

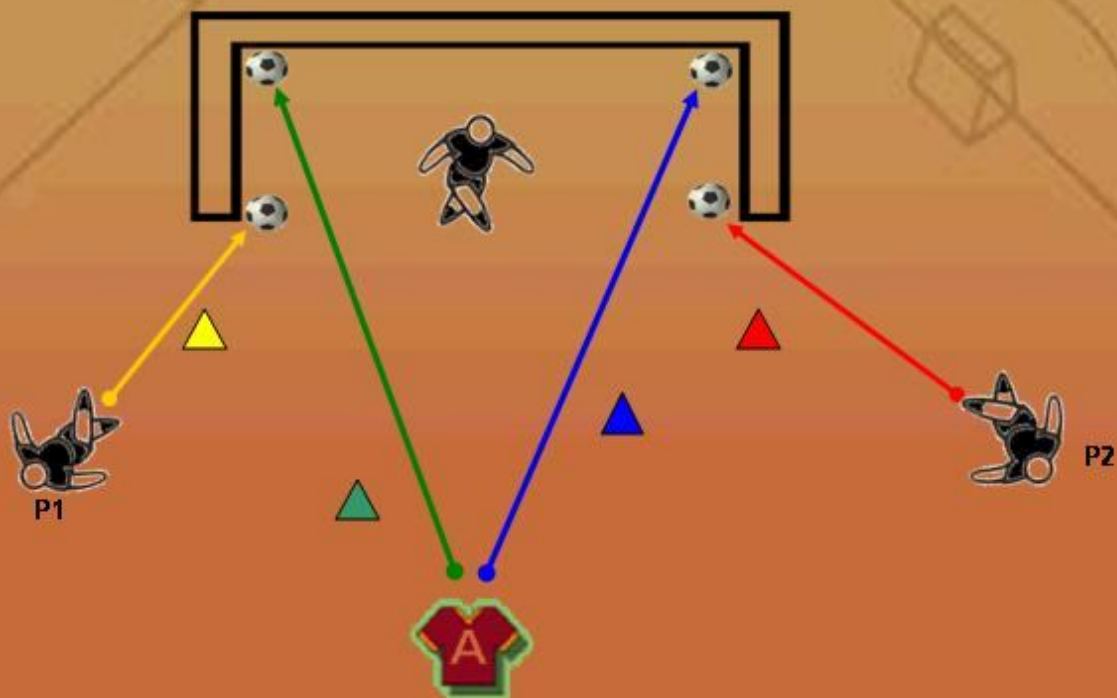
Calcio a 5



Arnaldo Costanzi

II PREPARATORE dei PORTIERI

La Seduta di Allenamento



In ogni seduta di allenamento ci devono essere sempre :

Esercizi di Mobilitazione

applicarli insieme alla corsa per Riscaldamento muscolare.

Stretching

ogni qual volta ci si ferma e/o tra la fine di un esercizio e l'inizio dell'altro.

Ginnastica a terra (addominali, dorsali, etc.)

abbinarla sempre con le Esercitazioni Tecniche o Tattiche.

Lavoro specifico

Tecnica individuale rilanci con mani e piedi.

Applicazione degli Esercizi

Ricordarsi sempre che ogni esercizio effettuato deve sempre contenere sia il l'aspetto fisico che quello Tecnico-Tattico.

In una seduta di allenamento far svolgere sempre :

Un esercizio basato sulla Tecnica

Applicazione delle Posizioni e dei Fondamentali.

Un esercizio basato sulla Tattica

l'uscita ; 1 > 1 ; 2 > 1 ; etc.

Esempio di n. 2 Sedute Settimanali (Martedì-Giovedì)

Martedì

Esercizi basati sulla composizione : forza fisica + gesto tecnico e tattica.

Giovedì

Esercizi basati sulla composizione : reattività e velocità + gesto tecnico e tattica.