



ABC della corsa per calciatori

Schede di esercizi e piano di corsa nel bosco

Questo documento è fornito da areacopa.com.

SQUADRA

CATEGORIA D'ETÀ

ALLENATORE

I 10 esercizi dell'ABC della corsa

Ogni esercizio 15-20 metri, torna indietro camminando.

- ☐ Lavoro di caviglia (passi rapidi): passi piccoli e veloci sull'avampiede
- ☐ Corsa a ginocchia alte (skip): ginocchio all'altezza dell'anca, busto eretto
- ☐ Calciata (tallone-gluteo): tallone verso il gluteo, non allungare davanti
- ☐ Cicogna: mantieni il ginocchio alto, stabilizza un attimo, poi prosegui
- ☐ Corsa saltellata (hop): spingi con enfasi verso l'alto, braccia attive
- ☐ Corsa balzata: balzi ampi e distesi, lunga fase di volo
- ☐ Galoppo laterale: anca di lato, non incrociare le gambe
- ☐ Allunghi ad alta frequenza: passi corti, aumenta il ritmo
- ☐ Corsa contro resistenza: resistenza leggera, estendi bene l'anca, poi corri libero
- ☐ Scatto da fermo: partenza bassa, primi passi esplosivi

Come inserire bene l'ABC della corsa

La costanza batte il volume.

- ☐ Inserisci nel riscaldamento due volte a settimana
- ☐ Prevedi 8-12 minuti per seduta
- ☐ Scegli 3-5 esercizi per allenamento
- ☐ Meglio 6 ripetizioni pulite che 20 trascurate
- ☐ Prima consolida la tecnica, poi aumenta il ritmo
- ☐ Esercizi con salti solo a piccole dosi e per le categorie più grandi
- ☐ Metti la coordinazione all'inizio della seduta, mai alla fine

Adatto all'età dall'U11 all'U18

La difficoltà cresce a ogni annata.

- ☐ fino all'U11: giochi vari di corsa e acchiapparella, niente tecnica isolata
- ☐ U11-U13: forme base passi di caviglia, skip, calciata
- ☐ U13-U15: concatena gli esercizi, inserisci gli allunghi
- ☐ U15-U18: scatto sui 10 m, corsa balzata, aumenta il ritmo
- ☐ U13-U15: durante lo scatto di crescita mantieni la tecnica, non ricostruirla

Corsa nel bosco in preparazione

Fondo aerobico leggero su terreno morbido.

- ☐ Scegli terreno morbido nel bosco, evita l'asfalto
- ☐ Corri in zona aerobica: mantieni un ritmo da conversazione
- ☐ 20-40 minuti secondo l'età e la fase della stagione
- ☐ Due corse leggere a settimana in preparazione
- ☐ Aumenta prima la frequenza, poi la durata, infine il ritmo

Il mio piano di corsa nel bosco (6 settimane)

Annota e spunta ogni settimana.

Settimana	Corse/settimana	Durata (min)	Ritmo (battito/sensazio ne)	fatto

