

LA RESISTENZA ALLA FORZA ESPLOSIVA

Un altro tipo di lavoro specifico per l'allenamento del calciatore è quello riguardante la resistenza alla forza. Si tratta sempre di lavori di tipo intermittente dove vengono ripetuti movimenti di tipo esplosivo intervallati da pause attive. Lo scopo di queste esercitazioni è quello di migliorare la capacità di resistere alla fatica , cercando di realizzare una certa espressione di forza esplosiva e di mantenerla nel tempo. In questa maniera andiamo a stressare il metabolismo anaerobico lattacido in modo tale da raggiungere quegli adattamenti che permetteranno all'organismo di resistere alla fatica smaltendo velocemente l'acido lattico e migliorando i meccanismi di produzione energetica.

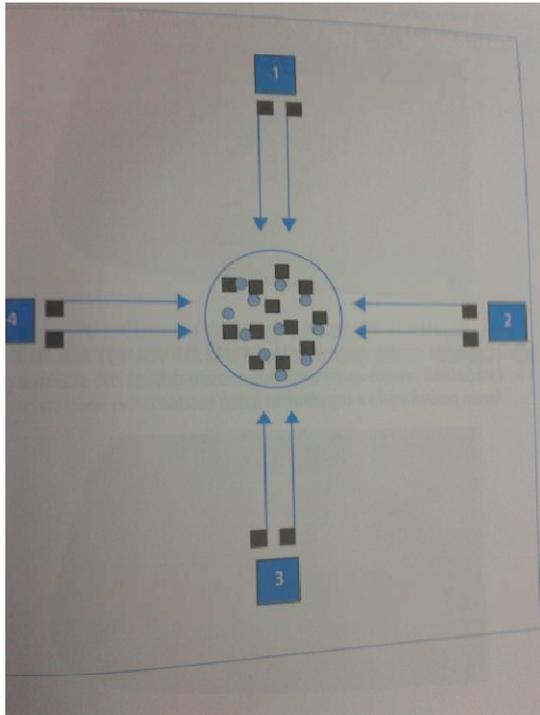
Struttura come da immagine .Al posto di un cerchio in mezzo dovrà essere preparato un campo per un possesso palla 5vs5 o 4vs4 (a seconda del num. di giocatori a disposizione)

Dimensione campi :

Giocatori	Piccolo	Medio
4 vs 4	16 x 24 m	20 x 30 m
5 vs 5	20 x 28 m	25 x 35 m

- Volume di lavoro per blocco 5'.
- Eseguire 4 blocchi da 5' con macrorecupero di 3'.
- Volume totale di lavoro 30'

PALAZZO WILLIAM



*Immagine presa dal libro " Core training per l'allenamento funzionale nel calcio " Ferrante e Bollini. Calzetti e Mariucci Editori

I quadrati esterni (grandezza 10mx10m) numerati dovranno essere distanti dal campo centrale circa 15m e tra di loro 30m. In ogni quadrato dovranno essere eseguite delle esercitazioni per 20" continui. Al termine dei 20" si cambierà quadrato in massimo 12" (fase di recupero tra le stazioni). Dopo aver eseguito le esercitazioni nei 4 quadrati si farà uno sprint per entrare all'interno del campo centrale per eseguire 3' di possesso palla 3 tocchi (2 squadre).

Esercizi da eseguire nei quadrati esterni :

1. Balzi sul posto da posizione di $\frac{1}{2}$ squat
2. Saltelli sul posto sulla punta dei piedi, senza piegare le ginocchia
3. Navette 10+10 con cambio di senso
4. Da stazione quadrupedica raccolta alternata delle gambe