

IL RISCALDAMENTO PRE-PARTITA

di Andrea Monteverdi

In qualsiasi programma di allenamento, prima di iniziare un'attività fisica di intensità sia moderata che elevata, si raccomanda di riscaldarsi e poi di defaticarsi al suo termine. Il riscaldamento si riferisce all'esecuzione di esercizi, prima di una prestazione sportiva o di una seduta di lavoro fisico, indipendentemente dal fatto che la temperatura del muscolo o del corpo sia elevata. Generalmente le forme di riscaldamento vengono classificate in una delle due categorie seguenti:

- Riscaldamento generale, al suo interno vengono inclusi esercizi di ginnastica generale, stretching, jogging.
- Riscaldamento specifico, questo tipo di esercizio preliminare serve a richiamare il tipo di esercizio che verrà eseguito nella seduta di allenamento o in partita.

Per riassumere, qualsiasi allenamento o partita deve essere preceduto da un periodo di riscaldamento, che serva per aumentare la temperatura del corpo e l'afflusso di sangue ai vasi periferici.

Ora faremo un elenco di alcuni esercizi con o senza palla che si possono effettuare in un riscaldamento pre-partita.

Esercizi senza palla su un quadrato di 20x20mt

Es.1

Corsa leggera occupando tutto lo spazio effettuando esercizi con le braccia o con le gambe.

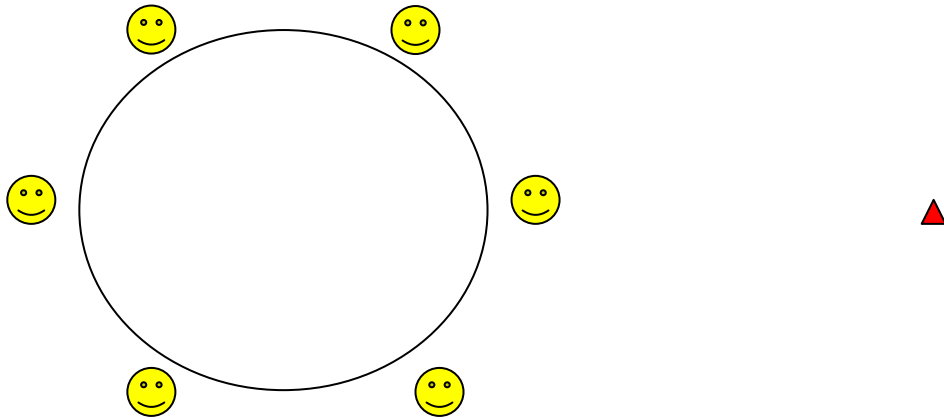
Es.2

Sempre all'interno del quadrato questa volta è un giocatore che decide l'esercizio e tutti gli altri dovranno effettuarlo. Si ricorda che tutti i giocatori devono occupare lo spazio in modo omogeneo.

Es.3

Stesso esercizio ma questa volta è l'istruttore che chiamando il nome di un giocatore decide quale sarà il giocatore che effettuerà l'esercizio.

Esercizi in cerchio (preferibilmente nel cerchio del centrocampo)



Es.1

I giocatori partendo insieme e a corsa lenta raggiungono in andata il cinesino rosso per poi ritornare indietro a skip.

Es.2

I giocatori partendo insieme e a corsa lenta raggiungono in andata il cinesino rosso per poi ritornare indietro con calciata dietro.

Es.3

Stesso esercizio, questa volta tutti dovranno seguire i movimenti di un giocatore, che non dovrà essere sempre lo stesso.

Esercizi con palla su quadrato di 20x20mt

Es.1

All'interno del quadrato muoversi occupando tutto lo spazio e passare la palla ad un giocatore chiamato con il nome ad alta voce in precedenza.

Es.2

Due squadre, due palloni, il giocatore giallo passa la palla al giocatore blu, e viceversa il giocatore blu passa la palla al giocatore giallo. (ricordarsi di occupare tutto lo spazio)

Es.3

Passaggio allo stesso colore con le mani

Es.4

Passaggio allo stesso colore con la testa

Es.5

Passaggio allo stesso colore o al colore diverso con il piede dx (piede sx)

Es.6

Due squadre si affrontano cercando di effettuare 5 passaggi consecutivi senza che gli avversari tocchino la palla.

Es.7

Due squadre si affrontano cercando di fare gol di testa o al volo dopo aver effettuato 5 passaggi.

Es.8

Due squadre si affrontano cercando di fare gol entro 10 secondi.

Es.9

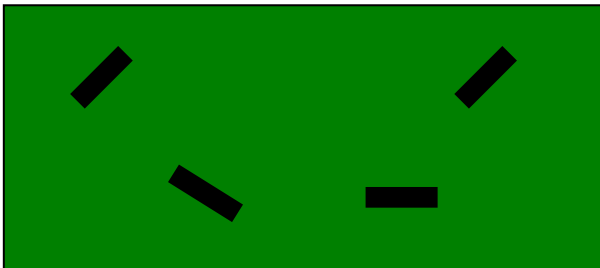
3<3 con punto al sesto passaggio.

Es.10

3<3 con punto al sesto passaggio, dopo il punto effettuare uno scatto breve.

Ricordarsi di effettuare esercizi di allungamento ogni fine esercizio.

Es.11



Due squadre si affrontano in una partita dove il gol è valido se la palla oltrepassa la porticina e viene stoppata dall'altra parte con un parte del corpo stabilita in precedenza.

Es.12

Due squadre si affrontano con un gioco possesso-palla con passaggi con le mani, con i piedi o di testa.

Esercizi tecnici fatti aumentando sempre l'intensità

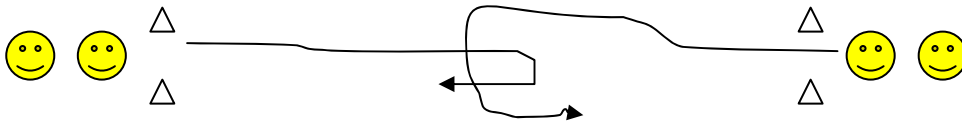
Es.1

Guida della palla, lasciare la palla al giocatore che mi sta di fronte e vado alla fila opposta. L'esercizio si effettua con due palloni, uno per fila.



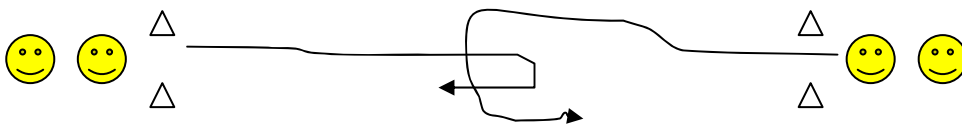
Es.2

Guida della palla di entrambi i giocatori che raggiunto il centro effettuano un giro su se stessi, ritornando al punto di partenza. (sia con il piede dx che con il piede sx)



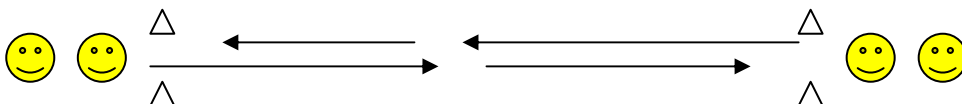
Es.3

Un giocatore con palla, e il giocatore di fronte senza palla. Al via, il giocatore con palla parte velocemente lascia la palla ed effettua un giro su se stesso per poi ritornare al punto di partenza. L'altro giocatore parte senza palla velocemente, effettua un giro su se stesso recuperando la palla, egli la porta al compagno della sua fila per iniziare di nuovo il giro.



Es.4

I due giocatori partono insieme con palla lasciano la loro e prendono quella del compagno e velocemente vanno nella fila opposta.



A questo punto i giocatori sono pronti per affrontare la partita senza nessun problema. Logicamente vanno presi alcuni degli esercizi proposti per un totale di circa 30-35 minuti di riscaldamento pre-partita.