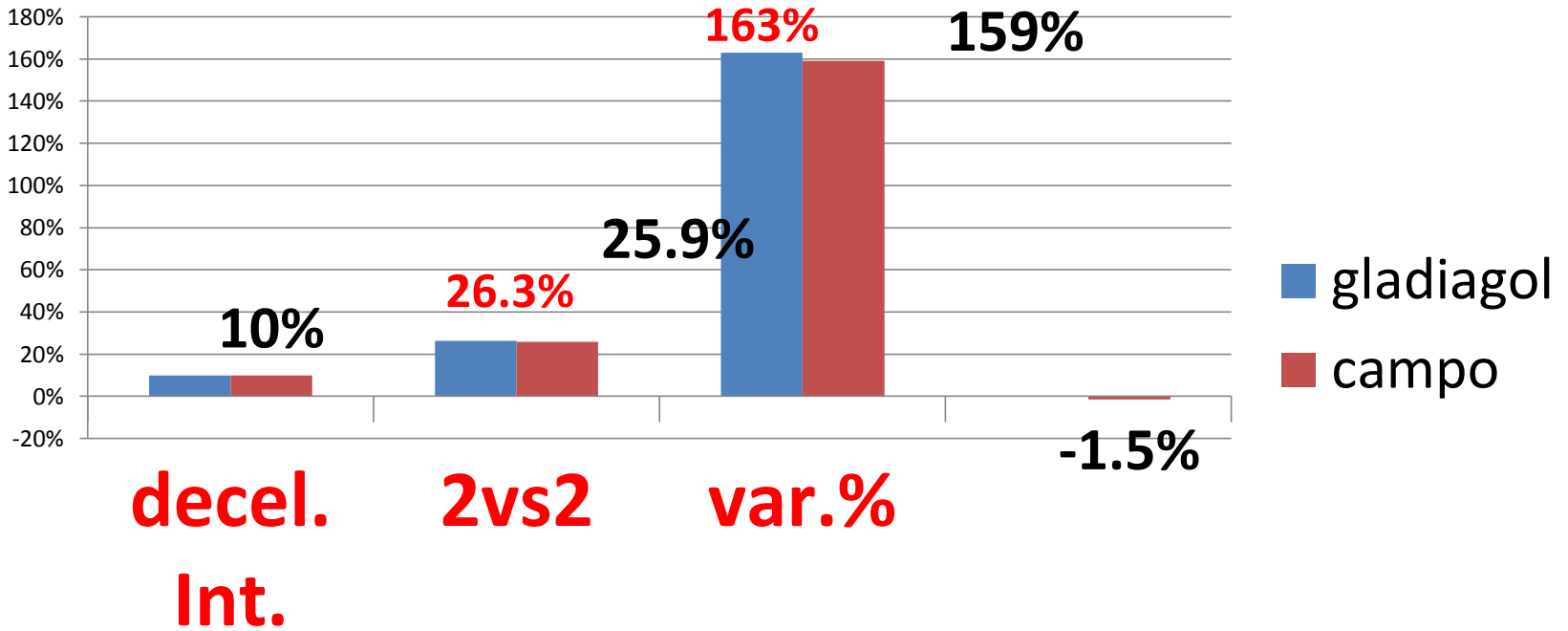
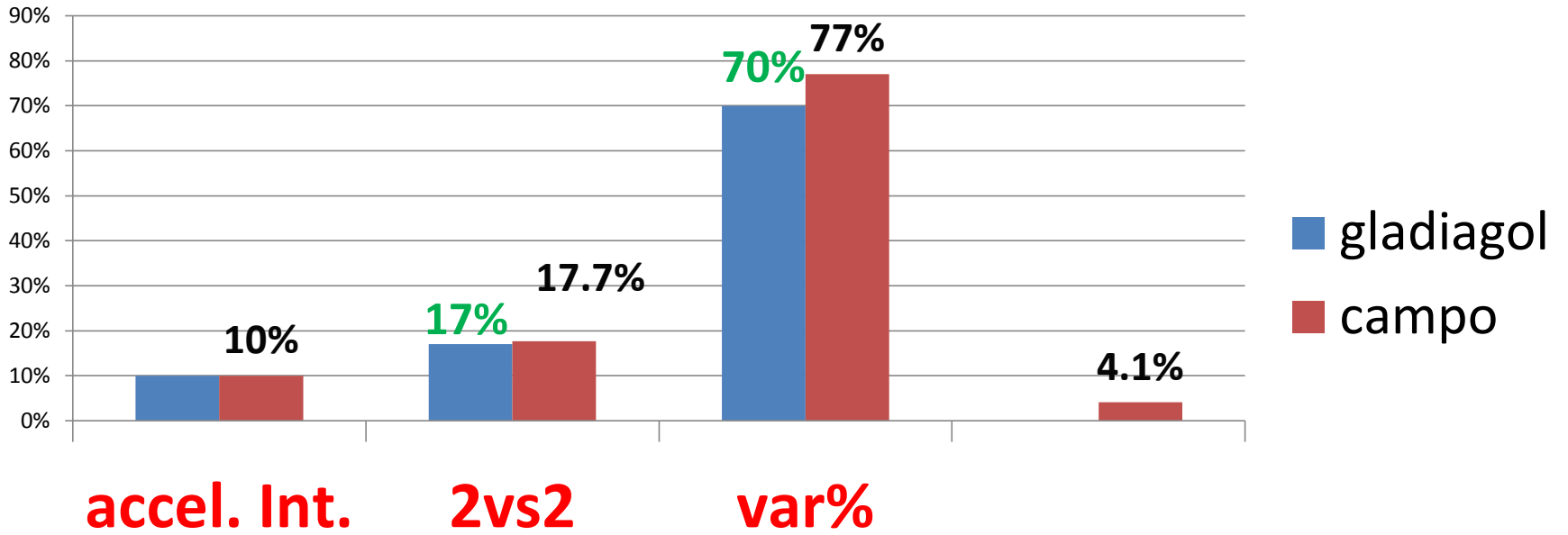
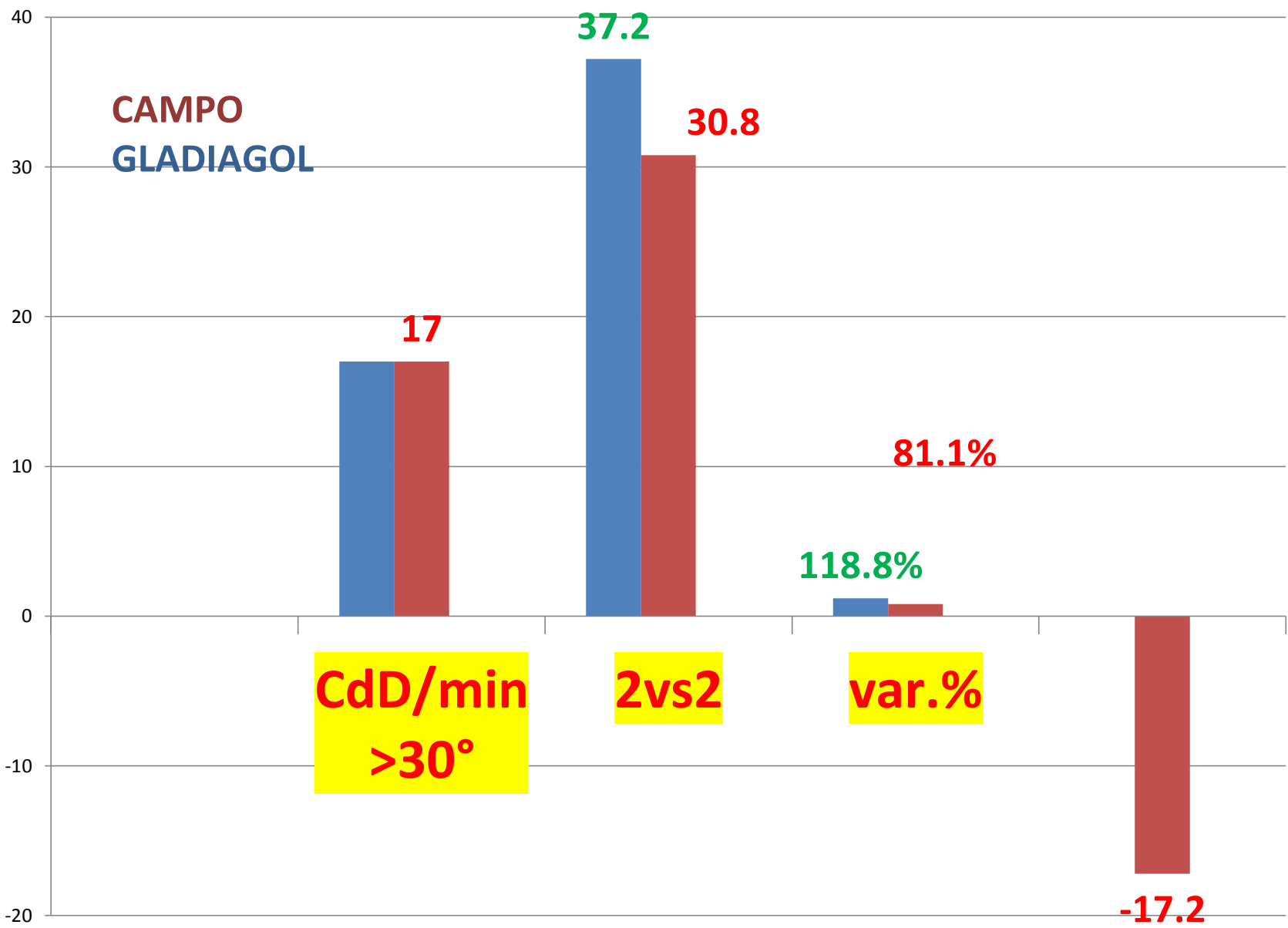


**ANALISI DELLA FORZA PRODOTTA
NEI 2 VS 2 E NEI 3 VS 2 CON
SMALL SIDE GAMES**

ARMANDO FUCCI





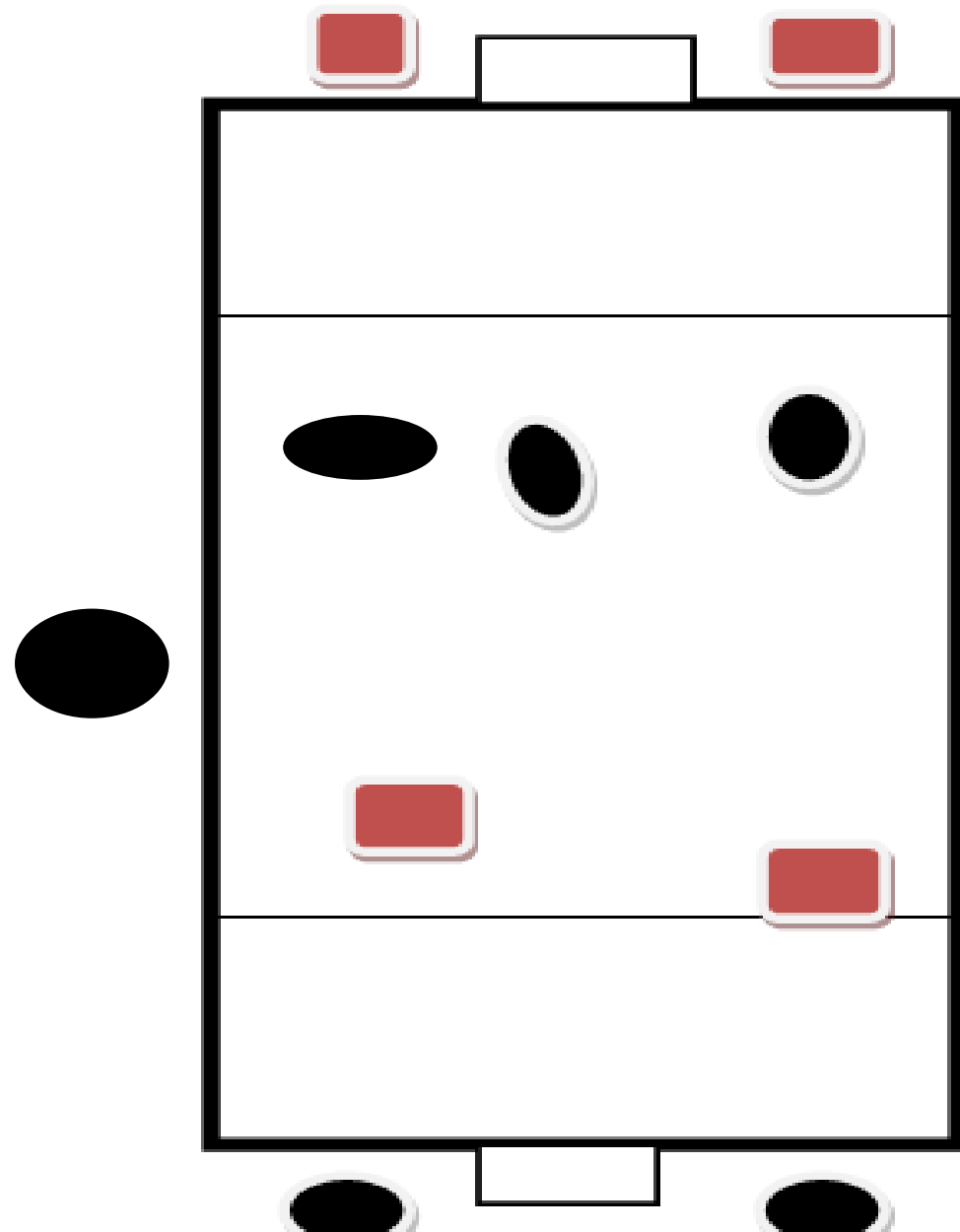
CAMPO
GLADIAGOL

CdD/min
>30°

2vs2

var.%

-17.2



3 vs 2

25

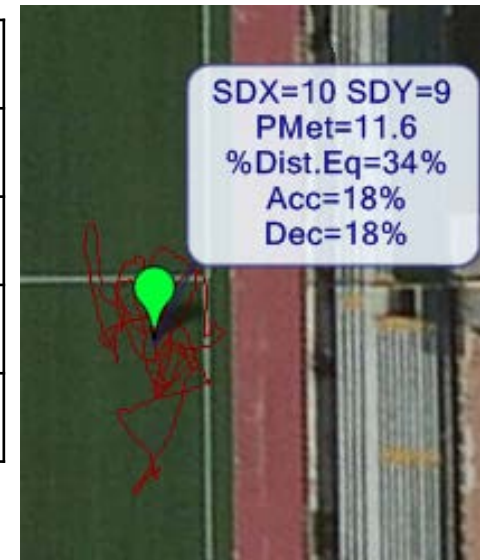
mt lungo

15

mt largo



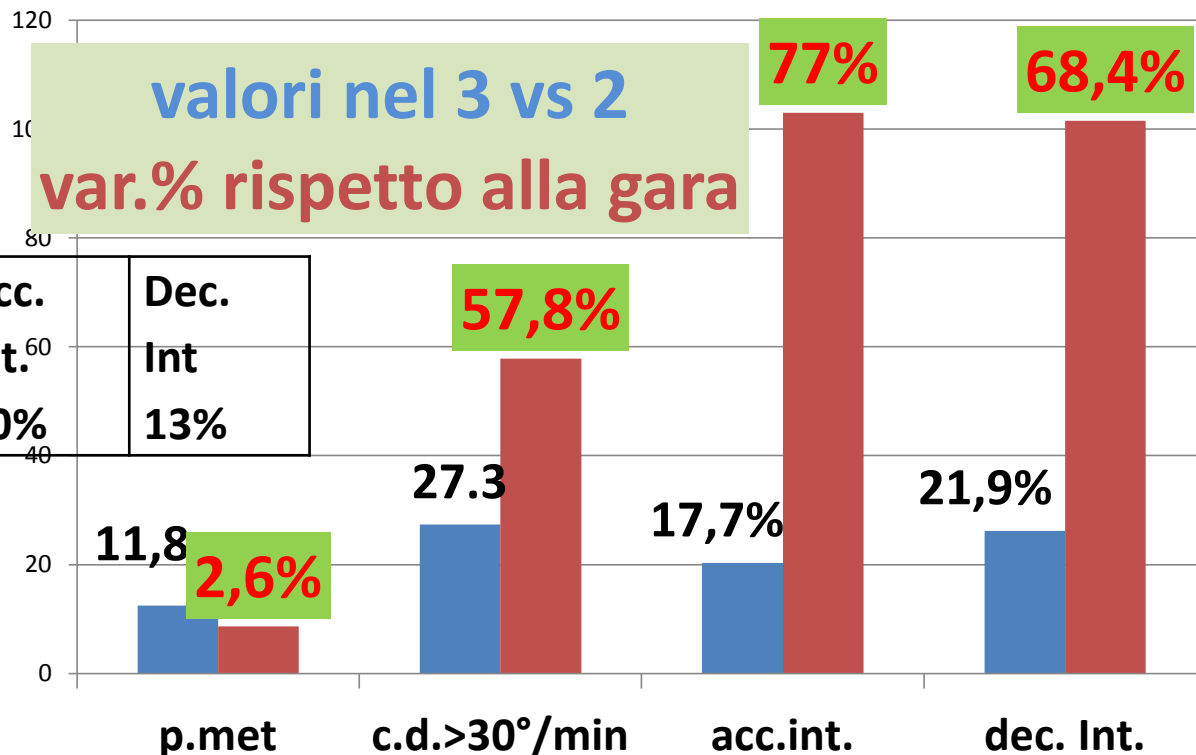
	GARA	3 VS 2	var.%
P-MET.	11,5	11,8	2,6
C.D.>30°/MIN	17,3	27,3	57,8
acc.int.	10%	17,7%	77
dec. Int.	13%	21,9%	68,4



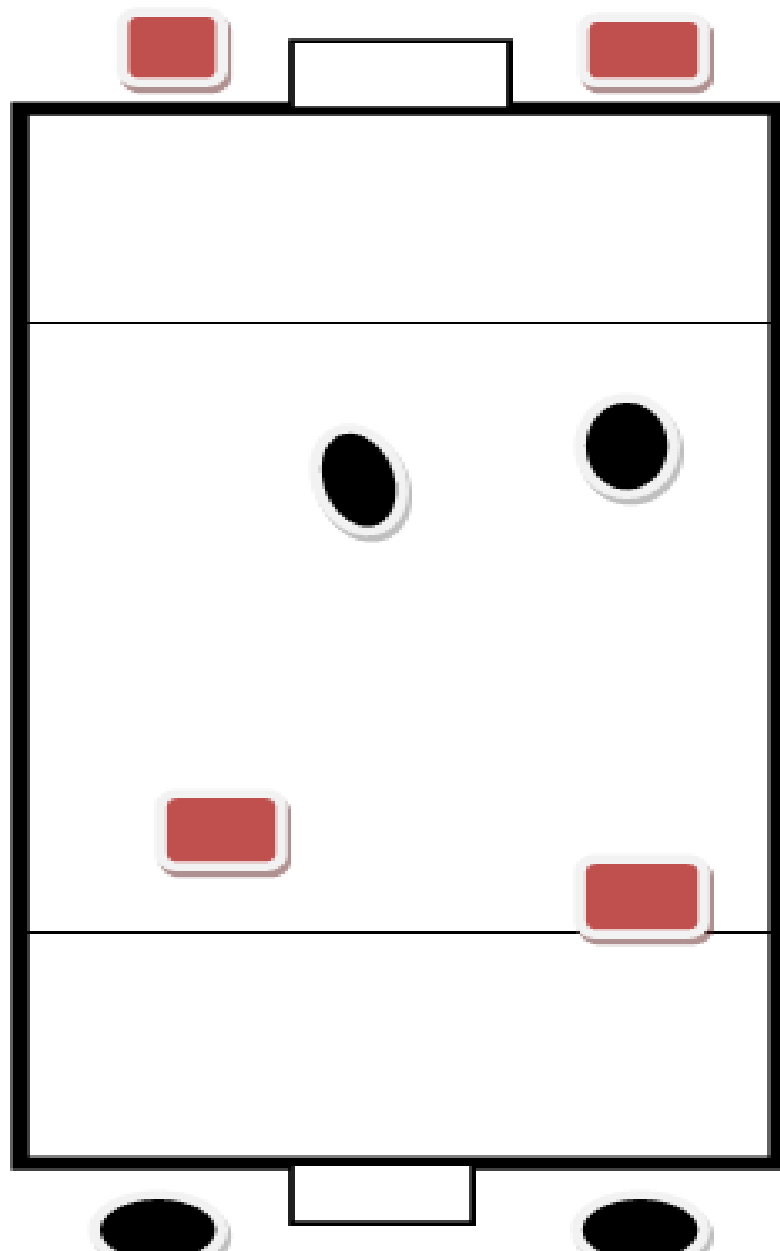
3 vs2 : CAMPO 25 X 15MT.

2' LAVORO-2' RECUPERO. 4 rip.

**OGNUNO: 2 VOLTE 2vs2
+ 2 VOLTE 3vs2**



POTENZA MEDIA	Cd >30°/min	Acc. Int.	Dec. Int.
11,5 w/Kg	17,3	10%	13%



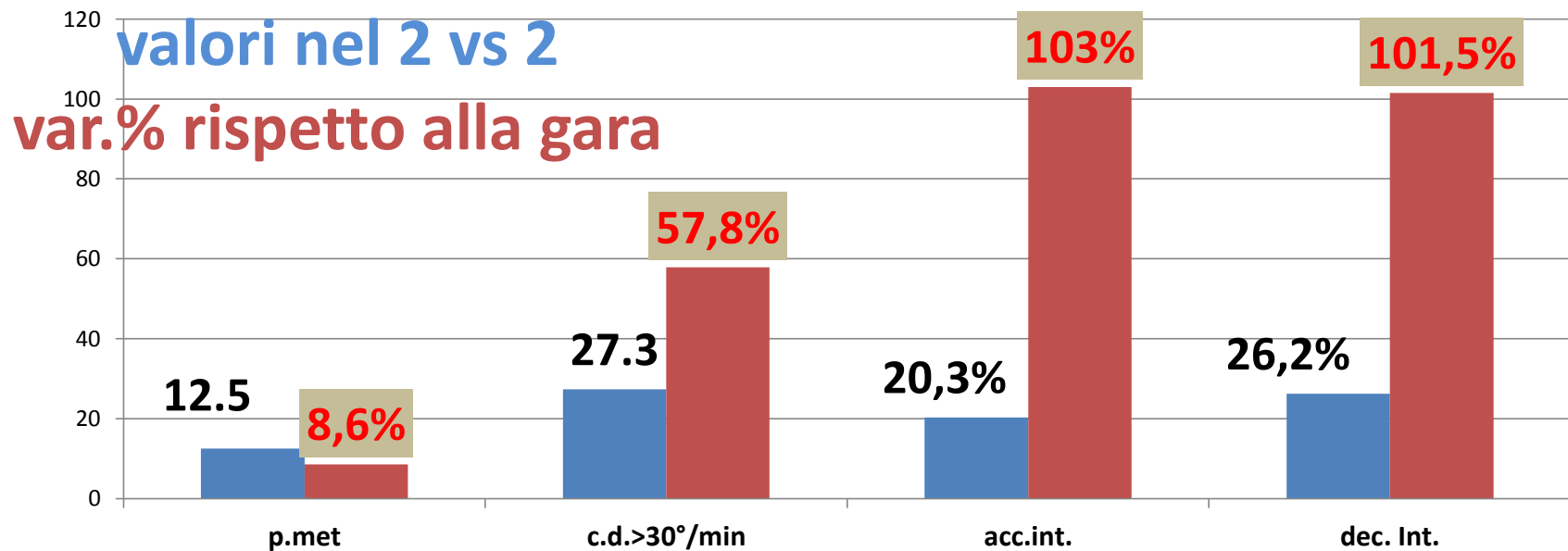
2 vs 2

17 mt lungo

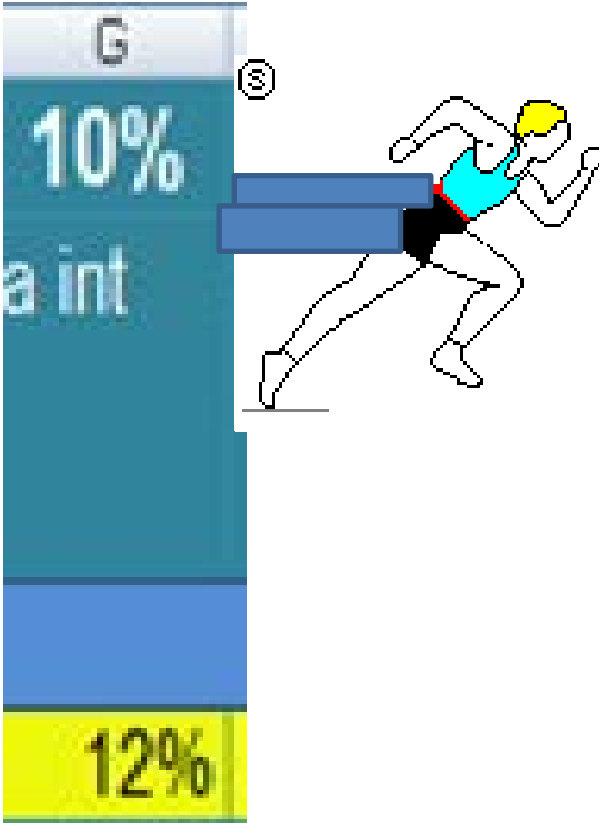
- 10 mt largo

2 VS 2 : CAMPO 17 X 10MT.

2' LAVORO-2' RECUPERO. 4 rip.



	GARA	2 VS 2	var.%
P-MET.	11,5	12,5	8,6
C.D.>30°/ MIN	17,3	27,3	57,8
acc.int.	10%	20,3%	103
dec. Int.	13%	26,2%	101,5



Il valore delle accelerazioni intense riportato dal Prof. Colli come riferimento ha un valore ancora più importante del semplice riferimento dell'accelerazione legata ad un valore standard.

Questo perché nel nostro caso viene considerata l'accelerazione intensa, a velocità diverse. Un calciatore non accelera solo da fermo, ma accelera principalmente quando è in movimento e quindi a diverse velocità. Il riferimento della gara è del 10%; in soldoni questo significa che su 100 secondi di accelerazioni 10 secondi il calciatore li ha svolti con una accelerazione, a velocità diversa, superiore al 50% dell'accelerazione massima.

NORDIC HAMSTRING EXERCISE



101,5%

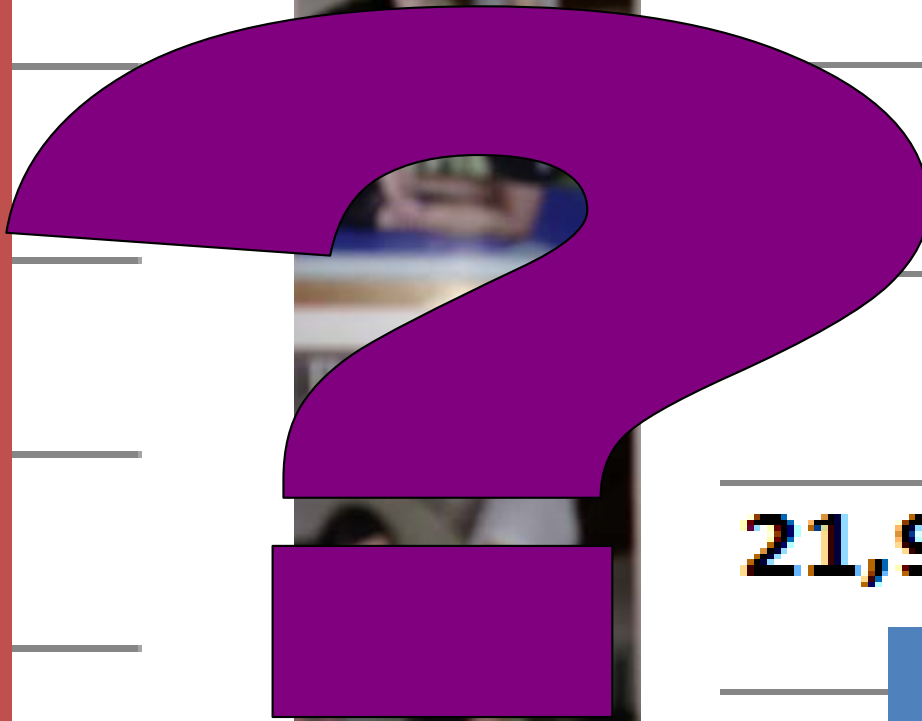
26,2%

dec. Int.

68,4%

21,9%

dec. Int.



Il 76,9% delle decelerazioni sono state effettuate dopo uno sprint ed il 41,6% delle attività effettuate dopo tutte le decelerazioni erano classificate ad alta intensità

CAMBI DI DIREZIONE nella videoanalisi 2012

- 3582 CdD non significativi < 30°
- 1586 CdD significativi > 30°
- Su 5500-5700" di partita significa uno ogni 3"5-4"
- La media di CdD oltre 30° è di 73° !!

	N per partita	Al minuto	ogni ...
30-60°	854	9.2	7"
60°-90°	322	3.5	17"
90°-135°	231	2.5	24"
135°-180°	179	1.9	31"











LAVORO MONOPODALICO: LA PRIORITA'

Nel calcio il lavoro è a dominanza monopodalico.

Un arto lavoro, l'altro bilancia l'azione (quindi bisogna anche curare il lavoro dell'arto libero) del protagonista. Nella corsa un arto è in appoggio sul terreno, e quindi sostiene tutto il peso del corpo, l'altro è libero di muoversi nello spazio.

Allenare il corpo ad un movimento non-simmetrico, sollecitando azioni non di compenso, ma di bilanciamento funzionale facilita l'acquisizione di schemi coordinativi reali.

(A. Andorlini, A. Fucci)

Grazie per l'attenzione

 Zeus



a.c. savoia 1908 official

Il Cigno @rt

Copyright ©

