

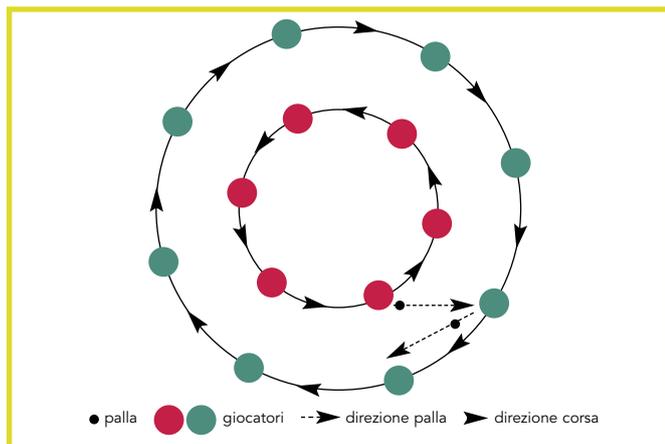
# Riscaldamento per il calcio a 5

## Prima fase: la preparazione cardio-respiratoria

1. Corsa in occupazione dello spazio, conducendo il pallone in forma libera con i piedi (interno, esterno, collo). Continuare a variare la conduzione. Da eseguire anche con il piede meno forte e anche con variazioni di velocità, arresti a segnale.

2. Corsa in ordine sparso, conducendo il pallone con i piedi: al segnale quando si incrocia un compagno effettuare una finta (che può essere l'intenzione di calciare la palla e invece spostare la palla con l'esterno del piede oppure fare con il piede che sta conducendo un passaggio sopra la palla e spostarla con l'esterno dell'altro piede) o un cambio di direzione.

3. Due gruppi di allievi sono disposti su due cerchi concentrici: i due gruppi corrono in senso inverso (uno in senso orario, l'altro in senso antiorario). La palla, in possesso di un giocatore del gruppo interno, viene passata in anticipo al compagno del gruppo esterno.



## Seconda fase: la preparazione articolare e muscolare

1. In circolo o in ordine sparso, correre. Senza fermare l'azione di corsa, ogni tre appoggi dei piedi a terra flettere l'arto inferiore in fuori e tenendolo flessso portarlo avanti. Alternare l'arto inferiore che si flette. Eseguire successivamente da fermi con corsa sul posto.

2. Passare la palla a un compagno o farla rimbalzare contro un muro e proseguire l'azione di oscillazione dell'arto.

3. Esercizi di slancio, circonduzione, flessso-estensioni degli arti superiori in tutte le direzioni.

4. A coppie, su un lato lungo della palestra. Uno lancia il pallone a una o due mani, l'altro di corsa va a seguire la palla e prima o dopo il rimbalzo la ferma e poi continua con un'azione per simulare un tiro in porta.

5. Inclinazioni laterali e torsioni del busto tenendo in mano il pallone con arti superiori tesi in alto o in avanti

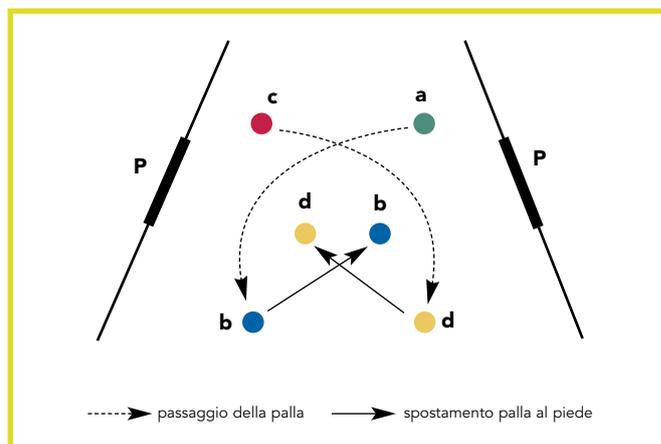
6. Addominali e dorsali a coppie con un pallone.

## Terza fase: la preparazione specifica

1. "Torello": alcuni giocatori disposti in cerchio in possesso di palla, all'interno due o tre compagni. La palla deve circolare senza fermarsi e non deve essere intercettata dai difensori all'interno.

2. "Farfalla": tre giocatori disposti agli angoli di un quadrato, A (in possesso di palla) in posto 1, B in 2, C in 3, posto 4 senza giocatore. A passa la palla a B e corre in diagonale fino alla posizione 3, C nel frattempo corre alla posizione 2, dove riceverà la palla passata dal giocatore in posizione 1. B si sposta contemporaneamente prima in posizione 4 e poi 1.

3. Schema: la palla si sposta sempre dalla posizione 1 alla 2 e viceversa, i giocatori corrono prima lungo la diagonale e poi lungo il lato del quadrato.



4. Uno contro uno, con finale tiro in porta.

5. Due contro due. Sulla linea di metà campo A (in posizione 1) passa la palla a B (in posizione 2), che ribatte in posizione 1. Da qui B corre in posizione 3, lasciata libera nel frattempo da C che corre in posizione 2.

6. Uno contro due. A terne, A tira la palla verso B, che lo anticipa e ripassa la palla più avanti. A passa poi la palla a C, che lo anticipa e gli ripassa la palla avanti. A effettua il tiro.

