



ALLENAMENTO DI PRESTAZIONE

ALLENAMENTO SPECIALE

Volume “standardizzato” nei vari periodi della “stagione agonistica” con prevalente utilizzo di esercitazioni SPECIALI E SPECIFICHE ad alta INTENSITA’

TUTTO E’ FINALIZZATO A VINCERE LA PARTITA

CONCETTO PERSONALE

Al contrario dell’atleta di uno sport individuale (es. atletica leggera) il giocatore spesso non riesce ad esprimere “ INTENSITA’ ” nelle esercitazioni a carattere generale o speciale (soprattutto con sovraccarichi o senza palla)

QUALE FORZA NEGLI SPORT INDIVIDUALI (Atletica Leggera)

SALTI – LANCI – VELOCITA’

- *Forza Esplosiva*
- *Forza Elastica – Reattiva*
- *Forza “Pliometrica”*

MEZZOFONDO – FONDO

- *Forza Elastica – Reattiva*
- *Forza Resistente*

QUALE FORZA NEGLI SPORT DI SQUADRA

“TUTTE LE ESPRESSIONI”



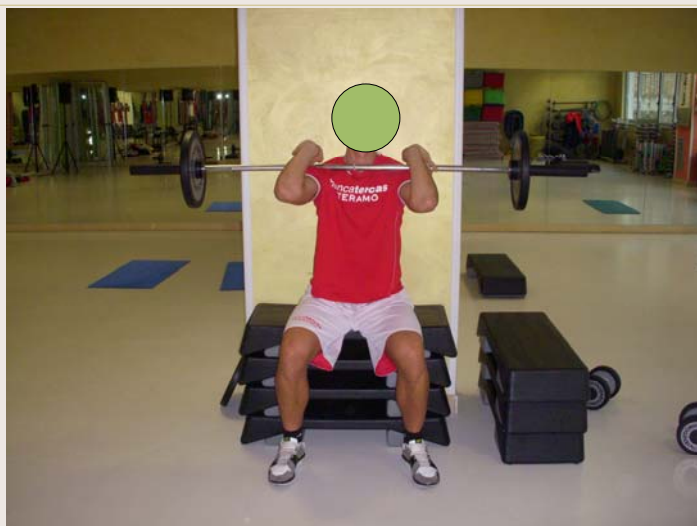
PROBLEMATICHE

- **Età dei giocatori**
- **Caratteristiche Fisiche e Ruoli di gioco**
- **Infortuni subiti e problematiche posturali**
- **Carenze nell'esecuzione tecnica**
- **Vecchie abitudini difficili da “sradicare”**
- **Preconcetti sulle esercitazioni di forza
(a volta anche da parte degli allenatori)**

LA FORZA NEGLI SPORT DI SQUADRA *(Esperienze Personali)*

GLI ESERCIZI PROPOSTI

GLI ESERCIZI “FONDAMMETALI”



“RIMBALZI CATENA TESA”



“RIMBALZI CATENA TESA”



“TIRAMI SU” 1



“TIRAMI SU” 2



“TIRAMI SU” 3



TORSIONI CON PIASTRA



GIRATA



da KG 40 a KG 80

SLANCIO



Da Kg 30 a Kg70

GIRATA + SLANCIO (Quattro Tempi)



Da Kg 30 a Kg 80

Half Squat Isometrico



HALF SQUAT ISOMETRICO MONOPODALICO



HALF SQUAT DA SEDUTI "CONCENTRICO"



HALF SQUAT DA SEDUTI "CONCENTRICO"



HALF SQUAT DA SEDUTI *”Eccentrico-Concentrico”*



Kg 50-80

STEP UP 1



Kg 20-40

STEP UP 2



STEP UP 3



GLI ESERCIZI “COMPLEMENTARI”



PANCA



LEG PRESS **(anche monopodalica)**



LEG EXTENTION (Solo Isometrica)



CALE



GLUTEI (carichi elevati)



PARTE SUPERIORE



LA FORZA NEGLI SPORT DI SQUADRA (*Esperienze Personali*)

LA FORZA CON I GIOVANI

ALLENAMENTO DI COSTRUZIONE

*“Finalizzato alla crescita
razionale del giocatore”*

**LA PARTITA SERVE COME
CONTROLLO DEL PROCESSO DI
CRESCITA PSICOFISICA E
TECNICO TATTICA**

STRATEGIE DI LAVORO



16 anni



18 anni

STRATEGIE DI LAVORO



16 anni



18 anni

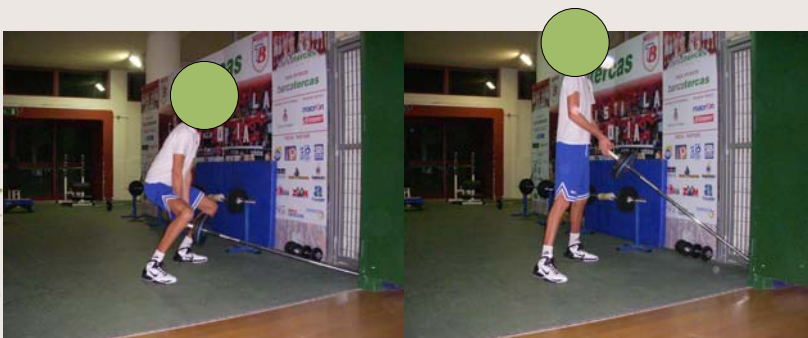
“ROLLING” con bilanciere



ALZATE MONOPODALICHE ALTERNATE



TIRAMI SU (con bilanciere)



STEP UP “SPECIFICO”



MOLLEGGI SUCCESSIVI

