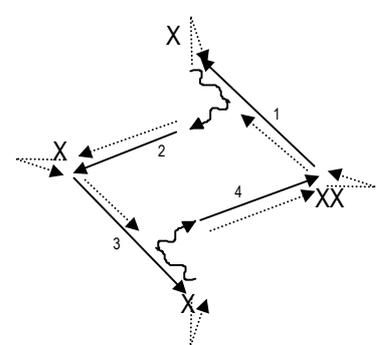
- passaggio con uno-due e passaggio nella corsa (1 e 3) combinato con controllo orientato (2 e 4)



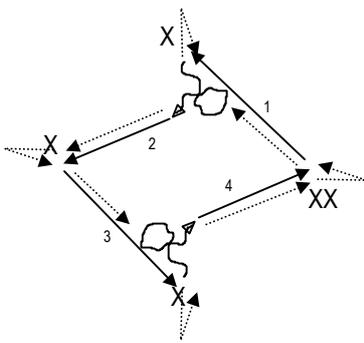
- passaggio con uno-due passaggio diretto con smarcamento



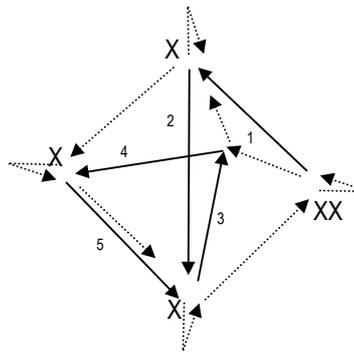
- passaggio diretto (1 e 3) combinato con controllo e cambio direzione (2 e 4)



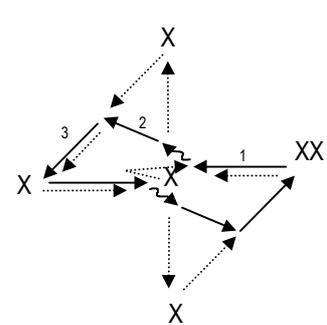
- passaggio diretto (1 e 3) con controllo orientato a rientrare (finta) e cambio direzione (2 e 4)



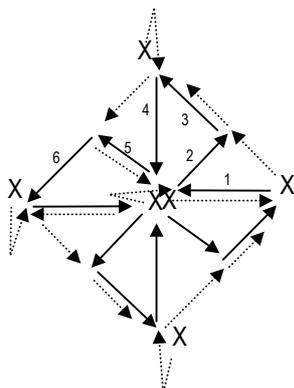
- passaggio diretto (1 e 5) e smarcamento per un successivo passaggio (3 e 4)



- controllo orientato e passaggio sulla corsa



- uno-due con passaggio sulla corsa



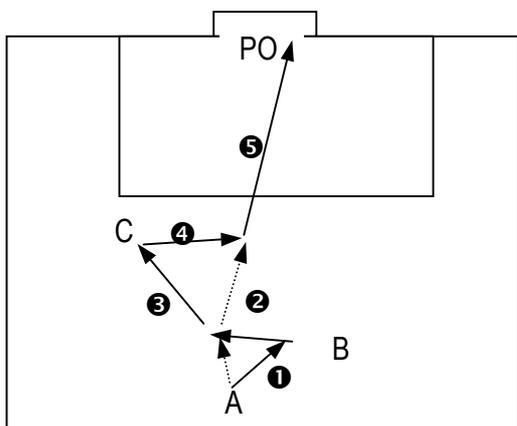
CONCLUSIONI DOPO UNO-DUE

Esercitazione no. 1

A gioca un uno-due con B ed un nuovo doppio scambio con C e quindi conclude.

Rotazioni:

A in C, C in B e B in A

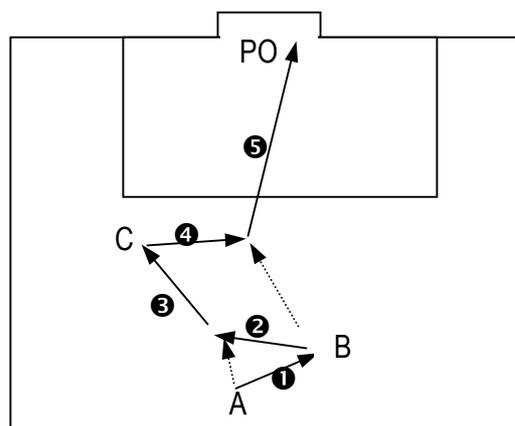


Esercitazione no. 2

A effettua un uno-due con B e gioca per C che però manda alla conclusione B.

Rotazioni:

A in B, B in C e C in A

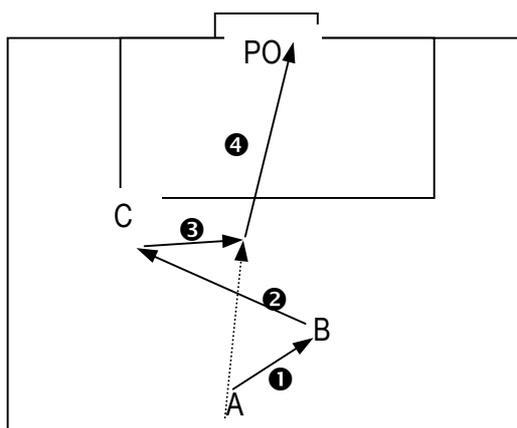


Esercitazione no. 3

A passa a B che gioca per C che gioca per A che è tagliato davanti a B.

Rotazioni:

A in C, C in B e B in A.

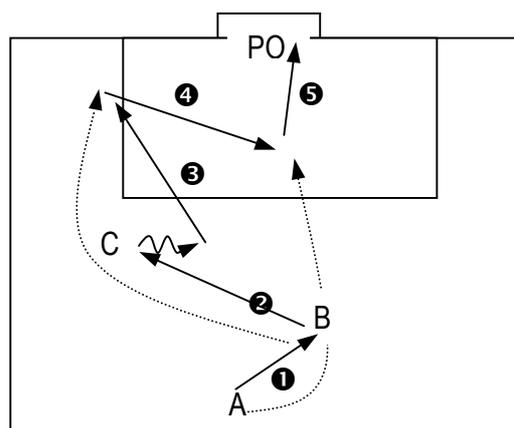


Esercitazione no. 4

A per B e si sovrappone, B per C e si sovrappone, C fa condotta e passa a B che centra per la conclusione di A.

Rotazioni:

A in C, C in B e B in A.



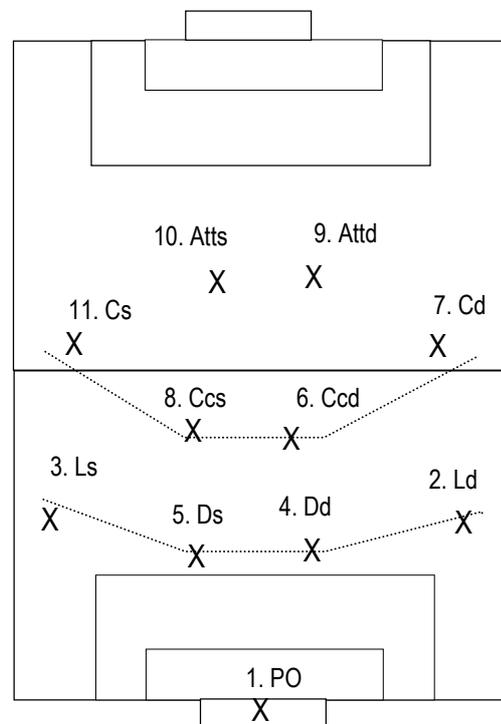
NOZIONI GENERALI TATTICA DI BLOCCO E SQUADRA

Esempio di disposizione

Le squadre si orientano verso un gioco del tipo con marcamento a zona.

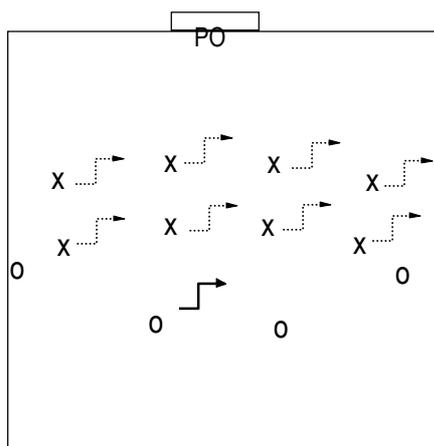
Nell'esempio seguente secondo il sistema 4:4:2

- 1 Po portiere
- 2 Ld laterale destro
- 3 Ls laterale sinistro
- 4 Dd difensore centrale destro
- 5 Ds difensore centrale sinistro
- 6 Ccd centrocampista centrale destro
- 7 Cd centrocampista laterale destro
- 8 Ccs centrocampista centrale sinistro
- 9 Attd attaccante destro
- 10 Atts attaccante sinistro
- 11 Cs centrocampista laterale sinistro



PRINCIPI Tattici

quasi tutti i giocatori devono partecipare sia alle fasi offensive che difensive (gioco di squadra) con passaggio rapido dalla fase *difensiva* alla fase *offensiva*



SENZA PALLA

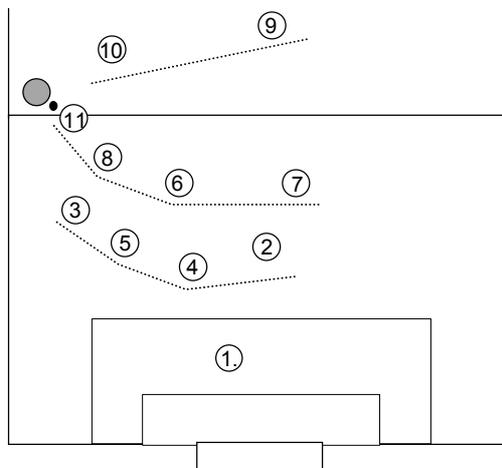
squadra compatta (quando il pallone avanza, retrocede, va a destra o sinistra, i giocatori della nostra squadra a loro volta, avanzano, retrocedono, vanno rispettivamente a destra o a sinistra, questo per mantenere una disposizione compatta e ridurre gli spazi agli avversari)

CON LA PALLA

- occupazione razionale degli spazi (i giocatori si allargano sul campo ed allungano la squadra cercando la profondità);
- conservazione della palla (l'attitudine del giocatore è quella di costruire delle azioni da gioco);
- coraggio nel tirare a rete
- conoscenza di certi automatismi

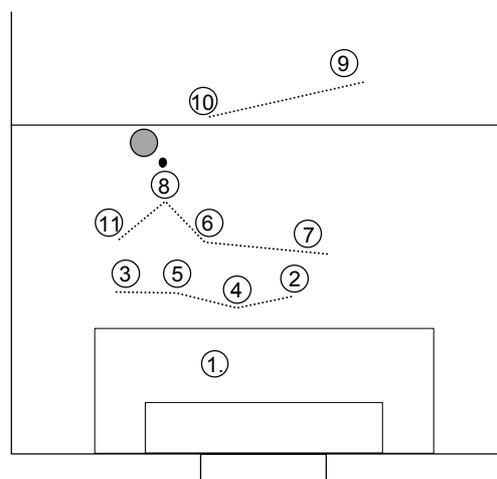
COMPORAMENTO DIFENSIVO SENZA PALLA

recupero di palla sulla fascia



- 1 PO corregge la posizione dei compagni
- 2 Ld scala verso il centro in linea con 4.
- 3 Ls punta il portatore di palla avversario
- 4 Dd scala verso sinistra in diagonale con 5
- 5 Ds copre il 3. sulla diagonale "palla-porta"
- 6 Ccd } coprono l'11 in diagonale e sono pronti ad
- 8 Ccs } uscire alternativamente
- 7 Ccd }
- 9 Attd pronto a partire in c.piede in caso di recupero di palla
- 10 Atts copre un eventuale passaggio a centrocampo
- 11 Cs va al raddoppio

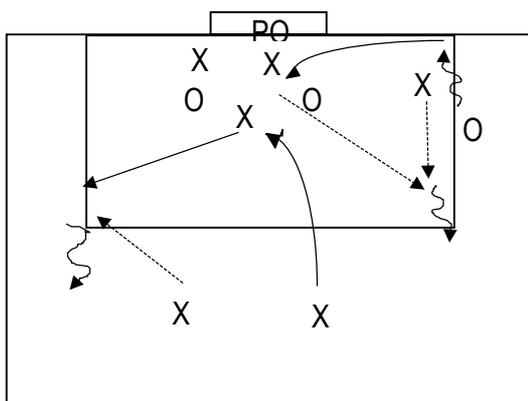
recupero di palla sulla fascia



- 1 PO corregge la posizione dei compagni
- 2 Ld } i quattro difensori chiudono verso il centro coprendo
- 3 Ls } la posizione dei centrocampisti e pronti a scattare in
- 4 Dd } avanti per mettere in fuori gioco l'avversario
- 5 Ds } alternativamente i 2 mediani escono sul portatore di
- 6 Ccd } palla
- 8 Ccs } coprono la fascia mantenendo una diagonale con il
- 7 Cd } 6 o l'8
- 11 Cs } sono pronti a raddoppiare sull'avversario e a partire
- 10 Atts } in contropiede in caso di recupero di palla
- 9 Attd }

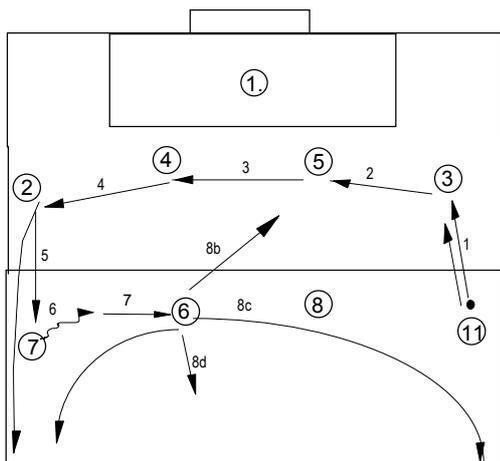
COMPORAMENTO OFFENSIVO DIFESA-CENTROCAMPO

rinvviare la palla sulle fasce

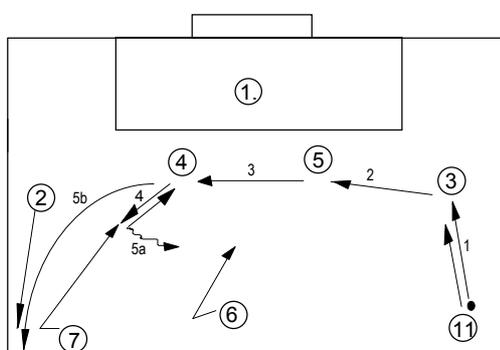


Il difensore dopo un cross dell'avversario respinge palla sulle fasce dove un compagno si appresta a impostare l'azione offensiva.

circolazione di palla in difesa

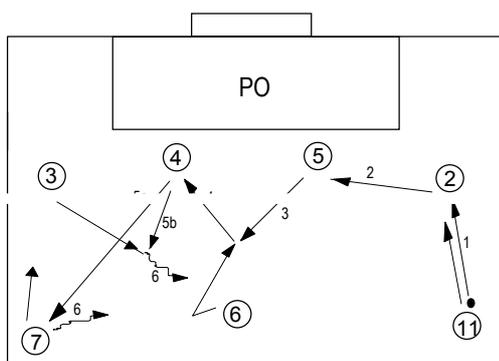


- il giocatore X_{11} passa palla (1) a X_3 e va a pressarlo
- circolazione di palla tra i giocatori $X_{3;5;4;2}$
- X_2 passa la palla in verticale a X_7 e va in sovrapposizione
- X_7 crea lo spazio per X_2 chiudendo verso il centro
- il c.campista X_6 rilancia l'azione



VARIANTE I

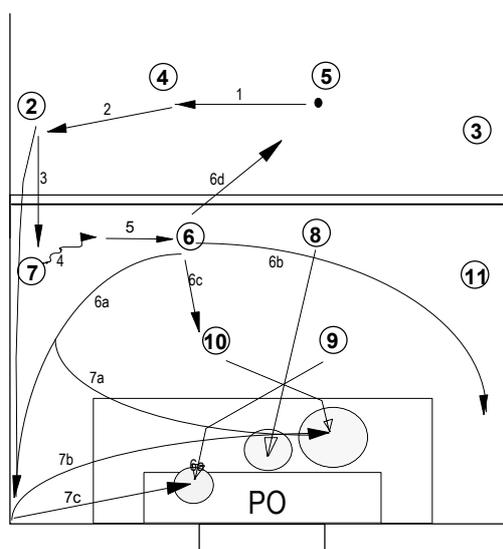
- b) come sopra
- quando la palla arriva in X_4 , X_7 gli va incontro mentre X_2 va in sovrapposizione
- X_4 rilancia l'azione sulla fascia



VARIANTE II

- come sopra
- quando la palla arriva in X_5 , c'è uno scambio con il c.campista X_6
- X_4 rilancia l'azione sulla fascia per X_7 o passa palla a X_2 che imposta l'azione offensiva, X_7 in tal caso copre la posizione di X_2

COMPORTAMENTO OFFENSIVO CENTROCAMPO-ATTACCO



1-2-3 conservazione di palla

4-5 palla centro per:

6a sfruttare la sovrapposizione

6b cambio gioco

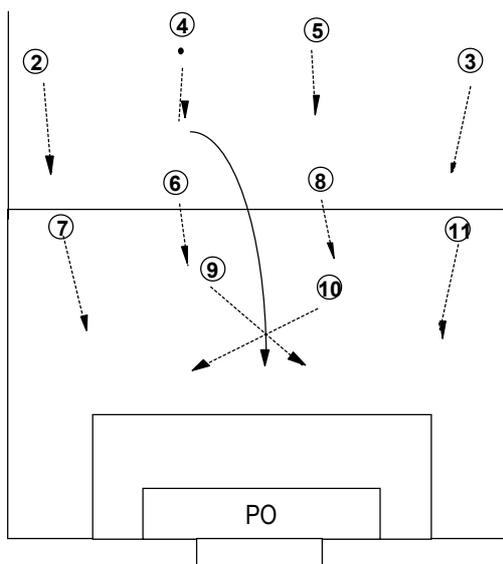
6c verticalizzazione sull'asse

6d conservazione della palla

7a cross alle spalle della difesa avversaria

7b cross lungo sul 2. palo

7c cross teso sul 1. palo



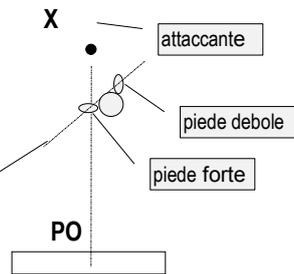
su un passaggio lungo la difesa ed il centrocampo salgono rapidamente mantenendo invariata la distanza tra le linee (15 metri circa).

Se il pallone è dell'avversario e questo non viene pressato, si retrocede in zona e si applicano i principi visti in precedenza, altrimenti - se pressato - la difesa continua la sua progressione verso metà campo in formazione compatta.

NOZIONI GENERALI TATTICA INDIVIDUALE

MARCAMENTO

posizione trasversale del difensore, leggermente scostata dalla traiettoria "palla-porta" per compensare il lato debole; inoltre questa posizione consente lo scatto laterale, avanti e indietro.



Organizzazione:
gruppi di 3 giocatori + eventuali porte di direzione

○ "timing" (momento del passaggio)

comportamento attivo del difensore:

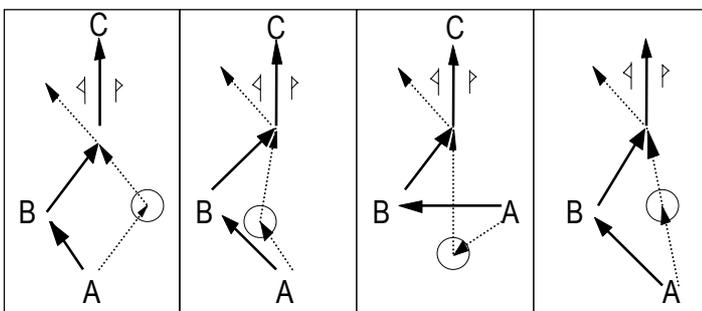
- puntare veloci l'attaccante con la palla
- proteggere sulla traiettoria palla - porta
- non lasciarsi superare dall'avversario rallentando la sua azione
- impegnare l'avversario su delle diagonali portandolo in zone meno pericolose
- scelta di tempo del tackling
- pronti per il contrattacco

smarcamento

comportamento attivo del giocatore senza palla:

- è il giocatore senza palla che comanda il passaggio con lo smarcamento che avviene con un cambio di direzione o di ritmo
- il portatore di palla dovrà attendere la sollecitazione (collaborazione)
- i 2 giocatori in possesso di palla devono evitare il tentativo di allineamento provocato dal difensore
- il passaggio della palla deve avvenire nel limite del possibile alle spalle del difensore
- importante la scelta di tempo nel passaggio della palla
- il portatore di palla deve proteggere la palla con il proprio corpo

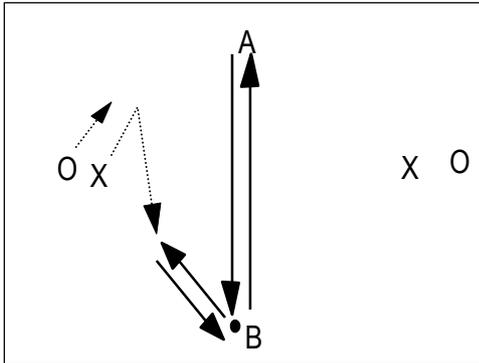
esempio 1:



Organizzazione:
gruppi di 3 giocatori + eventuali porte di direzione

○ "timing" (momento del passaggio)

esempio 2:



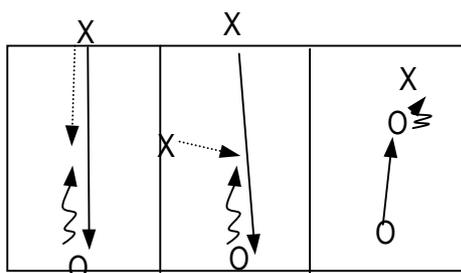
Organizzazione:

- gruppi di 4 giocatori
- A passa a B e viceversa
- i giocatori X si smarkano con delle finte sul difensore O
- i giocatori X giocano palla con i compagni A e B

ASPETTI PRATICI

1:1 DIFENSIVO

- una distanza di 20 metri X lancia per O e va poi ad affrontarlo (disegno 1);
- stessa organizzazione, ma O viene affrontato da un avversario che viene da parte (disegno 2);
- X affronta un avversario girato.



2:2 DIFENSIVO

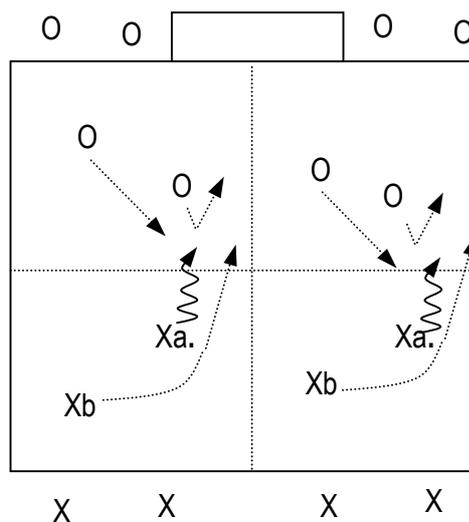
10' di 2:2 nei quali chi attacca non può incrociarsi.

Dopo 10' Xa conduce palla affrontato da un avversario. Dopo metà campo Xb va in sovrapposizione e i due difensori si cambiano la marcatura.

Conquista della palla da parte dei due difensori ed attacco dall'altra parte per gli altri due difensori. (vedi disegno).

Fare tutto in forma estremamente analitica.

Dopo 10' stessa organizzazione ma Xb taglia alle spalle del primo difensore.



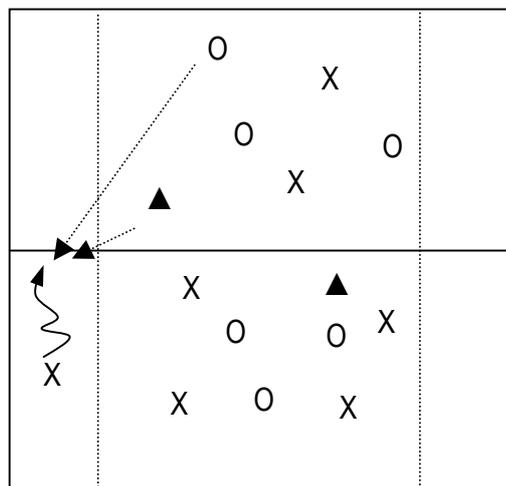
RADDOPPI

2 squadre a parità numerica si affrontano su metà campo, cercando di portare la palla oltre la linea di fondo, passando palla al piede la metà campo dalle fasce.

Due jolly, che si situano a metà campo, giocano con la squadra che deve recuperare la palla e vanno sempre in aiuto del giocatore esterno che difende quando l'avversario riceve la palla esternamente.

Esternamente potrà trovarsi solo un giocatore per squadra.

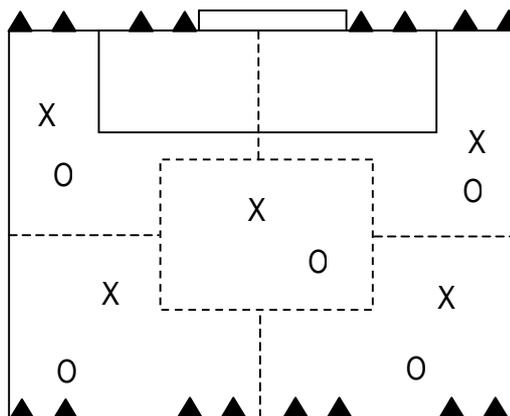
Raddoppio o copertura del jolly a dipendenza del comportamento dell'avversario e compagno.



GLOBALE 1:1 DIFENSIVO

gioco su metà campo ristretto e diviso in 5 parti uguali
Gioco 1:1 in ogni zona, rete in una delle 2 piccole porte in fondo alla porzione di campo.

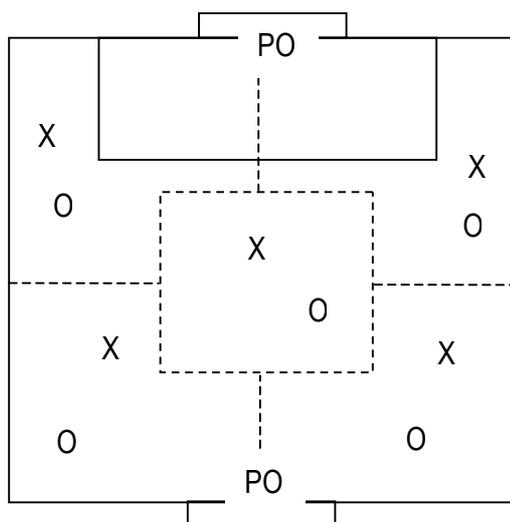
Chi non gioca resta esterno come appoggio,
cambi ogni 2' per 4 volte.



GLOBALE 1:1 OFFENSIVO

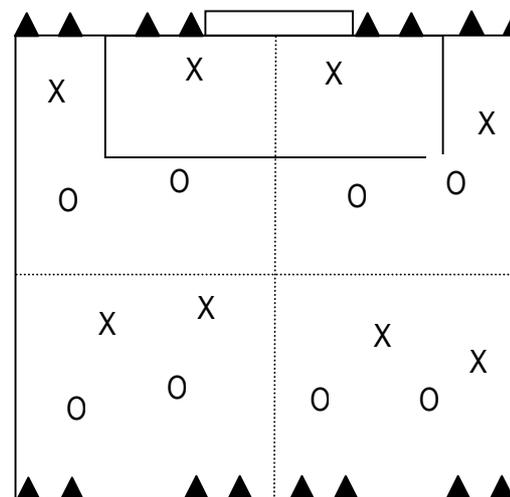
gioco su metà campo ristretto e diviso in 5 parti uguali
Gioco 1:1 in ogni zona, rete in una delle due porte difese dai portieri.

Chi non gioca resta esterno come appoggio,
cambi ogni 2' per 3 volte.



GLOBALE PER 2:2 DIFENSIVO

2:2 in ogni quarto di campo.
Dopo 10' cambio tra chi attacca e chi difende.

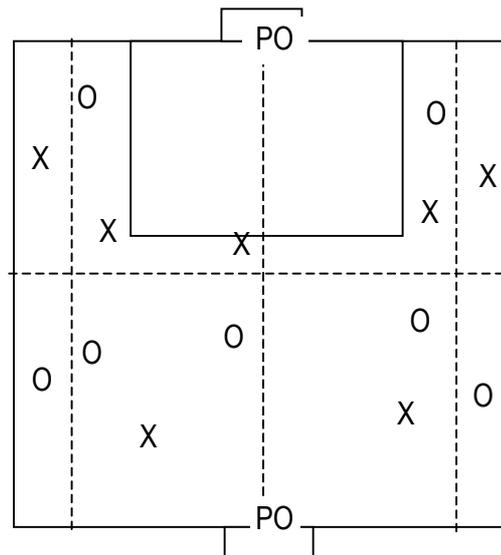


GALE OFFENSIVO DI SQUADRA

si gioca su metà campo ristretta, divisa in 2 orizzontalmente e verticalmente, 3 attaccanti + 2 appoggi esterni, contro 2 difensori. I difensori non possono uscire dal loro quarto di campo, mentre gli attaccanti possono creare delle soluzioni 2:1 in un quarto offensivo. Cambio degli appoggi ed inversione attaccanti/difensori.

Variante

quando si gioca su un appoggio se ne prende il posto.

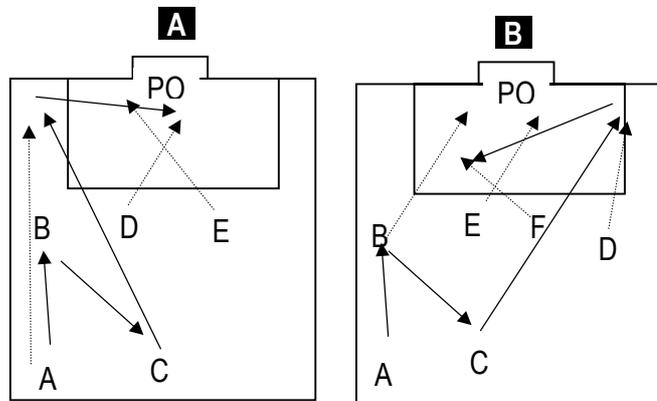


COMBINAZIONI OFFENSIVE

combinazioni offensive secondo il 4-4-2.

- a) A per B che gioca a C che lancia A in sovrapposizione. Centro per D o E.
- b) come schema a), ma cambio gioco per centrocampista dell'altra fascia: un esterno opposto (centrocampista o difensore) chiudono sul centro in area

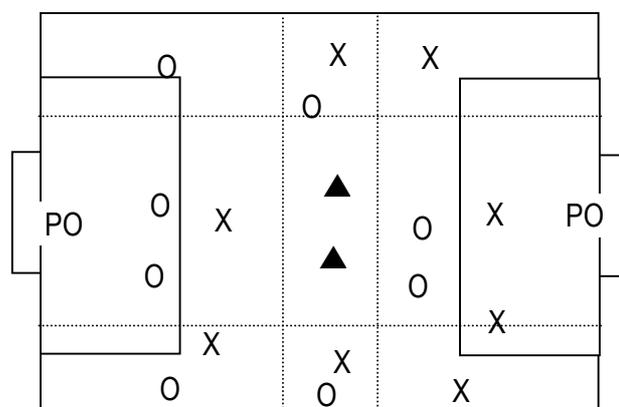
Prestare attenzione ai particolari: I e II palo, un attaccante viene e l'altro va, ecc. e inserimento di un mediano nell'asse a sostegno delle 2 punte.



GALE OFFENSIVO - ricerca degli schemi

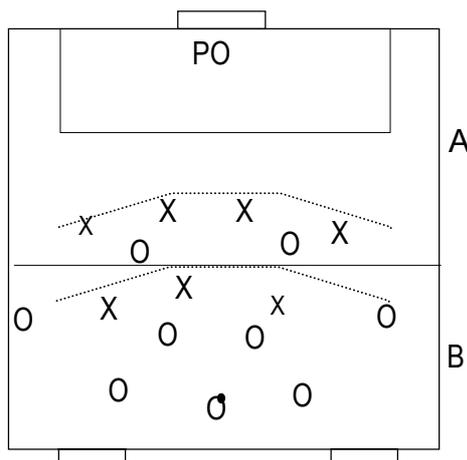
gioco 8:8 + 2 mediani neutri in un campo diviso in 3 zone orizzontalmente e verticalmente. All'inizio restano attivi unicamente i 2 difensori centrali, poi tutti 4 i difensori e in seguito pure i 2 centrocampisti di fascia.

Ultimi 5' gioco tutti attivi.



GLOBALE PER DIFESA A ZONA

Comportamento del blocco difensivo a 7:9, dove i difensori devono segnare in 2 piccole porte e gli attaccanti nella porta grande difesa dal portiere.
 Rete valida per i difensori se tutti sono nella zona B (salire velocemente).

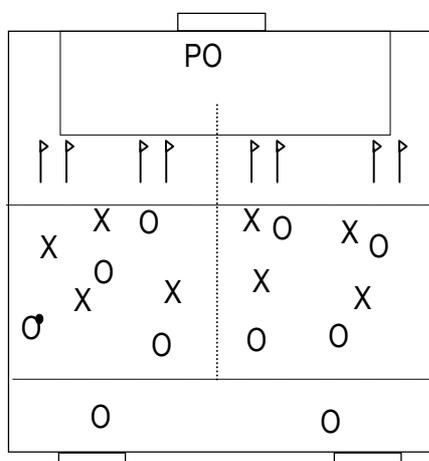


ANALITICO/GLOBALE

difensori e centrocampisti (X) se recuperano la palla la lanciano oltre la linea di metà campo. Gli attaccanti (O) devono passare attraverso le porte piccole e - se riescono - devono segnare nella porta grande.

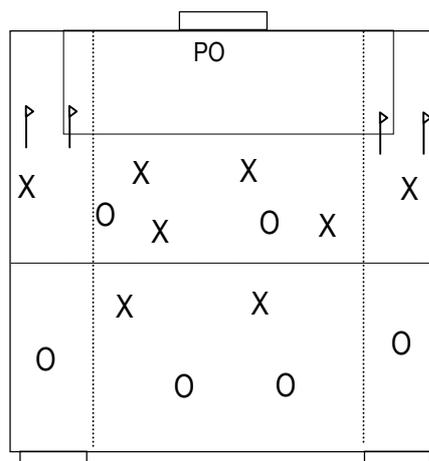
Progressione:

- togliere una porta piccola centrale in modo che i blocchi di destra e sinistra giochino assieme
- togliere le porte piccole
- 10:8 con 2 porte piccole oltre metà campo, l'azione inizia con il lancio del portiere oltre metà campo



GLOBALE DIF. SU ATTACCO LATERALE

I difensori impostano il gioco a partire dalla propria metà campo e devono portarla nelle 2 piccole porte. Centrocampisti ed attaccanti devono passare sulle porte che si trovano sulle fasce laterali e concludere con un cross sulla porta grande. Eventualmente introdurre delle zone dove non si attacca il portatore di palla.



COndizione

ESEMPIO DI CICLO MENSILE

I SETTIMANA (carico massimale)	esempi di organizzazione
lavoro aerobico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ripetute ▪ piramidi (300-400-800-1200-800-400-300) ▪ percorsi Tecnici (4/5 serie) ▪ percorsi Cometti ▪ forme di gioco: spazi grandi, piccoli gruppi
velocità	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ripetute: 3 serie di 5 ripetute ▪ tiri a rete dopo uno scatto di 20-30 metri
forza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ percorsi Cometti ▪ forza parte superiore: addominali, dorsali, pettorali ▪ ostacoli

II SETTIMANA (carico supermassimale)	esempi di organizzazione
lavoro aerobico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ corto veloce: 4 x 5 minuti - 100 metri allungo + 100 metri corsa media ▪ CCVV: 3 x 8 minuti (con e senza palla) ▪ forme di gioco: 4:4, 5:5 con appoggi esterni. Cambi ogni 2'
velocità	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ripetute: 3 serie di 5 ripetute ▪ tiri a rete dopo uno scatto di 20-30 metri
lavoro lattacido <i>!! non con allievi B al I anno, con quelli al secondo solo introdurre!!</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ va e torna (Arcelli) ▪ tira e molla ▪ percorsi: con cambi di direzione ▪ sprint in salita o traino ▪ forme TA: 1:1 e 2:2
forza coordinativa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ percorsi con differenti tipi di corsa e salti allo scopo di migliorare la coordinazione

III SETTIMANA (scarico)	esempi di organizzazione
lavoro aerobico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-5 allunghi di 100 metri ▪ correre simulando i movimenti che si ritrovano in partita ▪ circuiti Tecnici e giochi TAttici
forza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ forza parte superiore: addominali, dorsali, pettorali ▪ corsa frenata (elastico)
velocità	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ripetute: 3 serie di 5 ripetute ▪ tiri a rete dopo uno scatto di 20-30 metri

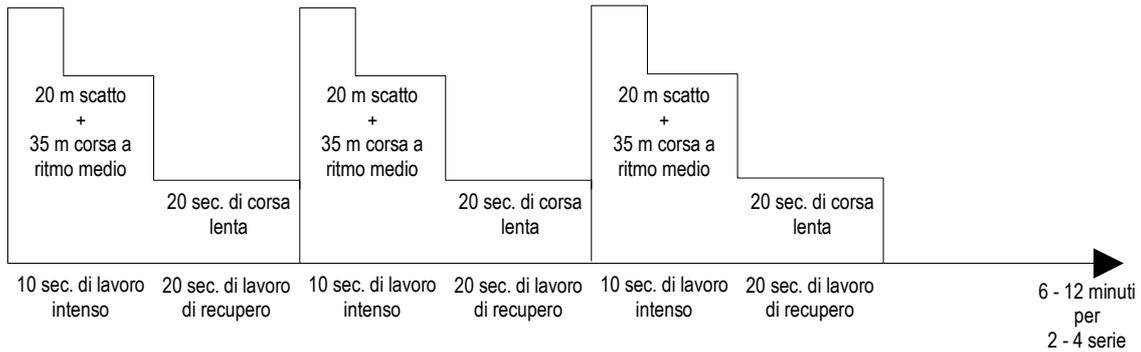
FORZA

LAVORO AEROBICO PER CONTRASTO (G.Cometti)

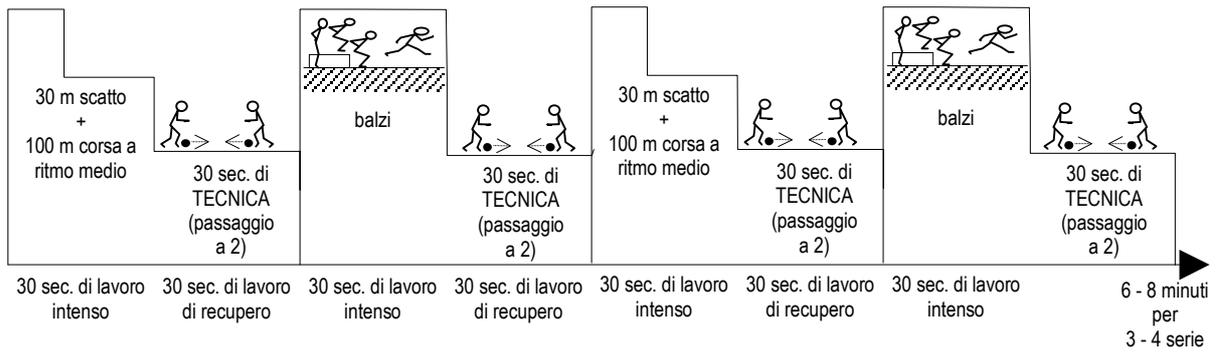
Proporre condizione di lavoro intense, alternate con delle pause di riposo relativo. Scopo: sollecitare nei muscoli le fibre veloci

Lavoro intermittente: 5 sec lavoro intenso - 15 sec. lavoro di recupero
 10 sec lavoro intenso - 20 sec. lavoro di recupero
 15 sec lavoro intenso - 15 sec. lavoro di recupero
 30 sec lavoro intenso - 30 sec. lavoro di recupero

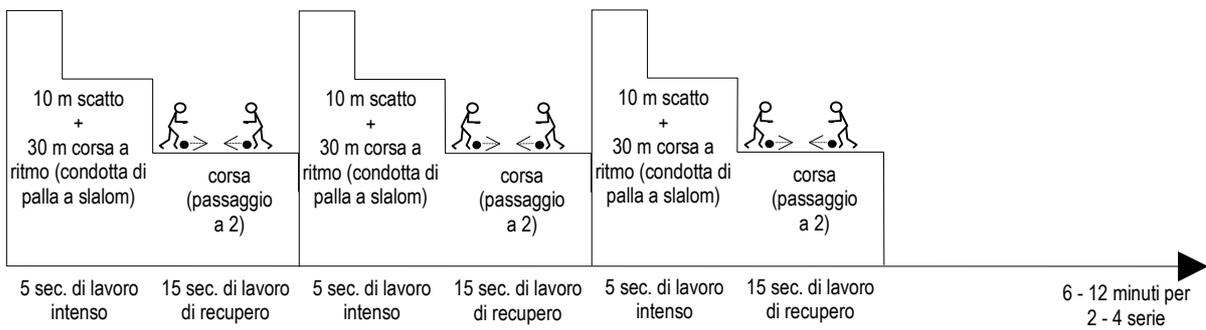
esempio di corsa: (10-20)



esempio di corsa e forza (balzi): (30-30)



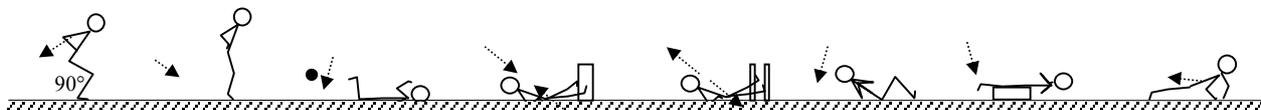
esempio con palla: (5-15)



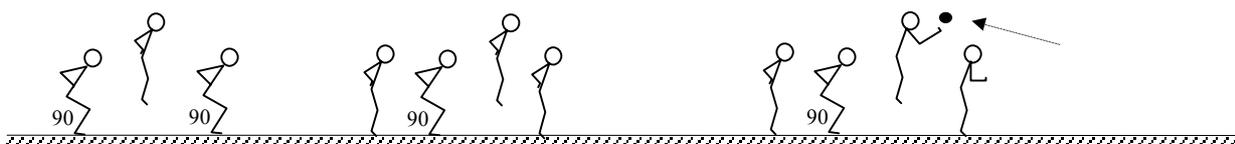
ESEMPIO DI CIRCUITO DI FORZA ISOMETRICO

in posizione e 20" di recupero 10"

quadricipite tricipite bicipite adduttori abduttori addominali dorsali braccia + petto



FORZA ESPLOSIVA ED ELASTICO + GESTO TECNICO



esplosivo

elastico

con gesto TEcnico

PERCORSI DI FORZA

percorso per quadricipite (4 ripetizioni)

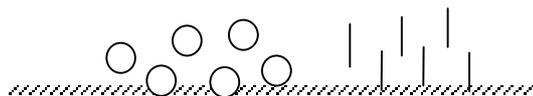
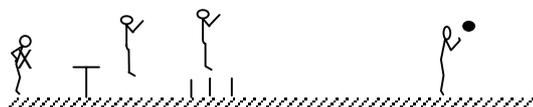
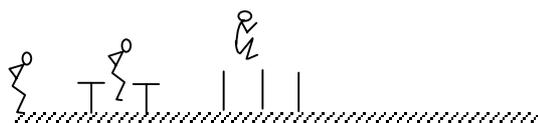
10" lavoro isometrico a 90 gradi + salire su una panchina, lasciarsi cadere e salire su una seconda + 3 balzi ginocchia al petto + sprint 10 metri

percorso per tricipite (4 ripetizioni)

10" lavoro isometrico sulla punta dei piedi + salire su una panchina, lasciarsi cadere e balzare a piedi uniti + 3 balzi gambe teste + sprint + 2 colpi di tesa

percorso per adduttori (4 ripetizioni)

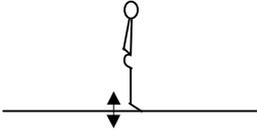
10" lavoro isometrico con una gamba piegata + 10" isometrico altra gamba + 6 balzi in cerchi + slalom + sprint



CIRCUITO RESISTENZA ALLA FORZA

partire da 2 ripetizioni di 20" per ogni stazione con tempo di recupero tra stazione di 20" fino ad arrivare ad un massimo di 3 ripetizioni di 30" con recupero tra stazione pure di 30".

Esercizio: distensione avampiede
muscolo/i interessato/i: tricipite surale



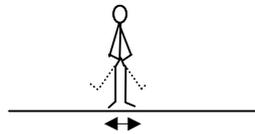
in piedi, mani sui fianchi, alzarsi sulla punta dei piedi ed abbassarsi. Attenzione a tenere un posizione eretta senza pendere in avanti o indietro.

Esercizio: divaricata sagittale
muscolo/i interessato/i: quadricipite-glutei



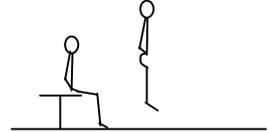
partenza in piedi con le mani sui fianchi abbassarsi, una volta con la gamba destra ed una con la gamba sinistra, piegata a 90 gradi. Esercizio da eseguire dinamicamente facendo attenzione a non toccare con il ginocchio per terra.

Esercizio: divaricata frontale
muscolo/i interessato/i: adduttori



mani sui fianchi, aprire e chiudere le gambe in maniera dinamica. Attenzione a tenere una posizione eretta senza pendere in avanti o indietro e non saltare in alto, ma unicamente quel tanto per aprire le gambe.

Esercizio: spinta da panca
muscolo/i interessato/i: quadricipite - glutei - tricipite surale



partendo da seduti su una panca con le mani sui fianchi balzo a gambe tese. Scaricare ogni balzo con 2 balzi piccoli. Esercizio da eseguire in maniera dinamica, mantenendo una posizione eretta.

Esercizio: funicella
muscolo/i interessato/i: tricipite surale - reattività plantare



salti alla funicella in vari modi rimanendo a terra il meno possibile e senza piegare le gambe.

Esercizio: cruch
muscolo/i interessato/i: addominali



braccia incrociate dietro le spalle (mano destra spalla sinistra e viceversa), eseguire gli addominali con movimenti regolari, costanti, ma non veloci.

Esercizio: azione calciata
muscolo/i interessato/i: ischio crurali (posteriori coscia)



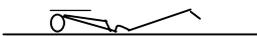
calciata dietro, alternando destro e sinistro, da eseguire in coordinazione braccia/gambe. Attenzione a tenere una posizione eretta senza pendere in avanti o indietro.

Esercizio: piegamenti braccia
muscolo/i interessato/i: pettorali e tricipite brachiale



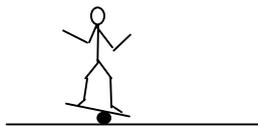
flessioni sulle braccia partendo da una posizione con appoggio sulle mani e sulle ginocchia (piedi incrociati). Attenzione che le mani, nella posizione con le braccia flesse, siano perpendicolari alle spalle e non più indietro o avanti.

Esercizio: tenuta
muscolo/i interessato/i: dorsali e lombari



distesi sulla pancia, braccia dietro la schiena, sollevare contemporaneamente gambe e braccia, mantenendo lo sguardo per terra in modo che testa e schiena siano dritti.

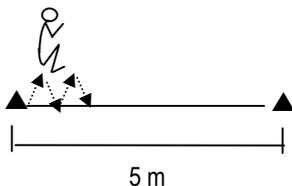
Esercizio: tavoletta
muscolo/i interessato/i: propriocettività



mantenere l'equilibrio su una tavoletta tenendo sempre lo sguardo in avanti, le gambe sono piegate e le braccia aperte.

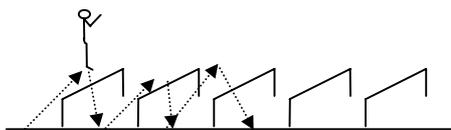
BALZI (esempio di seduta)

30 I serie elastico: quadricipite



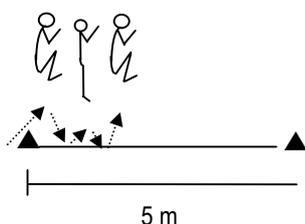
Su una lunghezza di 5 metri tra due coni effettuare **2 serie di 15 balzi** con le ginocchia al petto, facendo attenzione che il triangolo coscia-gamba, al momento dell'impatto con il suolo, sia al massimo di 90 gradi

20 II serie elastico: tricipite



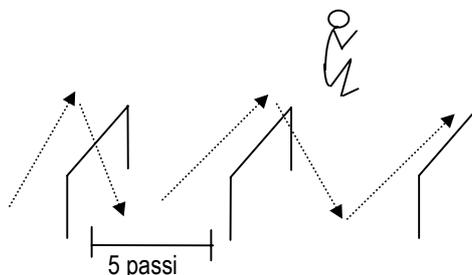
Effettuare **4 serie di 5 balzi** superando degli ostacoli di 20 cm con le gambe tese. Mettere bene l'accento sulla verticalità: l'ostacolo dev'essere superato ben oltre i suoi 20 cm

16 III serie elastico: quadricipite e tricipite



Su una lunghezza di 5 metri tra due coni effettuare **1 serie di 16 balzi** (alternando 8 con le ginocchia al petto e 8 con le gambe tese). Anche nei balzi con le gambe tese spingere verso l'alto: non è un balzo di recupero

15 IV serie esplosivo: quadricipite



Effettuare **5 serie di 3 balzi** superando degli ostacoli di 80 cm. Mettere bene l'accento sull'orizzontalità, se si perde l'equilibrio prima di arrivare alla fine uscire dal percorso. Si possono ridurre le serie aumentando il numero degli ostacoli (fino ad un massimo di 10)

Note importanti:

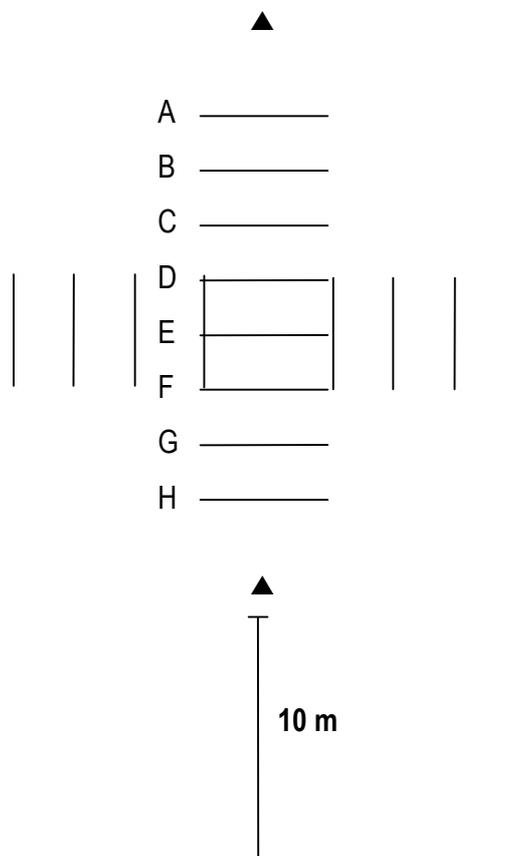
- prima di cominciare, e dopo la messa in moto, effettuare 5' di allungamenti di almeno 30-45 secondi per esercizio;
- usare per i balzi le scarpe da ginnastica;
- vi sono due tipi di balzi: "elastici" che hanno un accento verticale e "esplosivi" con accento orizzontale;
- il capo non deve andare oltre il busto per non perdere la coordinazione, con le braccia aiutarsi sia per la ricerca dell'altezza sia per la componente coordinativa;
- se un giocatore ricade (e conseguentemente riparte) con un piede più avanti dell'altro correggere in quanto vuol dire che spinge più con una gamba che non con l'altra, mentre se questa posizione dei piedi è casuale è solo una questione coordinativa;
- con l'ultimo balzo, di qualsiasi tipo si tratti, bisogna scaricare la colonna vertebrale ("rimbalzare" alcune volte);
- per una squadra di allievi A arrivare fino a 80 balzi per seduta, con gli allievi B importante più che la quantità l'introduzione spiegando bene l'esecuzione (qualità!);
- la qualità non deve andare a scapito della quantità.

FORZA COORDINATIVA

percorso su ostacoli bassi 10 cm, distanti 50 cm uno dall'altro.

Per gli esercizi di *ritmo* 2 ripetizioni, per gli esercizi di balzi curare soprattutto la coordinazione e non la potenza.

- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - H tricipide: piccoli salti con gambe tese + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - H quadricipide: salti verticali, elevare il ginocchio con cambio piede appoggio dopo ogni salto + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - H corsa balzata ogni 2 ostacoli + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - D tricip.: 2 avanti e 1 indietro, gambe tese
D - H accelerazione e frenata + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - D tricip.: 2 avanti e 1 indietro, gambe tese - skip laterale basso in uscita e rientro
D - H accelerazione e frenata + 10 m sprint
- A - D skip basso con doppio appoggio - skip laterale in uscita e rientro con doppio appoggio
D - H skip basso con doppio appoggio + 10 m sprint
- A - H corsa balzata ogni 2 spazi + 10 m sprint



!! DOPO OGNI SEDUTA DI FORZA !!

- **50 M massima velocità per trasformazione finale**
- **60" (3 x 10" sinistra + 3 x 10" destra) di esercizi isotibiali**
- **decompressione colonna vertebrale**

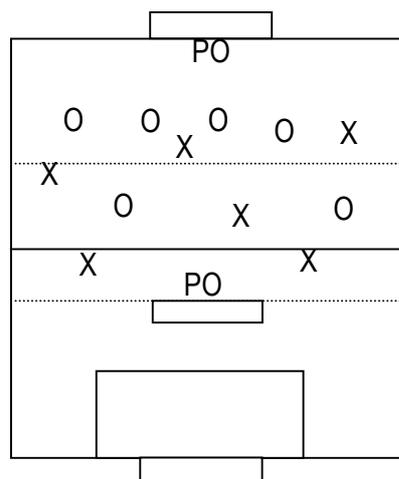
CAPACITA' E POTENZA AEROBICA

FORMA DI GIOCO

gioco su 3/4 campo a parità numerica con 2 portieri.

Tutti sempre in movimento, rete valida se tutti sopra la metà campo.

Ogni 5' cambiare le regole: diretto metà campo difensiva, 2 tocchi offensiva, inverso, massimo 5 passaggi, ecc.

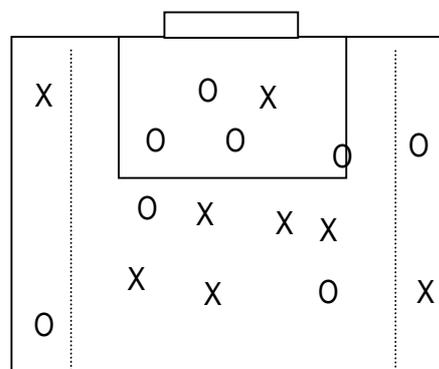


FORMA DI GIOCO

Si gioca a parità numerica su metà campo con 2 fasce verticali di 4 metri nelle quali si posizionano un giocatore per squadra.

Punto valido se si porta la palla da un appoggio all'altro.

Chi passa la palla all'appoggio ne prende il posto.



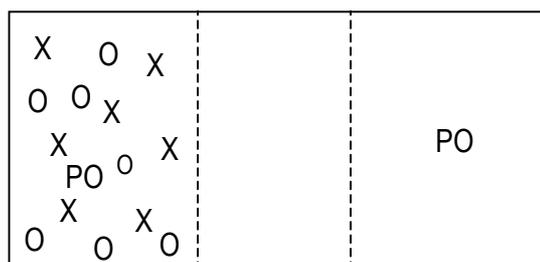
FORMA DI GIOCO

tutto il campo diviso in 3 zone, con zona centrale di 10 metri di larghezza.

2 squadre a parità numerica si affrontano in una zona laterale.

La squadra in possesso di palla deve effettuare 5 passaggi per ottenere un punto, se la squadra avversaria conquista palla deve lanciarla nella zona opposta dove si trova il suo portiere od un giocatore prestabilito.

Le 2 squadre si spostano quindi il più in fretta possibile in questa zona e si ricomincia come all'inizio.

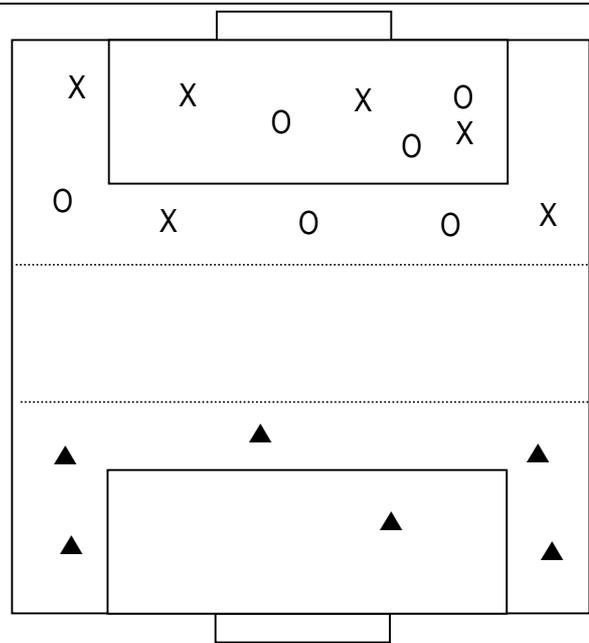


FORMA DI GIOCO

si divide il campo in 3 zone orizzontali, con una zona centrale neutra.

In una zona laterale si gioca 6:6, dove la squadra in possesso di palla deve effettuare 6 passaggi per realizzare un punto.

La squadra avversaria quando conquista la palla deve giocarla per la zona opposta dove chi la riceverà dovrà a sua volta effettuare 6 passaggi per un punto e sarà contrastato dalla squadra che precedentemente era in possesso di palla.



CORSA CON VARIAZIONE VELOCITA' (CCVV)

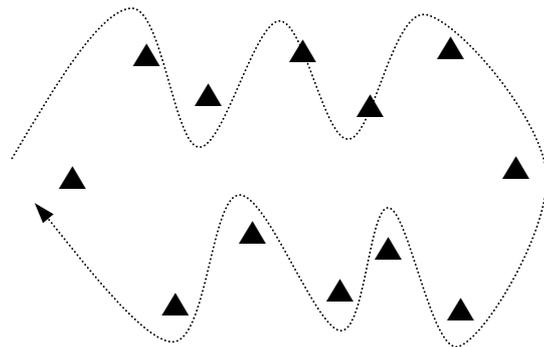
coni a distanza di 10 metri uno dall'altro.

110" → 10 metri

30" → 30 metri

70" → 50 metri

2 ripetizioni di 8', con pausa semi-attiva di 4'



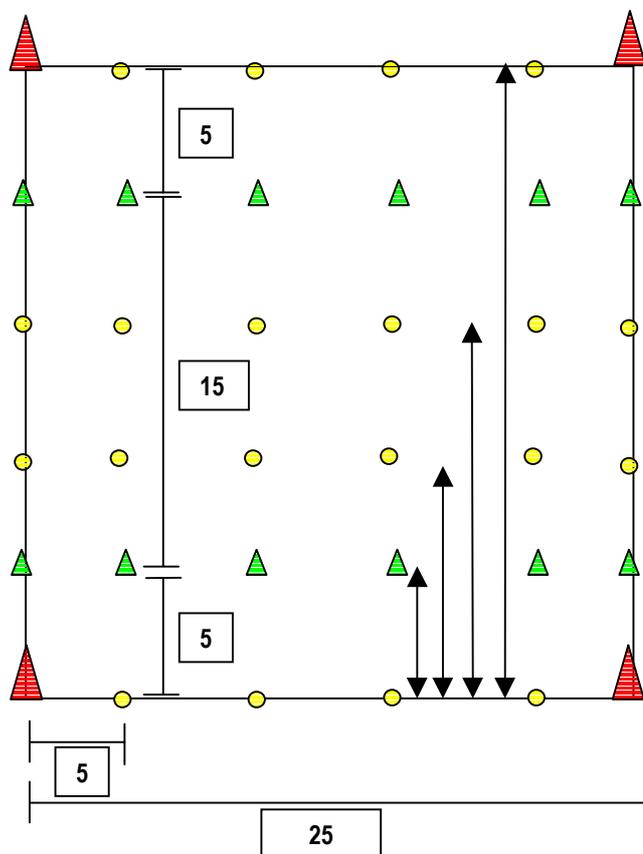
LATTACIDO

ESEMPIO I

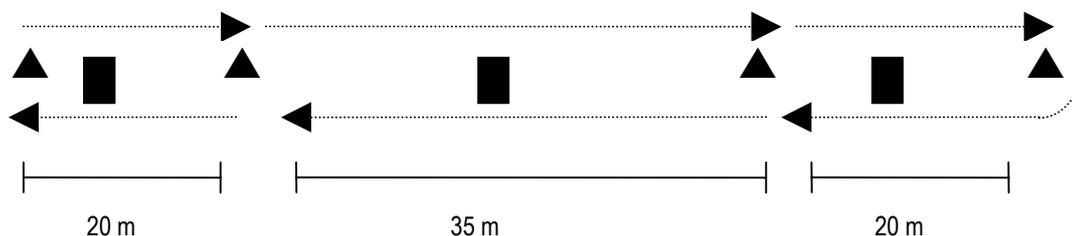
Si lavora su un quadrato del lato di 25 metri.

- 5 giri del quadrato (100 metri) alla massima velocità, alternati a 5 giri a velocità media;
- 2 serie di 6 ripetizioni di tira e molla: 5 metri lenti + 15 metri massima velocità + 5 metri decelerazione (1 ripetizione = andata + ritorno).
Tempo recupero tra le 2 serie = tempo lavoro
- 2 serie di va e torna: 5/10/15/ 25 metri alla massima velocità.
Tempo recupero tra le 2 serie = tempo lavoro

In presenza di troppi giocatori formare 2 quadrati oppure dividerli in 2 gruppi: il primo lavoro sui 100 metri viene effettuato da tutti, mentre gli altri 2 in alternanza, così da avere il tempo di recupero esatto al tempo di lavoro.



TIRA E MOLLA

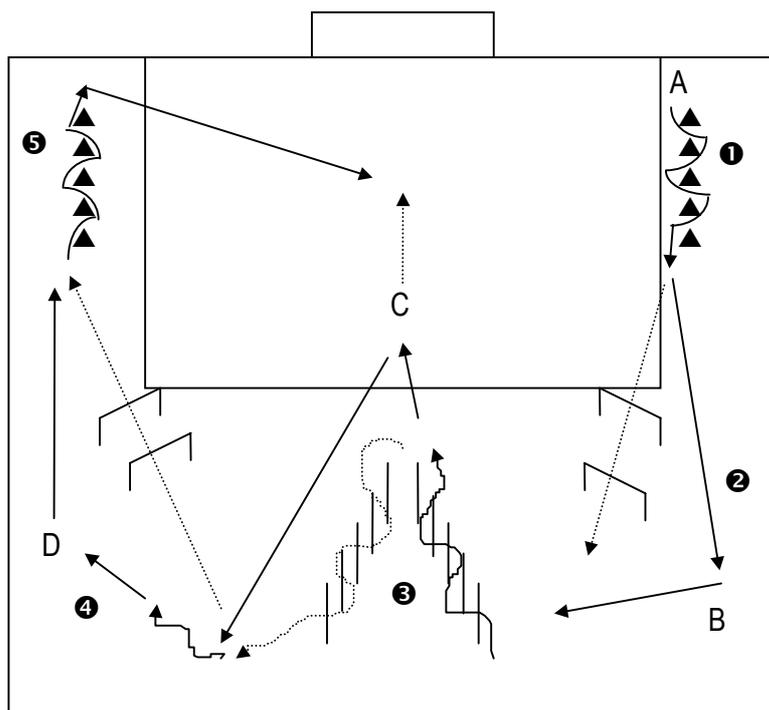


I giocatori partono effettuando una corsa lenta nella parte A (20 metri), uno sprint alla massima velocità nella parte B (35 metri) e una decelerazione nella parte C (20 metri), per poi ripartire nella direzione opposta.

Effettuare 2 serie di 6 ripetizioni per un volume di 420 metri di accelerazione con un recupero tecnico attivo di 5' tra una serie e l'altra.

- il recupero tra una serie e l'altra dev'essere attivo in modo da non pagare completamente il debito d'ossigeno;
- nel recupero tra le serie effettuare un lavoro tecnico al fine di abituare i giocatori a lavorare con grandi quantità di lattato nei muscoli;
- evitare di pagare il debito d'ossigeno (sia tra le serie sia alla fine) da fermi;
- alla fine di questo lavoro evitare, nel limite del possibile, dei lavori dove viene richiesta una grande attenzione in quanto i giocatori sono "esauriti";
- con una squadra di allievi A al massimo 2 serie di 6 ripetizioni, con allievi B al limite solo introduzione

LATTACIDO CON PALLA

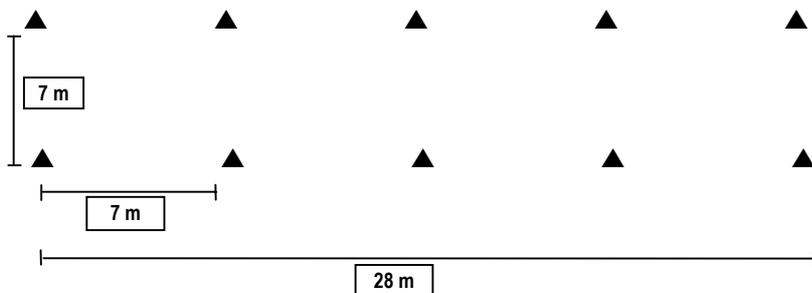


- i giocatori si dividono su metà campo nelle posizioni A, B, C e D;
- il giocatore A parte con la palla al piede e:
 - condotta di palla tra i coni;
 - passa la palla al compagno in posizione B ed effettua due balzi sugli ostacoli per poi riprendere la palla passatagli dal compagno B (nella corsa!);
 - ricevuta la palla effettua uno slalom tra 5 paletti, passa la palla al compagno C ed effettua uno slalom nei successivi 5 paletti senza palla. Riprende poi nella corsa il passaggio del compagno C;
 - passa, dopo una breve condotta la palla a D ed effettua due balzi sugli ostacoli, riprende poi il passaggio di D nella corsa;
 - effettua uno slalom tra 5 coni e centra per C che nel frattempo si è spostato in area.
- Spostamenti:
 - A in D dopo il centro
 - D in C
 - C in B dopo la conclusione
 - B in A
- **Attenzione: tutti gli spostamenti devono venire effettuati alla massima velocità**
- richiedere precisione nei gesti tecnici in quanto questo lavoro serve ad abituare il giocatore ad essere preciso pure con molto lattato nei muscoli;
- 3 ripetizioni da destra, 5' minuti pausa (totale) e 3 ripetizioni da sinistra.

VELOCITA' SENZA PALLA

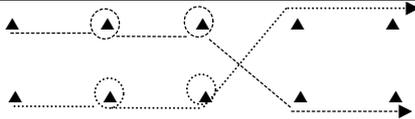
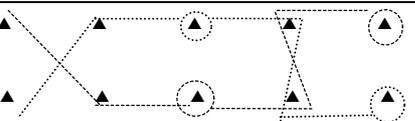
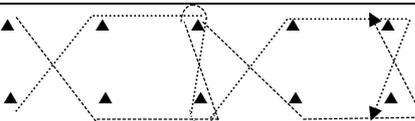
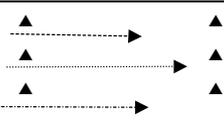
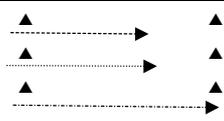
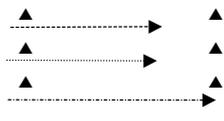
- nei cambiamenti di direzione andare diretti sui coni effettuando delle curve strette e non effettuare dei giri larghi (non tipici dei calciatori);
- le partenze vengono date dall'allenatore tramite segnali visivi (mani, spalle alzate, braccia) o uditivi;
- volume della seduta circa 360 metri;

Disposizione campo



Esecuzione

No.	Descrizione	Schema
1.	corsa diritta con giro attorno ad ogni cono senza cambiamento di fronte (guardando sempre avanti), alternando una volta a destra ed una a sinistra;	
2.	corsa diritta con giro attorno ad ogni cono con cambiamento di fronte (guardando nella direzione di corsa), alternando una volta a destra ed una a sinistra;	
3.	corsa in diagonale, girando attorno ad ogni cono;	
4.	partendo dritti girare attorno ad ogni cono effettuando una corsa di traverso;	
5.	corsa diritta con frenata (fermandosi) ad ogni cono;	
6.	al primo cono giro senza cambiamento di fronte, al secondo con cambiamento di fronte poi corsa in diagonale ed infine diritto;	

7.	al primo cono giro con cambiamento di fronte, al secondo senza cambiamento di fronte poi corsa in diagonale ed infine diritto;	
8.	partenza in diagonale, diritto al primo cono, giro senza cambiamento di fronte al secondo cono, diritto fino al terzo, corsa di traverso, diritto e giro senza cambiamento di fronte sull'ultimo	
9.	diagonale fino al primo cono, diritto, di traverso, diagonale, diritto, di traverso;	
A 3 colonne sulla distanza di 7 metri		
10.	la partenza viene data dal giocatore della prima fila: gli altri partono quando vedono il compagno partire;	
11.	partenza da seduti con braccia alzate. La partenza viene data dal giocatore in seconda fila;	
12.	seduti fronti interno, la partenza viene data dal compagno in terza fila;	
13.	seduti fronte esterno, la partenza viene data dal compagno in prima fila;	
14.	seduti guardando indietro, uscita da destra, la partenza viene data dal compagno in seconda fila;	
15.	idem come al 14, ma uscita da sinistra, la partenza viene data dal compagno in terza fila;	

STRETCHING E MOBILITA'

ASPETTI TEORICI

- tipi di mobilità:
 - generale (cintura scapolare, colonna vertebrale, ecc)
 - specifica (secondo la disciplina sportiva)
 - attiva
 - passiva
 - statica (stretching)

- la mobilità dipende da:
 - dalla struttura articolare
 - dalla capacità di allungamento muscolare
 - dal sistema nervoso centrale
 - dalla genetica della persona
 - dal tono muscolare
 - dalle strutture passive (tendini, legamenti, pelle, articolazioni)
 - dal sesso e dall'età
 - dalla temperatura corporea
 - dall'ora del giorno
 - dall'intensità dell'allenamento
 - dall'affaticamento muscolare

- con una mobilità migliore si raggiunge un'amplitudine di movimento più:
 - forte
 - veloce
 - leggera
 - scorrevole
 - espressiva

- punti importanti nello stretching
 - ambiente: calmo, rilassato, tranquillo e silenzioso
 - concentrati sul muscolo da allungare
 - esecuzione corretta dell'esercizio
 - respirazione diaframmatica
 - ripetere l'esercizio più volte (da 2 a 4-5 volte)
 - tranquillità interna
 - prendersi il tempo necessario
 - minimo 2 sedute settimanali

- stretching all'inizio allenamento con esercizi dinamici e statici, ma al massimo 10" per posizione

- stretching alla fine dell'allenamento: attivo/passivo, al minimo 45" per posizione

ASPETTI TEORICI

ATTEGIAMENTI INCORAGGIANTI

1. **HO UN ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO**
Mi concentro automaticamente sul positivo. Sono positivo nei confronti della vita. Sono influenzato solo dai pensieri positivi e dalle persone positive.
Io penso, parlo e agisco positivamente
2. **POSSO FARCELA**
Posso affrontare qualsiasi sfida. Ho fiducia in me stesso.
Sono sicuro delle mie capacità.
3. **ASSUMO LA RESPONSABILITA' DI ME STESSO E DELLE MIE PRESTAZIONI**
Il successo non è questione di fortuna. Farò del mio meglio senza dare la colpa ad altri se non riesco a fare come vorrei.
Io ho il dominio del mio destino.
4. **SONO IN GARA CON ME STESSO**
Batterò sempre il mio colpo migliore. Ogni giorno, in ogni modo, farò sempre meglio.
Migliorerò un poco giorno dopo giorno. Sono abbastanza in gamba da vincere e lo farò.
5. **VIVO IL MOMENTO PRESENTE**
Questo è l'unico momento in cui ho il pieno controllo. Non permetterò alla mia mente di lasciarsi prendere dal rammarico del passato né di rimandare a domani quel che dovrei fare oggi.
6. **NON HO TIMORE E SONO AUDACE E CORAGGIOSO**
Non ho niente da temere, se non la paura stessa. Avrò paura e andrò avanti lo stesso.
7. **MERITO LA VITTORIA**
Nessuno è più meritevole di me. Ho lavorato sodo per questo.
Io voglio, credo e mi aspetto di vincere.
8. **IL FALLIMENTO NON E' UNA SCONFITTA**
La sconfitta è quando decidi di smettere di tentare o ti arrendi. Non esiste il fallimento, solo i risultati. Io imparo da ogni cosa che mi accade, sia che abbia successo o meno.
In questo modo, potrò solo migliorare.
9. **CONTINUERO' FINCHE' NON RIUSCIRO'**
Non mi arrenderò. So quale è il mio obiettivo e, se continuerò a lungo, sono certo che lo raggiungerò.
10. **MI DIVERTE CIO' CHE STO FACENDO**
La vita è una gioia, piena di felicità. Il mio entusiasmo non conosce limiti.
Il mio sport mi appassiona e mi appassiona vincere.

ASPETTI TEORICI

ASPETTI EMOTIVI (PSICHE)"	ASPETTI COGNITIVI (cervello)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ prestazione ▪ entusiasmo ▪ coraggio ▪ paura 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ concentrazione ▪ osservazione ▪ anticipazione ▪ decisione ▪ risolutezza

ESERCIZI E GIOCHI COGNITIVI

<p>GIOCO COGNITIVO</p> <p>Gioco su metà campo a parità numerica, ogni squadra con un pallone. 2 cacciatori, senza palla, devono intercettare i passaggi.</p> <p><i>Variante:</i> passaggio unicamente ad un giocatore del colore diverso (dell'altra squadra) → vedi disegno</p>	
<p>TECNICA COGNITIVA</p> <p>In un quadrato di 25 metri (fare 2 quadrati) si dispongono 8 giocatori di 4 colori diversi (4 coppie) che restano sempre in movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5' dare sempre la palla ad un colore (seguire un ordine prestabilito) ▪ 5' uno-due con il compagno e dare la palla ad un colore diverso (seguire un ordine prestabilito) ▪ 5' mobilità ▪ 5' dare la palla ad un colore diverso ed aggredirlo (lasciarsi superare) dall'avversario che gioca per un altro colore (seguire un ordine prestabilito) ▪ 5' dare la palla ad un colore diverso ed aggredirlo (lasciarsi superare) mentre il compagno aggredisce l'altro giocatore del medesimo colore ▪ 5' allungamenti <p><i>primi 2' di ogni esercizio da eseguire con le mani</i></p>	

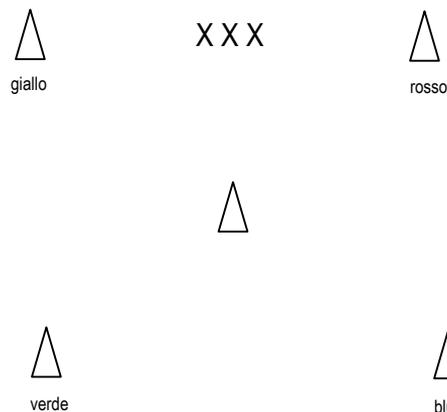
RAPIDITA' COGNITIVA I

3 giocatori partono contemporaneamente e vanno fino su un cono centrale dove effettuano dello skip.

Al segnale dell'allenatore:

- vanno sul cono indicato dall'allenatore (colore)
- vanno sul cono opposto a quello indicato dall'allenatore
- il giocatore al centro va sul cono indicato dall'allenatore, mentre gli altri 2 vanno su altri 2 lasciando libero l'opposto di quello indicato dall'allenatore;
- il giocatore al centro va sul cono opposto indicato dall'allenatore, mentre gli altri 2 vanno su altri 2 lasciando libero quello indicato dall'allenatore

Distanza tra coni: 15 metri

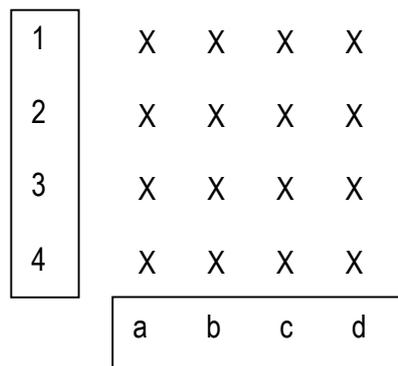


RAPIDITA' COGNITIVA II

si dispongono i giocatori seduti con le mani sulla testa come nel disegno a fianco numerando le righe e indicando le colonne con una lettera alfabetica.

Esecuzione:

- l'allenatore chiama una lettera: l'intera colonna si alza fa uno scatto attorno ai loro compagni (partendo a destra) e si rimette nella posizione di partenza;
- l'allenatore chiama un numero, l'intera riga si alza fa uno scatto attorno ai loro compagni (partendo da dietro) e si rimette nella posizione di partenza;
- miscelare lettere e numeri;



ESERCIZI E GIOCHI CAPACITA' DI DECISIONE

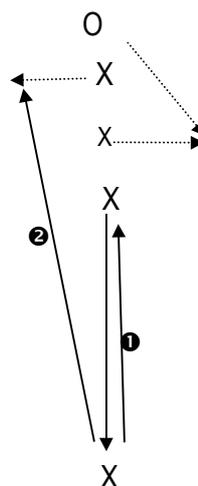
ESERCIZIO

2 giocatori si passano il pallone, alle spalle di uno dei due si trovano 2 compagni ed un avversario. Ad un determinato momento i 2 compagni si smarcano (uno a destra e l'altro a sinistra) e nello stesso tempo l'avversario va in marcatura su uno dei due.

Il giocatore che guarda i compagni deve scegliere il compagno libero per passargli il pallone.

Decisioni

- per i compagni dietro → quando mi smarco? da che parte?
- per il difensore → quale avversario seguo?
- per chi passa → a chi passo? come passo?



ESERCIZIO II

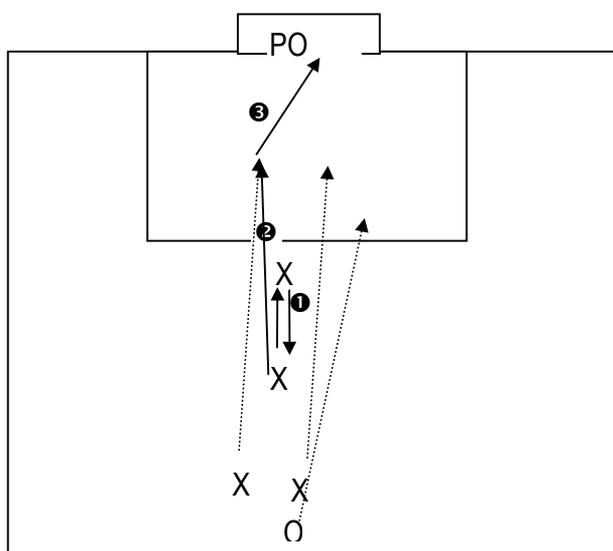
la stessa organizzazione viene più o meno ripresa in questa variante dove 2 giocatori si passano il pallone fuori dall'area (piedi, testa, ecc).

Ad un determinato momento 2 compagni alle loro spalle si smarcano in avanti: solo uno dei 2 è libero, mentre l'altro è marcato.

Passare il pallone al compagno libero che va al tiro

Decisioni:

- per i compagni dietro → come prima
- per il difensore → come prima
- per chi passa → come prima



GIOCO I

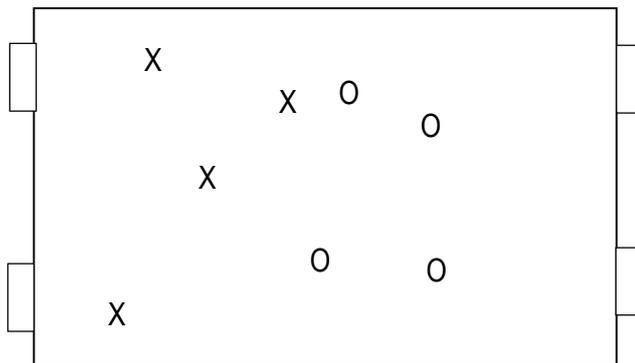
3:3 (o 4:4), ogni squadra difende ed attacca su 2 porte.

Variante

come variante si può inserire un portiere che deve difendere entrambe le porte, questi si troverà pertanto di fronte alla scelta di quale porta difendere

Decisioni:

- per chi attacca (squadra) → su quale porta attacchiamo?
- per chi difende (squadra) → attacchiamo? temporeg.? quale porta è meglio dif.?
- per chi attacca (singolo) → avanzo? copro?
- per chi difende (singolo) → attacco? temporeggio? quale porta difendo?
- per il portiere (variante) → quale porta difendo?

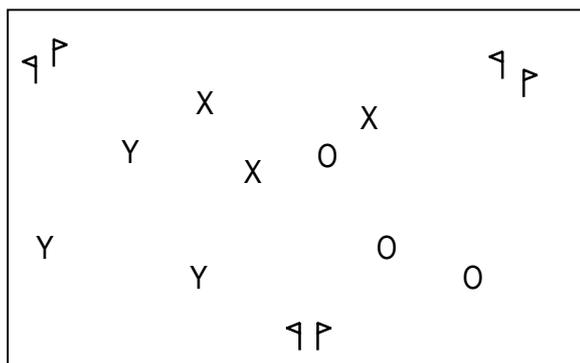


GIOCO II

3 squadre di 3 giocatori (o 4), ogni squadra difende una porta ed attacca sulle altre 2. Un punto negativo ogni rete subita, un punto positivo ogni rete realizzata.

Decisioni:

- per chi attacca (squadra) → idem come precedente
- per chi difende (squadra) → idem come precedente, ma con possibilità aggiunta di scegliere se poter aiutare un'altra squadra
- per chi attacca (singolo) → idem come precedente
- per chi difende (singolo) → idem come precedente



GIOCO I

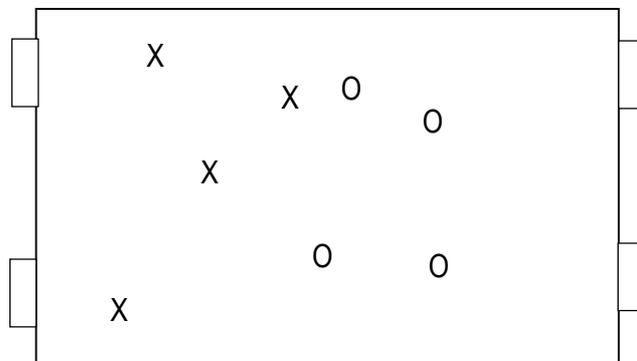
3:3 (o 4:4), ogni squadra difende ed attacca su 2 porte.

Variante

come variante si può inserire un portiere che deve difendere entrambe le porte, questi si troverà pertanto di fronte alla scelta di quale porta difendere

Decisioni:

- per chi attacca (squadra) → su quale porta attacchiamo?
- per chi difende (squadra) → attacchiamo? / temporeggiam.? quale porta è meglio difendere?
- per chi attacca (singolo) → avanzo? copro?
- per chi difende (singolo) → attacco? / temporeggio? quale porta difendo?
- per il portiere (variante) → quale porta difendo?



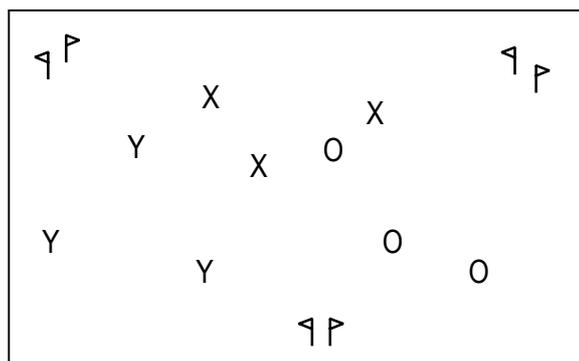
GIOCO II

3 squadre di 3 giocatori (o 4), ogni squadra difende una porta ed attacca sulle altre 2.

Un punto negativo ogni rete subita, un punto positivo ogni rete realizzata.

Decisioni:

- per chi attacca (squadra) → idem come precedente
- per chi difende (squadra) → idem come precedente, ma con possibilità aggiunta di scegliere se poter aiutare un'altra squadra
- per chi attacca (singolo) → idem come precedente
- per chi difende (singolo) → idem come precedente



Alimentazione

LE 10 REGOLE DEL PASTO PRE-PARTITA

1. Non esiste alcun cibo che, consumato nelle ore immediatamente precedenti la partita, consente di giocare meglio.
2. Esiste, invece, una maniera razionale di alimentarsi che aiuta a rendere al meglio; ed esistono maniere errate di alimentarsi che determinano un peggioramento dell'efficienza.
3. È importante innanzitutto consumare alimenti che - per la qualità e la quantità, ma anche per la combinazione degli uni con gli altri - possono essere digeriti nell'intervallo fra il termine del pranzo e l'inizio del riscaldamento pre-partita.
4. I cibi ricchi di amidi (pasta, riso, pane, patate...) sono facili da digerire; essi favoriscono anche l'aumento nei muscoli delle scorte di glicogeno, ossia della sostanza da cui i muscoli stessi traggono gran parte dell'energia che usano nel corso della partita; nel pasto precede la partita, dunque, i cibi ricchi in amidi devono essere preferiti a tutti gli altri e possono essere abbondanti.
5. Nel pasto che precede la partita, invece, non è necessario - è anzi sconsigliabile - consumare cibi ricchi di proteine (carni dei vari tipi, uova, formaggi...) e, soprattutto, ricchi di grassi (sia di quelli visibili, come il burro, la margarina e gli oli di vario tipo, sia quelli mischiati con altre sostanze, come succede nel salame, nelle carni grasse, nella maggior parte dei formaggi, nelle creme e così via).
6. Va limitata, invece, la quantità degli zuccheri semplici, ossia degli alimenti e delle bevande ricche di zuccheri, a partire dal normale zucchero da cucina (o saccarosio) e dal glucosio (o destrosio).
7. Per far sì che la digestione sia rapida, è il caso di prestare attenzione all'abbinamento degli alimenti; è preferibile, per esempio, non mangiare la frutta a fine pasto, oppure non consumare due cibi proteici diversi (come carne e formaggio, carne e uova, uova e formaggio, latte e carne, latte e uova...). Se si gioca la mattina, va evitato il caffè latte.
8. Per favorire la digestione, si può consumare il cosiddetto *monopiatto*, costituito da un primo piatto molto abbondante e preceduto o seguito da un piatto di verdura cotta o cruda.
9. Se si prevede che si giocherà con condizioni ambientali che richiederanno una sudorazione molto abbondante (sole, temperatura dell'aria e umidità elevate), non si devono consumare né vino né altri alcolici nel pasto pre-partita o, meglio, nelle 24 ore precedenti.
10. Sempre nel caso che si preveda che in partita si suderà molto, vale la pena di bere due bicchieri di acqua (pura o con gli appositi sali) appena prima di entrare in campo.

LE 10 REGOLE DEL RIFORNIMENTO DURANTE LA PARTITA

1. Durante la partita il giocatore può avere bisogno del rifornimento di acqua (eventualmente con sali) e di energia, sotto forma di carboidrati.
2. La quantità di acqua che deve venire assunta dal calciatore nel corso della partita varia a seconda delle condizioni ambientali; in rapporto ad esse, è differente anche l'importanza della presenza di sali nell'acqua.
3. Quando si gioca la partita in un clima freddo, possono bastare alcuni sorsi di acqua subito dopo il riscaldamento e nell'intervallo fra il primo e il secondo tempo.
4. Tanto più elevati sono i valori di temperatura dell'aria, di umidità e di irraggiamento solare, quanto maggiore deve essere la quantità di liquidi che deve essere assunta dal calciatore.
5. Quando le condizioni climatiche determinano la produzione di elevate quantità di sudore, è utile che la bevanda contenga anche una certa quantità di sali.
6. In tali condizioni, oltre che subito dopo il riscaldamento e nell'intervallo fra il primo e il secondo tempo, il calciatore deve bere anche nel corso della partita ogni volta che le situazioni di gioco lo consentono.
7. Se le condizioni climatiche sono eccezionali per temperatura, umidità e irraggiamento è il caso di pensare alla preidratazione, ossia all'assunzione di acqua con glicerina da 60 a 90 minuti prima dell'inizio della partita.
8. Per quello che riguarda il rifornimento energetico, esso deve avvenire con carboidrati, ossia con zuccheri semplici (fruttosio, glucosio, saccarosio) e/o con maltodestrine.
9. Alla maggior parte dei giocatori che siano arrivati alla partita con una normale concentrazione di glicogeno nei muscoli, molto verosimilmente può bastare assumere immediatamente prima della partita e nell'intervallo una certa quantità di bevanda contenente carboidrati.
10. Soprattutto a chi corre molto, anche nel periodo invernale (quando basterebbe bere piccole quantità di acqua) può essere utile l'assunzione di carboidrati anche alcune volte nel corso della partita.

LE 10 REGOLE PER IL RECUPERO DOPO LA PARTITA

1. È importante cercare di recuperare nel minor tempo possibile dalle fatiche della partita se si ha in programma un'altra partita pochi giorni dopo, per esempio il mercoledì (o persino il martedì) se si è giocato la domenica; può anche esserlo se ci si vuole presentare nelle migliori condizioni possibili all'allenamento del martedì (o, nel caso che lo si faccia, in quello del lunedì).
2. Dopo la partita ci si deve preoccupare di recuperare soprattutto l'acqua, i sali e il glicogeno muscolare.
3. L'acqua può venire recuperata bevendo acqua di rubinetto o di bottiglia, ma anche con le bevande, con la verdura, con la frutta, con brodi, con minestre in brodo e con altri alimenti solidi ricchi d'acqua.
4. Molti alimenti consentono anche di riacquistare i sali persi con il sudore; ma, ovviamente, un certo cibo può essere ricco di un sale perso in minima quantità e povero di un altro perso in abbondanza; le bevande per sportivi (quelle però con la formulazione corretta) danno la garanzia del recupero nei giusti rapporti di tutti i sali persi in un certo senso quanto maggiore è la quantità di acqua persa sotto forma di sudore tanto maggiore è il rischio che gli alimenti consumati non apportino i sali nella quantità e nelle proporzioni desiderate.
5. Il riempimento dei depositi di glicogeno dei muscoli si ottiene con cibi ricchi di carboidrati; nei pasti successivi alla partita e in quelli precedenti all'impegno di gara o di allenamento devono pertanto essere contenute buone quantità di alimenti ricchi di carboidrati, come pane, pasta, riso, patate, biscotti o dolci senza panna o altre creme, frutta fresca e così via.
6. Nessuno dei pasti principali dovrà essere costituito prevalentemente da cibi ricchi di proteine, al contrario di quello che fa chi usa "dissociare".
7. Quanto più vicino è il successivo impegno (allenamento o partita), tanto più precocemente si devono cominciare ad assumere carboidrati e tanto maggiore deve essere la quantità di carboidrati assunti nelle 24 ore.
8. Se si disputa una seconda partita dopo due giorni, già immediatamente dopo la prima partita è bene prendere alcune decine di grammi di zucchero da cucina (saccarosio), per esempio attraverso due lattine di una bevanda dolce tipo aranciata o chinotto; altrettanto va fatto dopo due ore.
9. Per accelerare il recupero dopo la partita può essere utile assumere aminoacidi a catena ramificata; anche in questo caso vale la pena di farlo immediatamente dopo la partita.
10. Se non c'è la partita il mercoledì e se in genere alla prima seduta di allenamento della settimana ci si sente già bene si può fare a meno degli aminoacidi a catena ramificata e si può anche essere sensibilmente meno rigorosi nel seguire i consigli dati.

LE 10 REGOLE PER L'ALIMENTAZIONE PRE-CAMPIONATO

1. Il periodo del precampionato coincide con i mesi più caldi dell'anno e - anche se molte squadre si radunano in località di montagna, nelle quali il clima è più fresco - gli allenamenti determinano ogni giorno la produzione di grandi quantità di sudore.
2. I giocatori devono essere messi nelle condizioni di bere nel corso delle pause, anche brevi, di ciascuna seduta di allenamento.
3. Anche al termine di ciascuna seduta si deve favorire la reidratazione dei giocatori; da tale punto di vista, oltre alle bevande specifiche per gli sportivi, va benissimo assumere della frutta fresca.
4. È consigliabile che ciascuno dei pranzi principali inizi con un piatto abbondante di verdura cruda e/o cotta.
5. È bene che sia costantemente tenuto sotto controllo il recupero dell'acqua persa; come minimo, ogni mattina dovrebbe essere preso il peso corporeo dei giocatori.
6. Nel periodo del precampionato si deve tener conto anche del fatto che, essendo in molte squadre le sedute due (o persino tre) al giorno ed essendo di conseguenza stretti i tempi, esiste il problema di mettere gli atleti nelle condizioni di non avere, nel corso degli allenamenti, difficoltà digestive.
7. Se in mattinata è in programma una seduta impegnativa, la prima colazione non può essere abbondante e deve essere costituita da alimenti facilmente digeribili: vanno esclusi quindi, il caffè e le brioches; è preferibile eliminare anche il burro.
8. Anche i cibi assunti nei pasti principali, specie in quello di mezzogiorno devono essere facilmente digeribili; è preferibile, perciò, che siano eliminati i cibi con grassi fritti e cotti a lungo, i salumi, le carni grasse, gli intingoli e così via.
9. Una piccola quantità di alcolici (vino o birra) può essere concessa nei pasti principali ma soltanto a chi sia abituato e ne senta la necessità psicologica.
10. Per i giocatori con un'alta percentuale di grasso corporeo il dimagrimento deve avvenire lentamente; le restrizioni caloriche non devono essere eccessive proprio nel periodo nel quale il carico di allenamento è solitamente il più elevato dell'anno.

LE 10 REGOLE PER L'ALIMENTAZIONE IN CAMPIONATO

1. Durante il campionato (che dura molti mesi) l'alimentazione del calciatore deve più che mai adeguarsi a quelle regole che aiutano a raggiungere e poi a mantenere il pieno benessere.
2. Alcuni pasti, in più, devono avere anche come obiettivo quello di aumentare il glicogeno nei muscoli; tali pasti devono essere particolarmente ricchi di carboidrati, mentre devono apportare una quantità non elevata di proteine e pochissimi grassi; i cibi più adatti sono la pasta, il riso, il pane, le patate, i dolci.
3. È preferibile che il pasto subito successivo alla partita ed eventualmente quelli del giorno successivo siano ricchi in carboidrati per fare in modo che già nei primi allenamenti settimanali ci sia un discreto livello di efficienza fisica.
4. E altresì preferibile che nei giorni che precedono la partita i pasti principali (almeno due, ma meglio ancora quattro), le prime colazioni ed eventualmente anche gli spuntini siano costituiti da alimenti ricchi di carboidrati.
5. Se la partita viene sempre giocata in un dato giorno della settimana (di solito succede che sia la domenica), dovrebbe dunque esistere un ben preciso ciclo settimanale, sempre simile, non soltanto per quello che riguarda la partita e gli allenamenti, ma anche l'alimentazione, con alcuni pasti - subito prima e subito dopo la partita - particolarmente ricchi di carboidrati e altri pasti in cui non lo sono necessariamente.
6. In questo ciclo si ripetono settimanalmente anche pasti che - soprattutto per certi giocatori (quelli che hanno la digestione più lenta) - devono essere particolarmente digeribili: sono quelli che precedono gli allenamenti.
7. Solitamente i pasti principali ricchi di carboidrati sono anche quelli più digeribili; un *monopiatto*, costituito da un primo piatto a base di pasta o riso, anche in quantità ben maggiore di quella di una porzione normale, spesso risulta di facilissima digeribilità, a patto - ovviamente - che non contenga molti grassi.
8. Se c'è l'allenamento la mattina, la prima colazione deve essere molto digeribile; in particolare va evitato il caffè latte.
9. L'abitudine a prendere vitamina C, altre vitamine antiossidanti, così come i polivitaminici e i poliminerali, è da considerare un'ottima precauzione per gli atleti; in linea di massima queste sostanze sono tanto maggiormente utili quanto meno verdura e frutta si consuma abitualmente.
10. Fra i vari integratori, oltre a quelli a base di vitamine e/o di minerali e a quelli costituiti da bevande per sportivi, i più utili nel corso del campionato sono, secondo vari studiosi, soprattutto quelli a base di aminoacidi a catena ramificata e di creatina.

LE 10 REGOLE DEL CALCIATORE ASSETATO

1. Non è vero che l'atleta deve resistere alla sete: quando questa insorge, di solito significa che si è già persa una quantità non indifferente di liquidi, in particolare con il sudore, e che quindi è il caso di bere per non rischiare di andare incontro ai disturbi di vario tipo.
2. Nel corso della partita, anzi, l'impegno agonistico talvolta elimina o attenua la sete; se ci si accorge di avere sudato in abbondanza (per esempio si nota che maglia e pantaloncini sono molto bagnati), si deve approfittare delle pause della partita per bere anche se non si avverte la sete; in panchina ci devono essere borracce a disposizione dei giocatori.
3. Se le condizioni climatiche sono tali (temperatura dell'aria elevata, umidità relativa alta, notevole irraggiamento solare) da portare a un'abbondante sudorazione, si deve bere anche pochi minuti prima di entrare in campo; la quantità minima è di un bicchiere (di due o tre se non si è abituati a fare attività fisica con il caldo); la sensazione di avere lo stomaco pieno, pur spiacevole, deve essere sopportata e, in ogni caso, specie se la bevanda è adatta, scompare rapidamente.
4. Se nel corso del primo tempo si è sudato molto, si deve bere in abbondanza (non meno di due bicchieri) nell'intervallo.
5. Ciò che vale per la partita vale anche per l'allenamento, pur se in questo secondo caso ha senz'altro una minore importanza un calo di efficienza causato da disidratazione; nelle pause della seduta i giocatori devono disporre delle bevande adatte.
6. Se si suda poco e ci si allena una o due volte la settimana, si può bere d'abitudine anche la semplice acqua e non le specifiche bevande, sperando che, attraverso l'assunzione casuale dei cibi, avvenga il ripristino dei sali persi con la sudorazione; se invece ci si allena quotidianamente (o addirittura due volte il giorno) e la sudorazione è sempre abbondante, come succede di solito nel corso del precampionato, diventa importante ricorrere sistematicamente alle specifiche bevande per sportivi.
7. Se il clima è caldo-umido, la temperatura della bevanda deve essere fresca, per esempio fra i 9 e i 15 gradi centigradi; ciò vale per le bevande da prendere prima dell'inizio, durante la partita e nell'intervallo di essa; il tempo di permanenza nello stomaco di una bevanda fresca è inferiore a quello di una bevanda a temperatura più alta; una bevanda ghiacciata, invece, può causare disturbi sia locali (ossia allo stomaco), sia generali.
8. La bevanda da prendere prima o durante lo sforzo deve rimanere il minor tempo possibile nello stomaco, deve venire assorbita rapidamente e, una volta arrivata nel sangue, non deve creare problemi; hanno queste caratteristiche le bevande a ridotto contenuto in sali e in zuccheri, ossia le bevande *ipotoniche*; la quantità degli zuccheri non deve superare i 4 grammi per ogni 100 grammi di bevanda.
9. La bevanda da prendere dopo lo sforzo può anche essere *isotonica* o *ipertonica*; se si vuole che agevoli il recupero, deve contenere una certa quantità di carboidrati (sotto forma di zuccheri e/o maltodestrine), sodio, cloro, potassio e magnesio.
10. Nei periodi dell'anno in cui ci si allena molto e si suda in abbondanza, per esempio in precampionato, è indispensabile bere anche a tavola; va benissimo l'acqua, compresa quella gasata (non però in caso di disturbi gastrici); anche la verdura, la frutta e le minestre in brodo aiutano a recuperare l'acqua persa; di bevande alcoliche è bene berne quantità limitate.

LE 10 REGOLE PER LA CORRETTA DISTRIBUZIONE DEL CIBO

1. Non è importante soltanto quali e quanti nutrienti vengono assunti; conta anche come vengono distribuiti nel corso della giornata.
2. In genere sia gli individui sedentari sia gli atleti tendono a non fare la prima colazione o a farne una molto ridotta; questo è un errore, a meno che ci sia l'allenamento mattutino subito dopo.
3. La prima colazione, oltre a fornitori di carboidrati (per esempio pane o fette biscottate con poca marmellata o poco miele) e a una bevanda come tè, caffè o latte (quest'ultimo può essere sostituito da yogurt), è bene che comprenda una spremuta di agrumi o, in inverno, un agrume a fette, meglio se all'inizio della prima colazione stessa. Molto bene vanno i cereali integrali, a fiocchi, in formelle o nel muesli.
4. Il pasto di mezzogiorno deve essere il più digeribile possibile se si ha l'allenamento nel primo pomeriggio.
5. Anche quando nel pomeriggio si voglia essere efficienti per rendere di più nel lavoro o nello studio, è il caso di non sovraccaricare l'apparato digerente.
6. Il pasto di mezzogiorno può anche essere costituito dal *monopiatto*, ossia da un secondo piatto o preferibilmente da un primo, anche in una razione più abbondante di quella consueta, seguito o preceduto da verdura cruda o cotta.
7. La cena, specie se non si ha la necessità di dimagrire, può essere costituita da un primo piatto, da un secondo con contorno di verdura, da un dessert.
8. Anche la cena, comunque, può essere costituita dal *monopiatto*; se a mezzogiorno si è consumato il monopiatto a base di carboidrati (ossia un primo di riso o pasta), la sera è meglio consumarne uno a base di proteine (ossia un secondo di carne rossa o di carne bianca o di pesce).
9. Lo spuntino di metà mattina, invece che dal caffè o dal caffelatte con la brioche (o con una *merendina* che spesso contiene molti grassi poco salubri) dovrebbe essere costituito da frutta fresca di stagione.
10. Anche la merenda di metà pomeriggio dovrebbe essere costituita da frutta fresca di stagione, oppure da yogurt.

BIBLIOGRAFIA

- Enrico Morinini materiale vario
- Aldo Venzi La formazione dei giovani calciatori SalvioniEdizioni
- Paolo Di Muro esercitazioni varie sulla condizione fisica
- Il Nuovo Calcio..... articoli vari
- E. Arcelli Alimentazione ed integrazione Edizioni Correre

LIBRI E RIVISTE CONSIGLIATE

- Il Nuovo Calcio..... rivista mensile
- S. Bonaccorso Allenare il settore giovanile Edizioni Correre
- A. Pereni - M. Di Cesare Il manuale dell'allenatore Edizioni Correre
- G. Rusca..... Come allenare i primi calci e i pulcini Edizioni Correre
- G. Rusca - A. Pereni..... Il diario del calcio Edizioni Correre
- B. Bruggmann..... 1000 exercices et jeux de football..... Edizioni Vigot
- E. Arcelli Alimentazione e integrazione Edizioni Correre
- A. Venzi La formazione dei giovani calciatori SalvioniEdizioni

SITI INTERNET CONSIGLIATI

- www.calciogiovanile.it
- www.calciogiovanile.net
- www.calciallenando.it
- www.allenatore.net
- www.settoretecnico.figc.it
- www.settoregiovanile.figc.it
- www.alleniamo.it
- www.allenando.net
- www.entraineur.ch
- www.essm.ch..... sito di Macolin anche per la comanda di libri e video
- www.correre.it..... sito per la comanda di libri e video