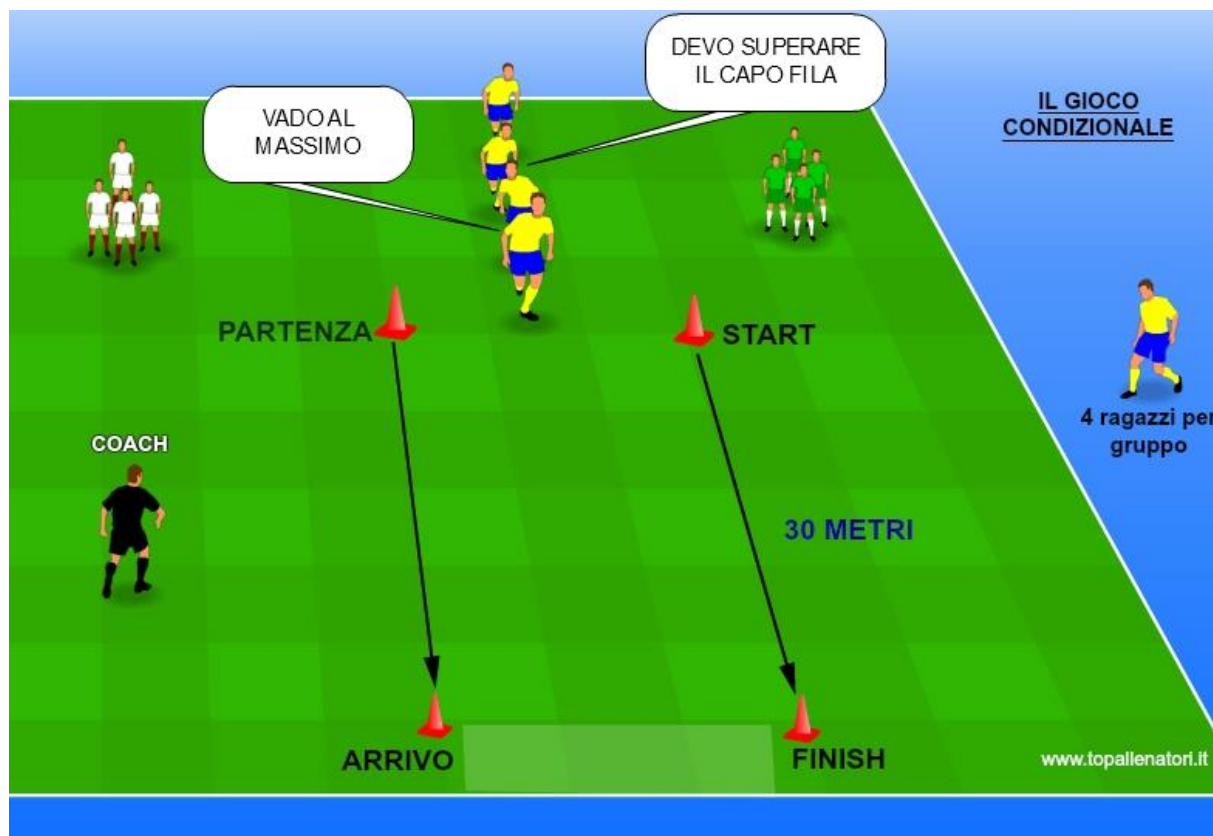




COMPETIZIONE IN VELOCITA'



ESEMPIO DI ESERCITAZIONE TRATTO DALL'EBOOK "Un mese di lavoro Esordienti"

Obiettivo: Stimolare, incentivare il duello e la competizione nella corsa.

Descrizione: Disporsi di un percorso lineare di trenta metri con segnalatori di partenza e arrivo. Si formano diversi gruppi di quattro unità come mostra la figura sopra in fila indiana. L'obiettivo per il capo fila, è arrivare al traguardo per primo, senza essere superato. Mentre gli altri atleti/concorrenti dietro cercano di superare o raggiungere chi sta d'avanti.

Valutazione: La competizione stimola le capacità di allenamento, innalzando le motivazioni e quindi i limiti e favorendo il raggiungimento di risultati non conseguibili in assenza di competizione. Questo esercizio può essere utilizzato e modificato per tutte le categorie. Per le categorie agonistiche, si allena la capacità di Accelerazione, e chiama in causa pertanto la forza veloce, capacità allenabile e migliorabile.



[L'e-book in formato PDF](#)

All'interno di questo nuovissimo ebook per la categoria Esordienti, trovate gli esercizi di attivazione, la tecnica di base, partite a tema, e lo **switch della tattica**, una nuovissima modo per allenare le situazioni di gioco per i vostri atleti.

ACQUISTA ORA

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

L'autore kris blakeston in collaborazione con Luciano La Camera in questo e-book inserisce due novità allenanti nelle sedute per questa categoria:

Il gioco condizionale è una sorte di esercizio/motivatore che aiuta l'atleta tramite diverse competizioni o duelli di agire al massimo, che li spinge al cento per cento. L'autore ha introdotto alunni di questi esercizi base all'interno delle sedute riportando l'importanza della fase atletica di questa categoria.

Lo switch della tattica: "Switch" parola inglese che tradotto significa "cambiare", la Tattica è sinonimo di risolvere le problematiche che i giocatori affrontano durante le gare sia in fase di possesso che non. Esercitare questi cambiamenti tattiche utilizzando il metodo partite: si crea due campetti adiacenti di dimensioni ridotte, si stabilisce in ogni campetto una situazione tattica da risolvere per le due squadre sia in fase di possesso e non, con un tempo stabilito alla massima intensità. Al termine del tempo stabilito, le quattro squadre cambiano campo, adattandosi velocemente alla nuova situazione tattica del momento. Il punto Fondamentale è la presenza dei collaboratori con il tecnico a bordo dei campetti a incitare e dare dei consigli quanto possibile, con un linguaggio semplice e capibile.

www.topallenatori.it



UN MESE DI LAVORO
TOPAllenatori
ESORDIENTI allenatori di calcio

TOP



Allenatori

schemi e risorse utili per allenatori di calcio