

## LO SVILUPPO DELLA POTENZA AEROBICA

### UTILIZZANDO LA PALLA

LUCIANO LA CAMERA ALL.UEFA B



[Mister La Camera Luciano](#) ci mostra oggi due esercizi con palla svolte in regime di potenza aerobica.

“Premetto che la preparazione fisica “a secco” per i calciatori è uno strumento fondamentale e necessario per costituire in loro le basi iniziali. Tuttavia sono anche convinto che durante la stagione calcistica le capacità condizionali (nello specifico la potenza aerobica) possano essere incentivate anche utilizzando esercitazioni con palla”.

## IL 5 > 5



fig.1

Due squadre (5 vs 5) si affrontano dentro uno spazio di circa 40x40 in una partita ad alta intensità, con lo scopo principale di allenare la potenza aerobica, è allo stesso tempo, cercare di migliorare le capacità tecniche/tattiche (**passaggio, tiro, dribbling, smarcamento, marcamento, triangolazioni, sovrapposizioni, contrasto**) in regime di fatica.

# TOP Allenatori

schemi e risorse utili per allenatori di calcio

## **Regole del gioco**

La squadra in non possesso deve andare in pressing.

La squadra in possesso ha come obiettivo di segnare e di manovrare velocemente.

In caso di rimpossesso si chiede una ripartenza veloce di tutta la squadra.

La squadra che subisce goal svolge una corsa veloce toccando con mano tre colori di birilli post ai lati del campo, con l'obbligo di cambiare almeno un settore del campo.

La squadra che segna, applica un recupero attivo con un possesso palla tra di loro.

I Mister's a bordo campo incitano i giocatori durante lo svolgimento.

## **Materiale**

Palloni 12

Birilli 4

## **Tempi di gioco**

4' per ogni sessione

2' di recupero

Totale 16' di gioco e 8' di recupero

## **Categorie**

Giovanissimi Allievi Juniores Berretti

# TOP Allenatori

schemi e risorse utili per allenatori di calcio



fig.2

La figura 2, ci mostra quello che succede quando un goal viene realizzato, i Gialli sono impegnati nella corsa, mentre i Bianchi con in recupero attivo possesso palla. L'esercitazione dura 4' e sarà ripetute per 3 volte, con recupero di 2'. Se durante una serie, nessuna squadra segna, allora entrambe le squadre effettuano il lavoro di corsa verso i tre birilli.

## Il 3>3



fig3

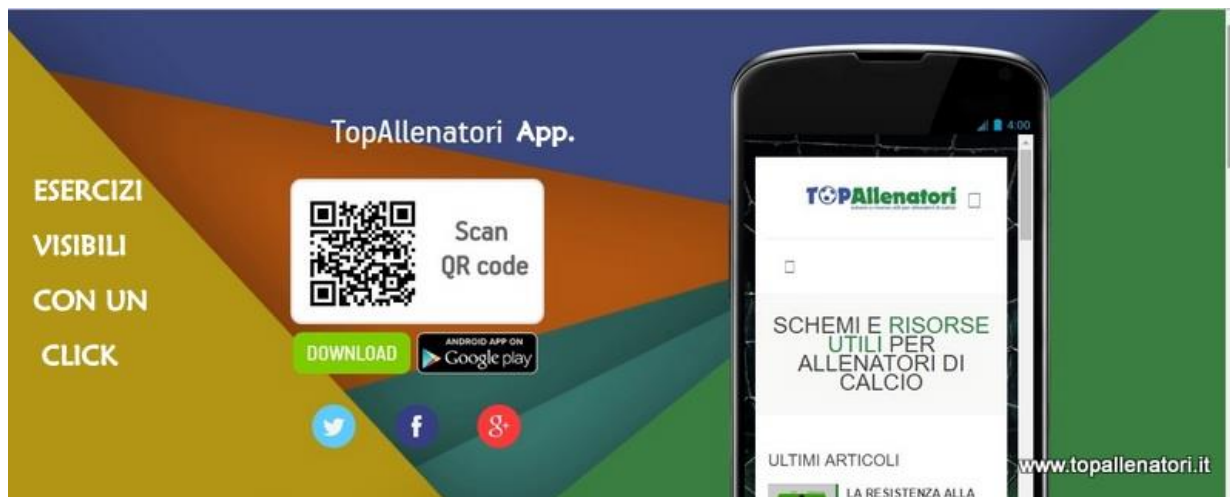
25x20 metri sono le misure del campo di gioco del 3v3. Si crea 4 squadre da 3 elementi, due squadre in campo con i rispettivi portieri che giocano per 4' ad alta intensità con lo scopo principale di allenare la potenza aerobica, è allo stesso tempo, cercare di migliorare le capacità tecniche/tattiche (**passaggio, tiro, dribbling, smarcamento, marcamento, triangolazioni, sovrapposizioni, contrasto**) in regime di fatica, e due squadre rimangono intorno al perimetro di gioco per rimettere eventuali palloni uscite, (evitando tempi morti). Allo scadere dei 4 minuti, si invertono i ruoli.

### Tempo di gioco

4' di lavoro 4' di recupero per 4 ripetizioni.

# TOPAllenatori

schemi e risorse utili per allenatori di calcio



SCARICA GRATUITAMENTE L'APP DI TOPALLENATORI

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wTopAllenatori&hl=it#details-reviews>



Le palle inattive possono incidere sull'andamento di una gara e di una stagione intera.

Il nuovo ebook in formato PDF.

<http://www.topallenatori.it/e-book/>



*E-book che illustra come allenare il modulo 4 4 2 con efficace allenamenti specifici utilizzando due circuiti.*

<http://www.topallenatori.it/modulo-4-4-2/>

[www.topallenatori.it](http://www.topallenatori.it)



Fonte: [www.topallenatori.it](http://www.topallenatori.it)

Mail: [topallenatori@gmail.com](mailto:topallenatori@gmail.com)