

PREPARAZIONE ATLETICA

TRE ESERCITAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ DOPO LA SOSTA DI NATALE

YOU**COACH**[®]
www.youcoach.it

© Copyright 2023 YouCoach s.r.l. – Tutti i diritti riservati
www.youcoach.it

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

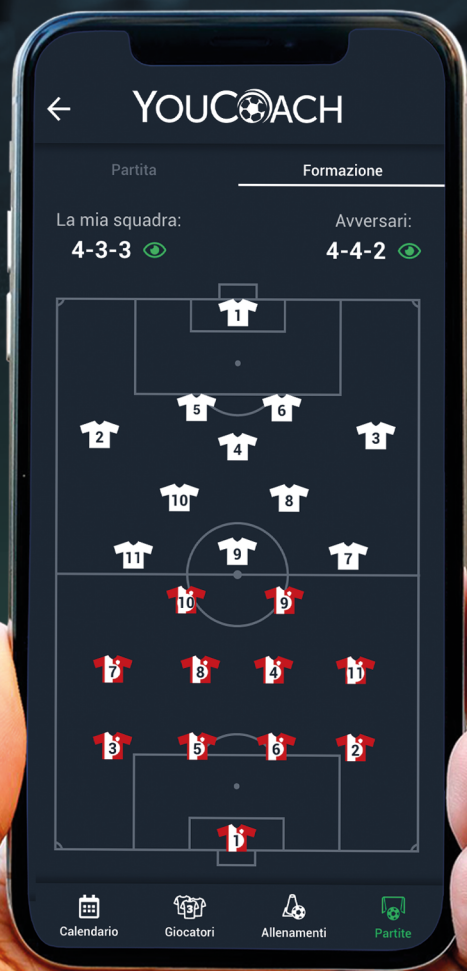
È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

INDICE

Lo staff di YouCoach	5
La ripresa dell'attività dopo la sosta di Natale.....	7
Esercitazioni.....	9
1. Percorso aerobico con variazioni di velocità e tipologie di corsa ...	10
2. Esercizio intermittente per ruoli	12
3. Dal 2 contro 1 al 2 contro 3 per il miglioramento della capacità aerobica	14
Conclusioni.....	17

YOU**COACH** App

la tua stagione sempre in tasca



**PIÙ VELOCE, PIÙ SMART,
PIÙ ACCESSIBILE.**

Scopri la nuova app di YouCoach pensata per semplificare il tuo modo di allenare e perfetta per coinvolgere i tuoi giocatori. La tua passione è finalmente a portata di smartphone!



**TUTTI I CONTENUTI
DI YOUCOACH**



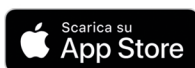
**NOTIFICHE SU
ALLENAMENTI E PARTITE**



**COMUNICAZIONE
DIRETTA CON I GIOCATORI**

Vieni a scoprirla su

www.youcoach.it/youcoachapp-mobile



LO STAFF DI YOUCOACH

YouCoach ha creato al suo interno uno staff tecnico composto da allenatori, preparatori atletici, preparatori dei portieri, psicologi e dirigenti che lavorano in società professionistiche e dilettantistiche. Grazie alle molteplici esperienze che permettono approcci con punti di vista differenti, cerchiamo di fornire spunti pratici e operativi supportati anche da riflessioni teoriche per cercare di condividere un pensiero, certi di non avere la verità in mano ma di contribuire allo sviluppo e all'evolversi delle metodologie legate al calcio.

Il nostro punto di vista spazia dalle categorie dell'attività di base fino al mondo degli adulti, con l'intento di unire gli aspetti tecnico-tattici a quelli fisico-mentali considerando l'atleta come calciatore nella sua totalità.

Lo staff di YouCoach è in continua evoluzione e cresce anche grazie ai nostri lettori che si propongono di partecipare allo studio, portando idee nuove con l'obiettivo di fornire un servizio sempre più vicino alle esigenze pratiche dell'allenatore moderno. Esperienze trasversali, disponibilità al confronto e apertura sono i principi su cui si fonda il nostro team, che vuole guardare avanti studiando il presente e il passato per non perdere nessun tassello nel vasto mondo del calcio.

LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ DOPO LA SOSTA DI NATALE

Il momento della sosta delle attività sportive durante il periodo natalizio, così come tutte le altre tipologie di sosta che si possono verificare durante una stagione sportiva, è sempre una fase delicata dal punto di vista dell'allenamento fisico.

Fino a qualche tempo fa questo intervallo di tempo era considerato come una finestra in cui "ricaricare il serbatoio" dei nostri atleti con un "richiamo di preparazione atletica", sulla falsariga di ciò che si fa nella preparazione precampionato. Da qualche tempo si è invece capito che l'organismo umano non funziona in questo modo, bensì ha bisogno di stimoli esterni continui e incrementali a cui risponde con adattamenti fisiologici che gli permettano di sopportare al meglio il carico che vi viene applicato. Di conseguenza in un periodo in cui vi sia una mancanza di sollecitazioni si avrà un peggioramento di questi aspetti fisiologici e prestativi.

Il modo migliore per affrontare suddetto momento potrebbe essere quindi quello di concedere sì una serie di giorni di riposo, ma senza "staccare del tutto la spina", programmando un calendario di sedute che i nostri atleti possano svolgere in autonomia e che garantiscano una continuità di stimoli all'organismo, necessaria al mantenimento delle capacità condizionali allenare fino a quel momento, riducendo il rischio di infortuni al ricominciare delle sedute di squadra.

LE PRIME SEDUTE DI SQUADRA

Anche se abbiamo organizzato al meglio le sedute dei nostri ragazzi lontano dal campo di allenamento, dobbiamo tenere sempre a mente che alcune componenti non saranno state allenare durante questo periodo (ad esempio la reazione a stimoli esterni, il contatto con un avversario o con il terreno ecc.) ed è quindi fondamentale ripartire gradualmente nei primi giorni di allenamento al campo.

Il focus potrebbe quindi essere, in base al tempo a nostra disposizione prima della ripresa delle competizioni, partire da esercitazioni più generali per poi orientarsi verso gesti più vicini alla performance sportiva specifica, via via che ci si avvicina all'evento prestativo.

La progressione che segue è pensata per essere svolta a partire dalle categorie della fascia agonistica fino ai giocatori adulti. In particolare, per i giocatori in età puberale (a partire dai 12-14 anni) queste esercitazioni sono molto utili nello sviluppo di capacità condizionali quali forza e resistenza grazie all'elevata presenza di ormoni nell'organismo che favoriscono la maturazione delle prestazioni atletiche.

L'AUTORE

Domenico Falco, laureato in Scienze motorie presso l'Università Degli Studi di Udine, è attualmente preparatore atletico dell'Under 17 nell'Udinese Calcio. Ha conseguito il master di primo livello in Teoria e tecniche della preparazione atletica nel calcio presso le Università di Pisa e Verona. Ha seguito, nel corso della sua esperienza come preparatore, sia categorie del Settore Giovanile (dai Pulcini alla Primavera) che la Prima Squadra.

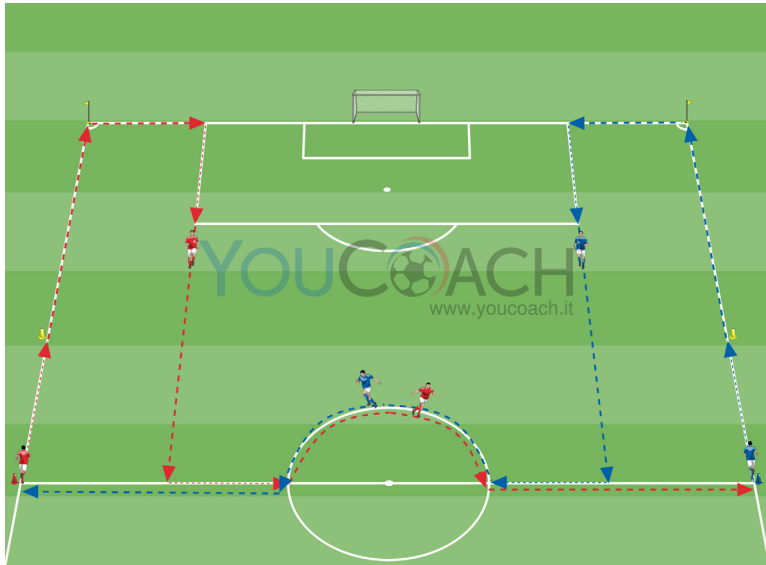
ESERCITAZIONI

01

PERCORSO AEROBICO CON VARIAZIONI DI VELOCITÀ E TIPOLOGIE DI CORSA

MEZZO OPERATIVO

Circuito condizionale



DURATA

22-30 minuti

OBIETTIVI

- Capacità aerobica
- Tecnica di frenata
- Tecnica di accelerazione
- Corsa con cambi di direzione
- Corsa in accelerazione e decelerazione

MATERIALE

- 4 coni

PREPARAZIONE

Area di gioco: metà campo
Giocatori: tutta la squadra
Numero di serie: 3 o 4 da 6 minuti con 2 minuti di recupero tra le serie

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due coni di partenza agli estremi della metà campo e due coni a 20 metri di distanza sulla linea laterale. I giocatori si dividono sulle due partenze ai lati della metà campo.

DESCRIZIONE

- I giocatori di entrambi i gruppi partono con una corsa a bassa intensità fino al cono giallo posto a 20 metri dalla partenza
- Dal cono giallo accelerano con una corsa a medio-alta velocità fino alla bandierina del calcio d'angolo e percorrono lo spazio fino all'incrocio con la linea dell'area di rigore con corsa orientata all'indietro, rallentando nei 16,5 metri dell'area di rigore, per poi di nuovo aumentare l'intensità di corsa fino alla linea di metà campo
- Dalla linea di metà campo proseguono con una corsa di recupero fino al cerchio, dove ritorneranno ad accelerare, eseguendo una corsa curvilinea seguendo la circonferenza della metà campo e raggiungendo la partenza dalla parte opposta per poi ripetere il percorso in senso opposto

REGOLE

- Rispettare le fasi di recupero e quelle di alta intensità

VARIANTI

1. Se la metà campo non è segnata dalle linee di gioco, si possono sistemare dei riferimenti come coni, paletti e così via per tracciare il percorso da seguire

TEMI PER L'ALLENATORE

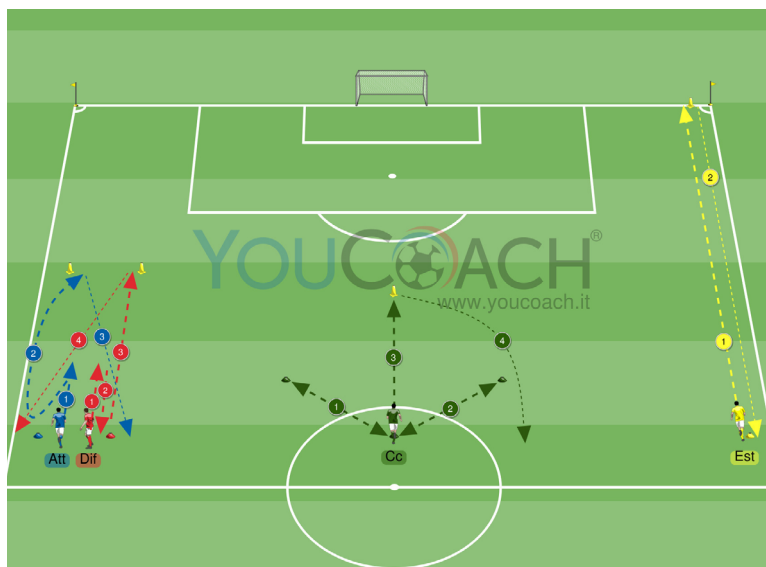
- Stimolare un ritmo corretto per ogni giocatore, in base alla sua capacità aerobica
- Evitare il recupero in camminata, ma sempre in leggera corsa
- Cura dei cambi di direzione e della corsa orientata

02

ESERCIZIO INTERMITTENTE PER RUOLI

MEZZO OPERATIVO

Esercizio



DURATA

20 minuti

OBIETTIVI

- Capacità aerobica
- Tecnica di frenata
- Tecnica di accelerazione
- Corsa con cambi di direzione
- Corsa in accelerazione

MATERIALE

- 6 cinesini
- 4 coni

PREPARAZIONE

Area di gioco: 50x50 metri
Giocatori: tutta la squadra
Numero di serie: 3 da 8 ripetizioni
con un rapporto fra lavoro e recupero di 1:2 tra le ripetizioni e un recupero di 2 minuti tra le serie

ORGANIZZAZIONE

Creare tre stazioni di lavoro, una per attaccanti e difensori, una per i centrocampisti centrali e una per gli esterni. Nella stazione per attaccanti e difensori posizionare un cinesino di partenza e un cono di arrivo a 30 metri di distanza. Nella stazione per i centrocampisti centrali collocare un cinesino di partenza, altri due cinesini a circa 7 metri di distanza (a formare un triangolo) e un cono di arrivo a 25 metri dalla partenza. Nella stazione per gli esterni posizionare un cinesino di partenza e un cono di arrivo a circa 50 metri di distanza.

DESCRIZIONE

- Attaccanti (giocatore blu in figura) e difensori (giocatore rosso) si contrappongono sulla stessa stazione: l'attaccante parte con una corsa in avanti di circa 10 metri e, a suo piacimento, effettua un cambio di senso per poi, dopo aver effettuato una corsa curvilinea, ritornare verso la prima direzione e percorre la distanza totale di 30 metri; contemporaneamente il difensore esegue le stesse distanze di corsa, ma tenendo il corpo sempre orientato verso l'attaccante
- I centrocampisti centrali (giocatore verde) eseguono delle navette brevi sui tre cinesini posti a 7 metri l'uno dall'altro, per poi terminare con una corsa lineare di 25 metri fino al cono
- Gli esterni (giocatore giallo) effettuano una corsa lineare su distanze più lunghe, in base alla loro capacità aerobica
- Tutti i giocatori svolgono un recupero attivo per rientrare al punto di partenza, in camminata o corsa a bassa intensità

REGOLE

- Il difensore deve sempre mantenere il contatto visivo con l'attaccante con cui svolge l'azione
- Rispettare il rapporto lavoro:recupero

VARIANTI

1. Variare le distanze tra i cinesini e i coni in base alle capacità aerobiche dei giocatori

TEMI PER L'ALLENATORE

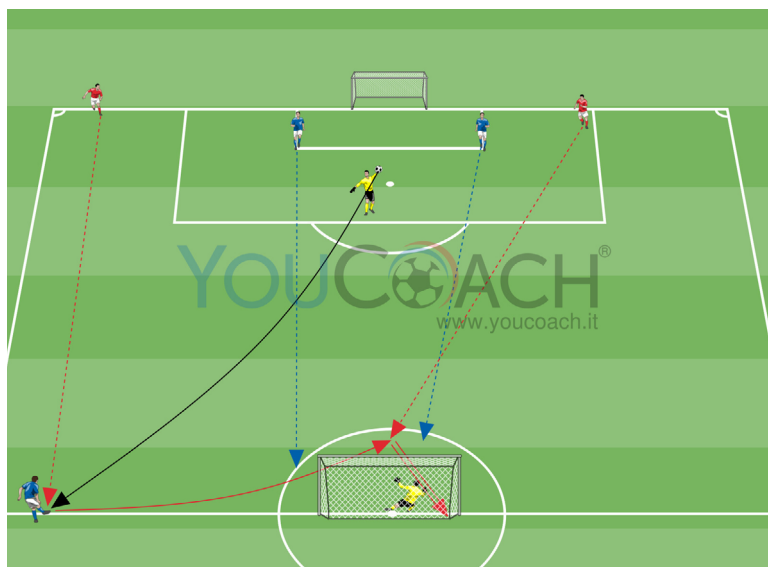
- Stimolare a una corretta esecuzione dell'esercizio col sopraggiungere della fatica
- Stimolare la competizione tra attaccante e difensore

03

DAL 2 CONTRO 1 AL 2 CONTRO 3 PER IL MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ AEROBICA

MEZZO OPERATIVO

Situazione



DURATA

18 minuti

OBIETTIVI

- Capacità aerobica
- Potenza aerobica
- Trasmissione
- Dribbling
- Smarcamento
- Conclusione
- Presa di posizione
- Marcamento
- Intercetto
- 2 contro 1
- 3 contro 2

MATERIALE

- Casacche
- 2 porte
- Palloni

PREPARAZIONE

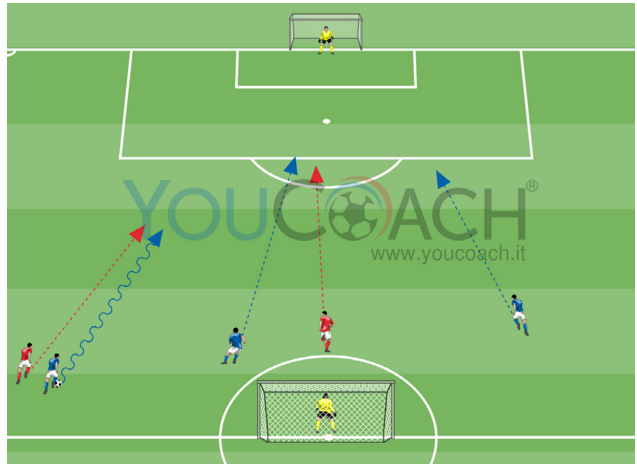
Area di gioco: metà campo
Giocatori: 10 + 2 portieri
Numero di serie: 2 da 8 minuti
con 2 minuti di recupero tra le serie

ORGANIZZAZIONE

Posizionare una porta sulla linea di metà campo. Schierare i giocatori come mostrato in figura.

DESCRIZIONE

- Nella prima fase dell'azione gli attaccanti (giocatori rossi in figura) cercano di fare gol su palla laterale, con partenza dal rinvio del portiere verso un giocatore posto sul fondo campo opposto
- Il giocatore che riceve palla dal portiere la deve controllare per un altro giocatore che effettuerà un cross per il compagno che attacca la porta contrastato da due difendenti (giocatori blu)
- Terminata l'azione si invertono i ruoli e i tre giocatori blu attaccheranno la porta opposta contrastati dai due giocatori rossi
- Conclusa anche questa azione, i giocatori rientrano in recupero attivo ruotando le partenze della propria squadra e lasciando il campo libero per altri giocatori che eseguiranno la medesima esercitazione



REGOLE

- Concludere l'azione nel minor tempo possibile

TEMI PER L'ALLENATORE

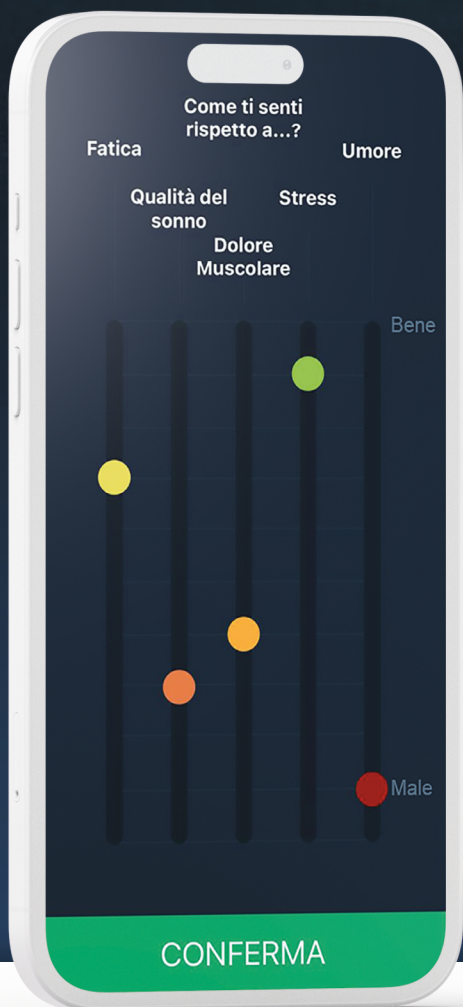
- Stimolare la velocità di esecuzione delle azioni
- In fase offensiva chi non ha la palla deve scegliere se attaccare la profondità o proporsi in appoggio
- Attenzione al fuorigioco
- Utilizzare le combinazioni di gioco a tre giocatori

CONCLUSIONI

Come già sottolineato, dopo un periodo in cui il carico di lavoro dei nostri atleti è stato ridotto, l'aumento dovrà avvenire gradualmente in modo da prevenire l'insorgere di infortuni a causa di uno stimolo troppo intenso concatenato alla nuova condizione fisica in cui si trova il giocatore. È fondamentale quindi programmare con anticipo il percorso che vogliamo proporre ai nostri ragazzi, variando le intensità e gli stimoli a cui li sottoponiamo, in modo crescente e tarato sui singoli giocatori che fanno parte della nostra squadra, tenendo a mente che non tutti ritorneranno ai livelli prestativi pre sosta nello stesso momento e che dovrà essere cura di noi tecnici colmare, nel modo più individualizzato possibile, il *gap* che si è creato a causa del decondizionamento.

YOUCOACH *App*

*Training Load Monitoring:
il modo più semplice per monitorare
la performance dei tuoi giocatori*



Con YouCoachApp puoi monitorare lo stato di forma dei giocatori della tua rosa grazie al **Training Load Monitoring**.



RACCOGLI I DATI CON POCCHI CLICK



VISUALIZZA LE STATISTICHE



**TIENI SEMPRE SOTTO CONTROLLO
LO STATO DI FORMA DI CIASCUN
GIOCATORE**



Vieni a scoprirla su www.youcoach.it/youcoachapp-mobile