

RISCALDAMENTO PRE-GARA CALCIO A 11

Caro Associato/a,

il seguente riscaldamento è stato creato in base alle tue esigenze specifiche di ruolo, preparandoti subito all'impatto fisico al quale sei chiamato a rispondere. Questo modello è stato creato soprattutto per darti una linea guida da poter seguire onde evitare "improvvisazioni" e scende in campo impreparato.

Per evitare di intralciare il riscaldamento delle altre due squadre, cerca di sfruttare al meglio una porzione di campo, ad esempio una delle due fasce.

Per qualsiasi spiegazione sono a tua disposizione.

In bocca al lupo!

Gianluca Perna – Referente Atletico

JOGGING (5 min – ritmo blando)

ATTIVITA' STRUTTURATA (5 min)

- 2 x 20mt Circonduzione braccia Avanti/Dietro
- 2 x 20mt Circonduzione braccia alternato avanti/dietro
(il movimento ricorda lo stesso che viene fatto mentre si nuota a stile libero)
- 2 x 20mt Circonduzione Anca fuori/dentro
- 2 x 20mt Ginocchia al petto
- 2 x 20mt Alternando 2mt scivolamento laterale con 3mt corsa avanti
- 2 x 20mt Alternando 2mt calciata con 3mt corsa avanti
- 2 x 20mt Alternando 2mt skip con 3mt corsa avanti

STRETCHING (3 min)

AE detta gli esercizi da svolgere in piena coordinazione con gli AA

ATTIVAZIONE TERNA

3x 30'' Con AE che effettua corsa dietro e avanti a sorpresa e AA che perpendicolari spalle AE le seguono con scivolamento Laterale. Recupero tra le esercitazioni effettuando jogging e esercizi di mobilità

ATTIVAZIONE DIFFERENZIATA (5 min)

AE

- 3x 20-30mt Allungo con recupero camminando;
- 2x 20-30mt Corsa slalom
- 1x10mt Sprint e allungo fino a centrocampo

AA

- 3x20mt allungo con primi metri da effettuarsi con scivolamento laterale.
(Alternare a sinistra e destra)
- 2 ripetizioni specchio con il collega: scivolamento laterale dalla linea di porta fino al limite dell'area di porta (a/r) e successivamente scatto fino al limite dell'area di rigore
(alternatevi nei lati)