

IL RISCALDAMENTO DEL WEST HAM UNITED F.C.



DESCRIZIONE:

Premier League gara campionato del 14/09/15 West Ham United contro Newcastle United ore 20.00.

45 minuti prima della gara, il preparatore dei portieri con i tre portieri iniziano il solito attivazione all'interno dell' area di rigore, con esercizi di mobilità.

35 minuti prima della gara, escono i 10 titolari sul campo, che, in forma libera per 3 minuti iniziano l'attivazione: con e senza palla, a terno, a coppie o individualmente.



IL RISCALDAMENTO DEL WEST HAM UNITED F.C.



DESCRIZIONE:

Le riserve in cerchio iniziano un palleggio tutto a volo.

L'allenatore consegna 5 casache (4 difensori + 1 centrocampista). I giocatori intanto effettuano esercizi di stretching.

Il preparatore dei portieri, prepara i portieri con tiri angolate.



DESCRIZIONE:

Il Mister divide i giocatori in due gruppi in questo circuito, dove andranno a effettuare varie andature di corsa, più differenti modi di skippate.

Esempio:

Corsa balzata fino al primo cinesino, corsa laterale (andata e ritorno) con mobilità braccia, tra il cinesino 2 e 3, ancora corsa balzata fino al cinesino 4, corsa laterale con mobilità braccia tra 5 e 6, allungo per finire 7.

Guarda il video clip dell'esercitazione: [ctrl + click per aprire il video](#)

[PLAY VIDEO](#)

IL RISCALDAMENTO DEL WEST HAM UNITED F.C.



DESCRIZIONE:

I giocatori effettuano lo stretching dinamico: a coppie, slanciano uno delle gambe lateralmente in avanti. Dopo averlo eseguita con entrambe le gambe, effettuano una corsa fino arrivare a centrocampo.

IL RISCALDAMENTO DEL WEST HAM UNITED F.C.



DESCRIZIONE:

Il portiere titolare intensifica il suo allenamento, con dei tiri dai 16 metri e con dei cross effettuato dal suo compagno.

I giocatori giocano un 5>5 in un campo di 20 mt x 20mt con il supporto di due allenatori ai lati che fungono da jolly.

In questa fase si chiede ai giocatori rapidità nei passaggi con un tocco a disposizione.

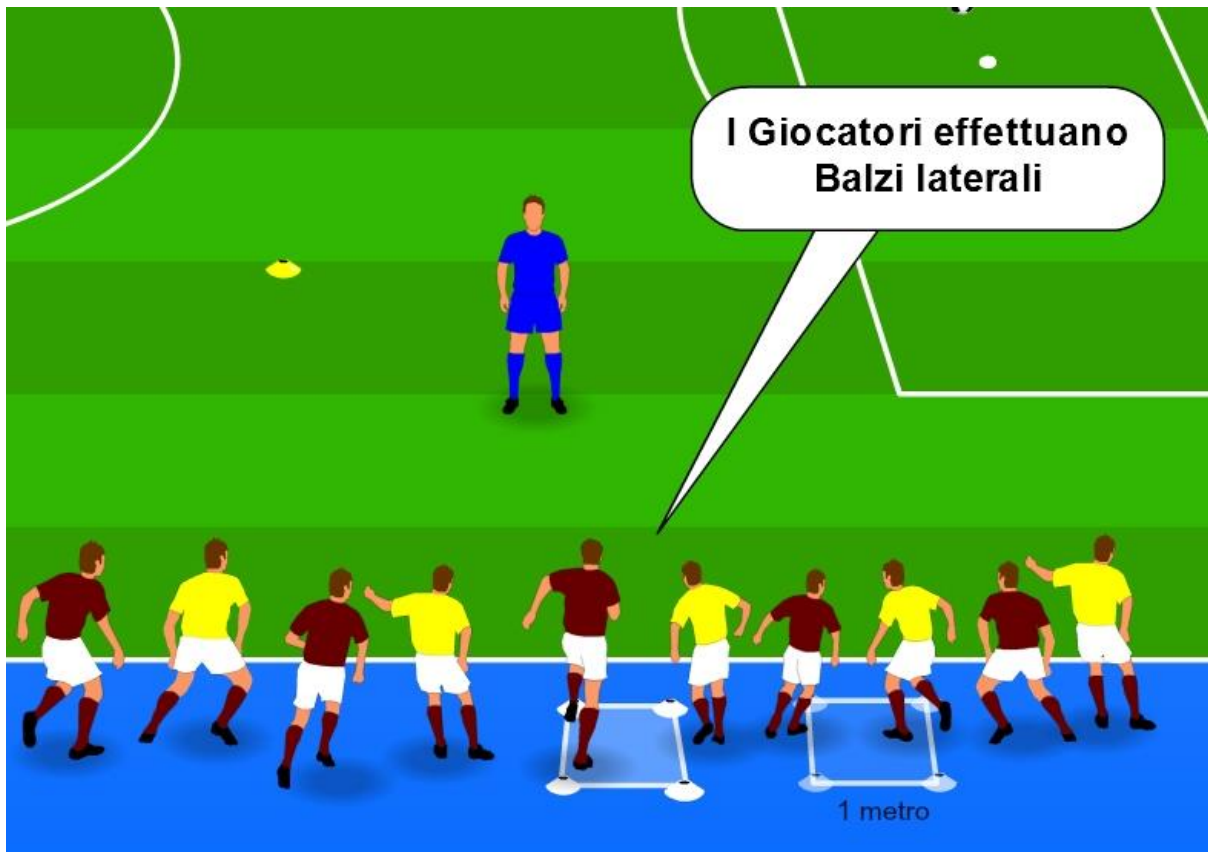


DESCRIZIONE:

I giocatori con le casacche gialla effettuano lanci – passaggi – stop orientate

I giocatori con la maglia amaranato effettuano tiri in porta con il supporto del mister.

Il portiere titolare si esercita con lanci lunghi verso il secondo preparatore.



DESCRIZIONE:

I giocatori sul posto effettuano piccoli balzi + skip laterali, destra e sinistra con un fermo su una gamba per alcuni secondi

[VEDI VIDEO](#)

[PLAY VIDEO](#)

IL RISCALDAMENTO DEL WEST HAM UNITED F.C.



DESCRIZIONE:

Movimento in rapidità e salto finale nei rispettivi quadrati, con sprint in uscita.

Anti orario e orario.

[PLAY VIDEO](#)

TOPALLENATORI E-BOOK'S



Un E-Book indispensabile per gli istruttori di scuola calcio. Un Mesociclo carico di esercizi accompagnate da immagini illustrativi., per un totale di 40 esercitazioni.

€ 6,00



Un E-Book che spalanca una visione oltremantica per gli Under 13. L'autore kris Blakeston in collaborazione con Luciano La Camera in questo e-book inserisce due novità allenanti nelle sedute per questa categoria :

I giochi condizionali

Lo switch della tattica

€ 7,00



Molti gol vengono segnati direttamente o sugli sviluppi di una situazione di Palla Inattiva. Ogni stagione, quasi un terzo delle reti realizzate proviene dagli sviluppi di questa tattica a palla ferma.

Un E-Book Da 15 Gol A Stagione!

€ 8,00



Nel corso dell'ultimo decennio è notevolmente cresciuto l'interesse per le problematiche nutrizionali degli sportivi, ciò ha portato a sviluppare diete applicate all'esercizio sportivo e allo sport, adottando specifiche integrazioni alimentari indirizzate al miglioramento delle capacità fisiche.

€ 2,50

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