

ALLENAMENTO IN CIRCUITO

Attraverso le esercitazioni proposte ed indirizzate principalmente per atleti di settore giovanile (giovanissimi, allievi, juniores) si cerca (in un'unica esercitazione) di conseguire vari obiettivi tecnici ed atletici.

Passaggio, conduzione, cross, colpo di testa, dribbling, tiro e difesa individuale sono gli aspetti tecnici stimolati dal circuito.

Forza veloce, agilità e forza pliometrica sono invece gli aspetti fisici allenati attraverso la corretta esecuzione delle esercitazioni proposte.

Ecco in dettaglio le esercitazioni di cui si compone il circuito svolto a coppie di giocatori sull'intero rettangolo di gioco:

STAZIONE 1: si eseguono delle triangolazioni fra i giocatori A e B;

STAZIONE 2: il giocatore A esegue uno slalom con palla fra i paletti, nel contempo il giocatore B fa gli ostacoli;

STAZIONE 3: il giocatore A una volta terminato lo slalom passa la palla al compagno B che va al cross per il compagno A che nel frattempo va in area a ricevere;

STAZIONE 4: il giocatore A manda (utilizzando le mani) al colpo di testa il giocatore B, dopodiché quest'ultimo fa scatti in diagonale prima di colpire nuovamente la palla di testa;

STAZIONE 5: all'interno del rettangolo i due giocatori A e B si affrontano uno contro uno (A- attacca, B difende).

STAZIONE 6: una volta che il giocatore A ha superato il giocatore B o comunque nel caso in cui B conquisti palla, quest'ultimo, scatta in profondità per ricevere il passaggio di A ed andare al tiro, mentre il giocatore A esegue uno slalom in velocità fra i paletti.

