

**Calcio a 5**



Arnaldo Costanzi

**IL PREPARATORE dei PORTIERI**

Il Riscaldamento Pre-Partita



\* Il Portiere in foto è Armando Motta Lizarazo della Società Albano calcio a 5

Questo periodo di tempo è di competenza del Portiere che, da solo o concordato con il Preparatore, deve comunque poter scegliere il riscaldamento ideale per arrivare nelle migliori condizioni PSICO-FISICHE al fischio di inizio partita.

## Riscaldamento concordato (Tempo 30 minuti)

### 1. LA CORSA

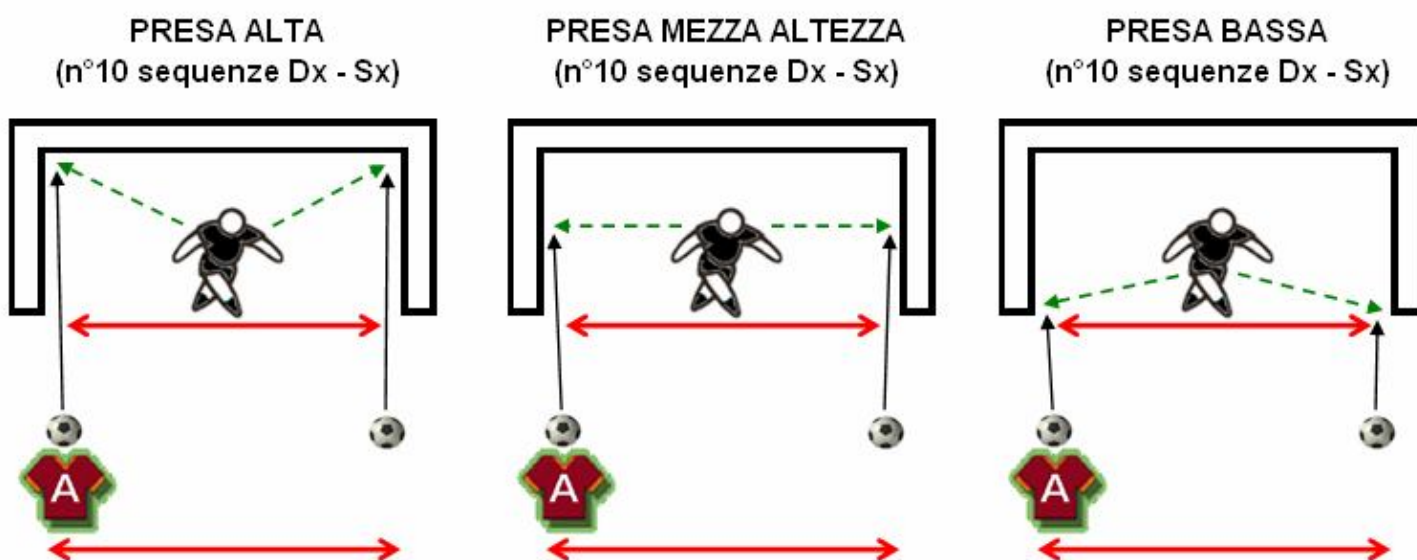
- Alternare corsa blanda e movimenti di mobilitazione gambe-braccia-tronco, con camminata per esercizi per la testa.

### 2. TECNICA di BASE

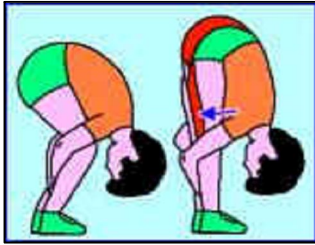
- Uso dei Piedi
  - Passaggi con la palla dx e sx (2' cadauno)
- Uso delle Mani
  - Rilancio a terra (corto) con dx e sx (2' cadauno)
  - Rilancio tipo pallamano (medio) con dx e sx (2' cadauno)
  - Rilancio tipo calcio (lungo) con dx e sx (2' cadauno)
  - Rilancio in alto (a pallonetto) con dx e sx (2' cadauno)

### 3. LAVORO IN PORTA

- Reattività sulle Gambe
  - Con un movimento a specchio tutti e due lavorano sulla reattività



### 3.1) Recupero con STRATCHING



ESTENSORI



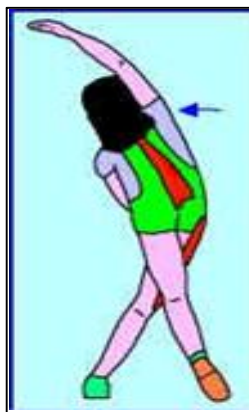
ADDUTTORI



FLESSIONI



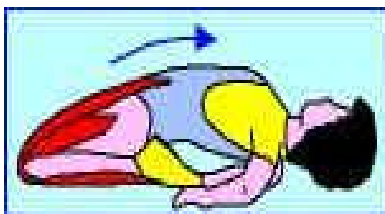
FLESSIONI Coscia  
Piede



ESTENSORI LATERALE  
TRONCO + ADDUTTORI



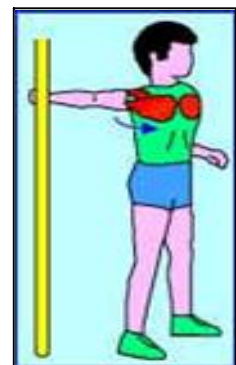
ADDUTTORI COSCE CHE  
CON LA TORSIONE DEL  
TRONCO VA A LAVORARE  
SULLA SPACCATA



FLESSIONI COSCIA + PIEDI



Estensori per il Tronco



ANTEPOSITORI DELLE  
SPALLE e DELLE

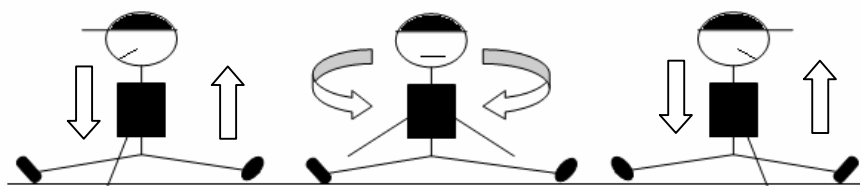


ESTENSORI DEL CAPO



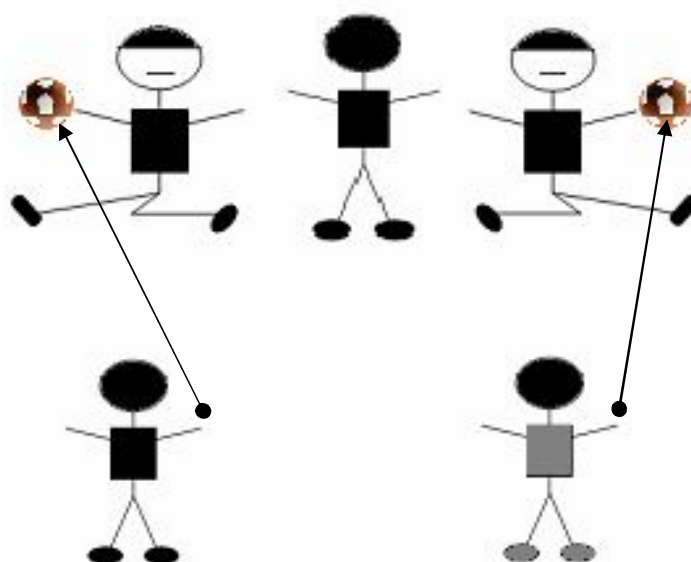
PETTORALI DELTOIDE

### 3.2) Recupero con STRATCHING per la Spaccata



---

Rotolare



- **Riprendere il lavoro in Porta** (dopo lo stretching per la spaccata)
  - Tiri a mezza altezza del palo.
  - Tiri all'angolo della porta per riscaldare la spaccata

#### 4. **FASE FINALE**

- Quando si è pronti collaborare con i compagni per riscaldamento sui tiri in Porta.