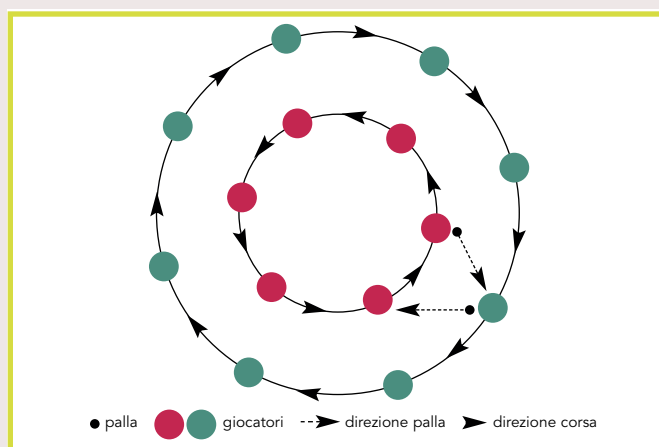


RISCALDAMENTO PER IL CALCIO A 5



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 con variazioni di velocità e arresti al 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 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, che a sua volta la ripassa a un compagno del gruppo interno e così via.



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 flesso, portarlo avanti. Alternare l'arto inferiore che si flette. Eseguire di nuovo 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, flesso-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 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. Uno contro uno, con finale tiro in porta.