

Il primo sito in Italia a utilizzare i video-audio corsi multimediali e le Teleconferenze tecniche per la formazione ONLINE dell'allenatore di calcio"

## **Il riscaldamento come mezzo allenante di aspetti tecnico-tattici**

Il riscaldamento è una delle fasi della seduta di allenamento più importanti, o forse la più importante. Specie per le squadre che non hanno grande disponibilità di tempo nelle sedute di allenamento o che si allenano poco durante la settimana il riscaldamento diventa di fondamentale importanza.

Il riscaldamento oltre ad una fase di avviamento motorio del nostro organismo può essere sfruttato come mezzo allenante per aspetti tecnici e aspetti tattici, e appunto per le squadre che hanno poche sedute può essere una grande occasione allenante per determinati aspetti che durante tutta la settimana non riusciamo ad allenare nello specifico. Partitelle di messa in moto, a ritmo blando ,con determinanti obiettivi e finalità possono essere un'arma a nostro favore.

Generalmente possiamo dividere il riscaldamento "mirato " in due classi:

- Il riscaldamento con palla per aspetti tecnici e quindi esercitazioni blande per passaggio, conduzione, colpo di testa, ecc
- Il riscaldamento con palla per aspetti tattici e quindi utilizzando partitelle con obiettivi mirati o disposizioni tattiche

La soluzione ideale sarebbe quella di inserire nella fase di riscaldamento entrambe le tipologie in modo da poter allenare entrambi gli aspetti.

È sostanziale e molto importante scegliere per bene le esercitazioni che andremo a proporre e la condizione dei giocatori in quella precisa fase della stagione.

Scegliere bene le esercitazioni significa valutare quale aspetto condizionale andremo a toccare. Ogni esercitazione prevede un certo impegno fisico (allenante la parte aerobica o anaerobica) e dispendio di energie e per questo dobbiamo ben scegliere le esercitazioni da proporre.

Il primo sito in Italia a utilizzare i video-audio corsi multimediali e le Teleconferenze tecniche per la formazione ONLINE dell'allenatore di calcio"

Quindi è importante scegliere le esercitazioni che si adattino al meglio al resto della seduta : se la seduta è incentrata sull'allenamento della capacità aerobica o della potenza aerobica, sceglieremo un riscaldamento ad alta intensità e quindi ovviamente non inseriremo tale riscaldamento nella seduta di velocità.

Fin ora abbiamo comunque parlato di un riscaldamento finalizzato, ma comunque prima di proporre esercitazioni ad alta intensità nella fase di riscaldamento è buona norma eseguire esercizi di mobilità articolare di tronco, arti inferiori e superiori , ed esercizi di prevenzione, per poi passare alla parte riscaldamento-allenamento.

Alcuni esempi possono essere le esercitazioni di attacco e copertura dove una coppia si scambia il pallone e l'altra rispetta i principi di attacco e copertura, questa esercitazione può essere proposta anche come 2c2(Fig.1) e l'attacco e copertura per evitare il passaggio diagonale dove quattro giocatori ai vertici di un quadrato si scambiano palla solo sul perimetro del quadrato i due al centro si dispongono secondo i giusti criteri di attacco e copertura evitando il passaggio in diagonale (Fig.2). Ma ovviamente possono esserci svariate esercitazioni utilizzabili per il riscaldamento allenanti situazione tattiche e tecniche.



Fig.1

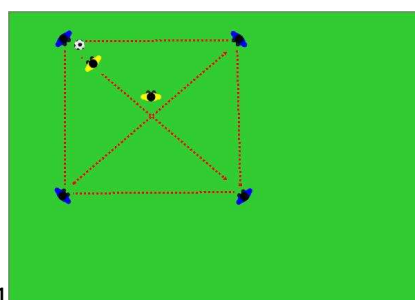


Fig.2