

1 Giorno

3' di corsa

Stretching 10'

3' di corsa

Esercizi di mobilizzazione e muscolazione che coinvolgono tutti i distretti muscolari.

Add. Dors. braccia, gambe, schiena ecc)

4x 5' di corsa leggera intervallata da 3' di tecnica individuale o a coppie con palla.

6' di corsa intervallata 1' lento 30'' medio (devono avere difficoltà a parlare)

Partita a pallone collettiva di 30'' (a tua discrezione) libera

Sempre un giro di campo prima di rientrare in spogliatoio

2 Giorno

S.C.

3' di corsa

Esercizi di muscolazione e di mobilizzazione (con pallone)

15'+ 10'+ 5' in progressione recupero tra prove 3' da dedicare alla tecnica individuale o a coppie

5' di recupero con pallone (esercizi di tecnica individuale)

600 m intervallati 20'' lenti e 20'' veloci (ritmo intenso ma con largo margine per aumentare)

Tecnica individuale e collettiva con partita a tema.

1 giro di corsa prima di entrare.

3 giorno

S.C.

Riscaldamento vero e proprio con inizio di lievi sprint accennati nella fase iniziale.

(a coppie di due fase preparatoria)

Esercizi di muscolazione e di mobilizzazione.

4x 1'30''m +3x 1'30''m + 4x 1'30''m 5% oltre la soglia aerobica (fatica a correre ma con margine per accelerare se lo vogliono, difficoltà a parlare)

+1x 200 a ritmo elevato 80% velocità massimale.

Recupero rigoroso non oltre i 30'' tra prova e 3 minuti tra serie. Recupero tra prove camminando e tra serie con corsa leggera in scioltezza.

E' una metodologia tratta dal nuoto sviluppata da un fisiologo di nome Saltin e serve per esaltare le capacità aerobiche degli atleti.

La sensazione di fatica dopo i 30'' e' elevata ... ma se eseguito a dovere tutti sono in grado di portare a termine le prove.

Parte tecnica e tattica fino alla fine

Giro di campo prima di rientrare.

4 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con sprint non più accennati ma completi

Ginnastica di mobilitazione e muscolazione

40 + 60 + 80 + 100 + 200	3' recupero tra serie	ritorno camminando tra le prove
100 + 80 + 60 + 40 + 200	3' recupero tra serie	ritorno camminando tra le prove
30'' piano + 10'' veloci	5 volte	

Tecnica e tattica collettiva e individuale

Giro di campo .

5 giorno

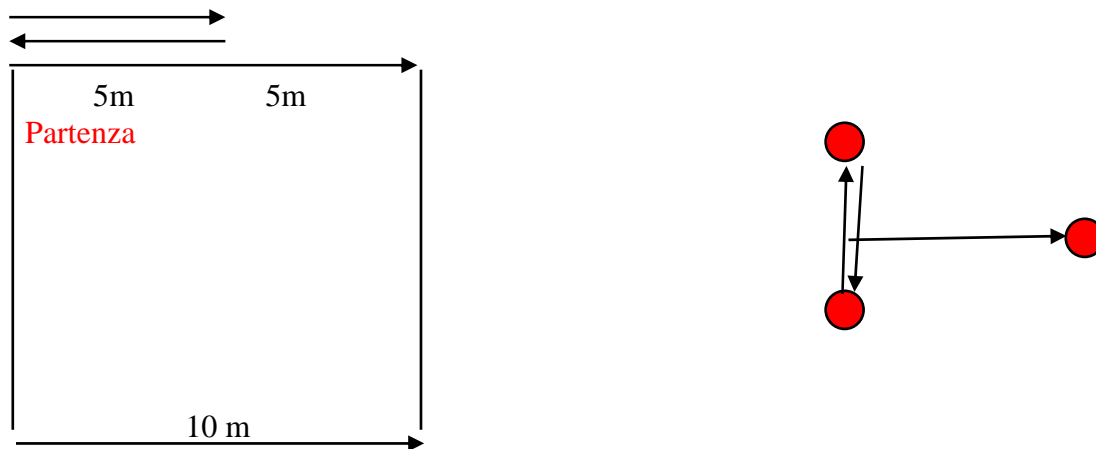
S.C.

Ginnastica di mobilitazione e muscolazione leggera.

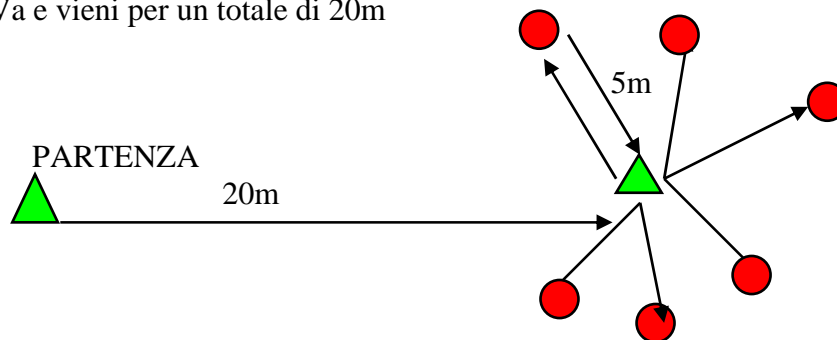
Riscaldamento a coppie a ritmo elevato.

Sprint a Navetta per un totale di 100 - 120 sprint.

Es.



Va e vieni per un totale di 20m



Tattica e tecnica individuale con partite a tema su campo ridotto a ritmo medio - intenso

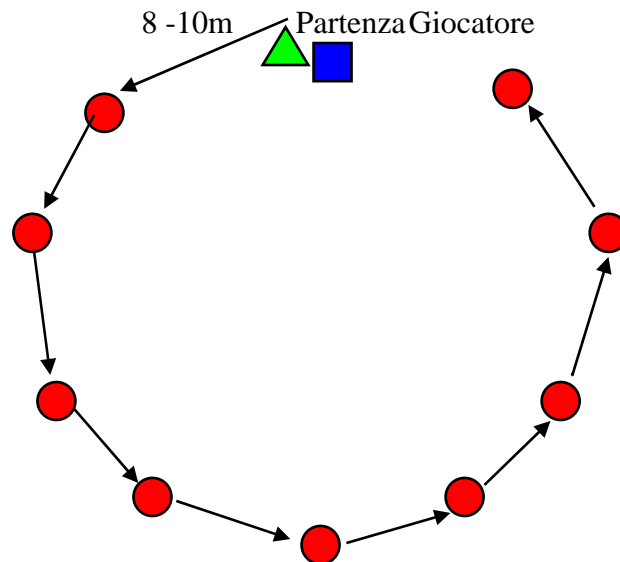
Giro di campo prima di rientrare.

6 Giorno

S.C.

10' Corsa leggera con messa in moto attraverso esercizi di mobilizzazione e di sprint a coppie con e senza palla .

Percorso Marco Stella da ripetere in due direzioni con recupero tra prove di 3' 120 batt. al minuto



Tecnica tattica a ritmo elevato.

Giro di campo leggero.

7 Giorno

Riposo

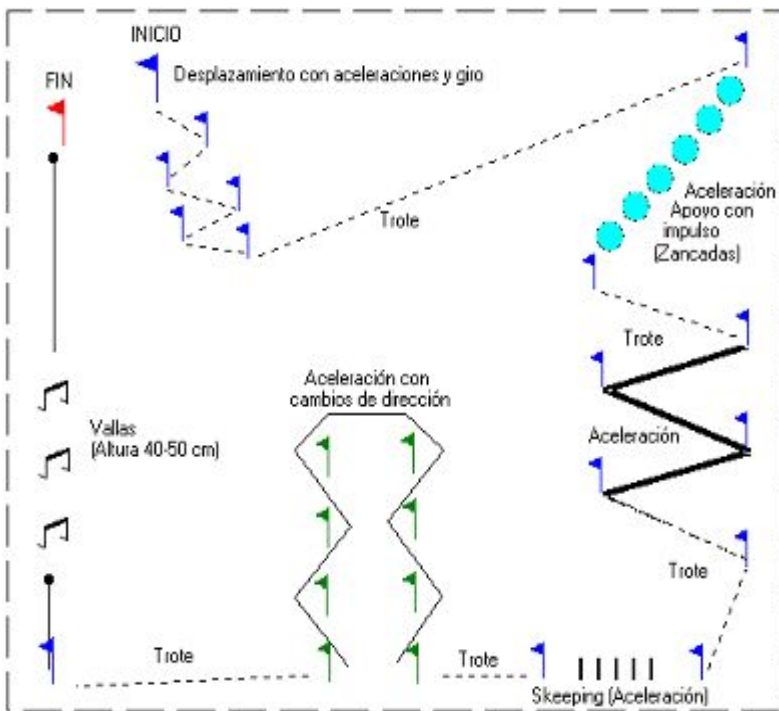
8 Giorno

S.C.

Ginnastica di mobilizzazione

Sprint a coppie preparatoria con e senza pallone

Circuito Argentino Boca Junior



Da ripetersi 8 volte volte

Tecnica tattica e partite a tema su reparti.

Corsa leggera prima di rientrare.

9 Giorno

C.S.

Il riscaldamento a coppie ora diventa un allenamento veloce vero e proprio con gli appositi accorgimenti.

Sprint a *Navetta* vai e vieni come da schema settimana precedente.

Per un totale di 150 sprint .

Tattica e Tecnica

Defaticamento finale con corsa leggera.

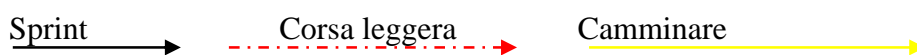
10 Giorno

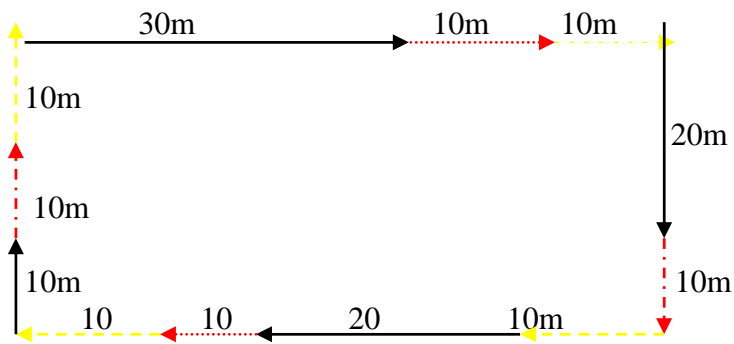
S.C.

Riscaldamento a coppie con sprinti preparatori ginnastica a corpo libero di mobilizzazione .

E balzi alternati

Percorso Marco Stella





3x 15 con 5' di recupero di tecnica individuale e di coppia con palla

Tecnica e tattica collettiva di gioco.

Corsa defaticante.

11 Giorno

Partita

Oppure come 6 Giorno con una serie in +

12

S.C.

Esercizi a coppie come riscaldamento

8x 1'35 rec 30''

Partite a tema

13 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie ginnastica di mobilizzazione balzi alternati

Sprint a *Navetta* con balzi e variazioni di ritmo (come 5 giorno) 150 sprint

Tecnica e tattica

Corsa defaticante

14 Giorno

Riposo

15 Giorno

S.C.

Riscaldamento con sprint, balzi alternati e tecnica individuale in velocità

Preparazione atletica con palla - esercizi collettivi e di gruppo

16 Giorno

Partita o come 6 giorno con 4 percorsi variati.

Tecnica e tattica calcistica

Corsa defaticante

17 giorno

Come 10 giorno con 4 serie

Tecnica Tattica collettiva e individuale

18 Giorno

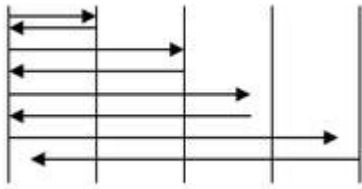
Partita interna o con club esterno.

19 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con muscolazione. sprint con balzi iniziali e sprint 10m

8 volte 5m -10m -15m - 20m va e vieni con recupero 1' tra prove.



Tecnica e tattica a ritmi elevati

Giro di campo prima di rientrare.

20 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie a ritmo elevato.

ripetere 2 volte la seguente sequenza:

2x 80m. vel. 70% rec. ritorno in souplesse

2x 60m. vel. 75% rec. ritorno in souplesse

3x 50m. vel. 80% rec. ritorno in souplesse

3x 30m. vel. 90% rec. ritorno in souplesse
4x 15m. vel. 100% rec. ritorno in souplesse
4x 5m. avanti + 3m. indietro
Recupero tra le serie 10' da dedicare alla tecnica individuale o a coppie.

Tecnica e tattica collettiva

Giro di campo.

21 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con muscolazione.

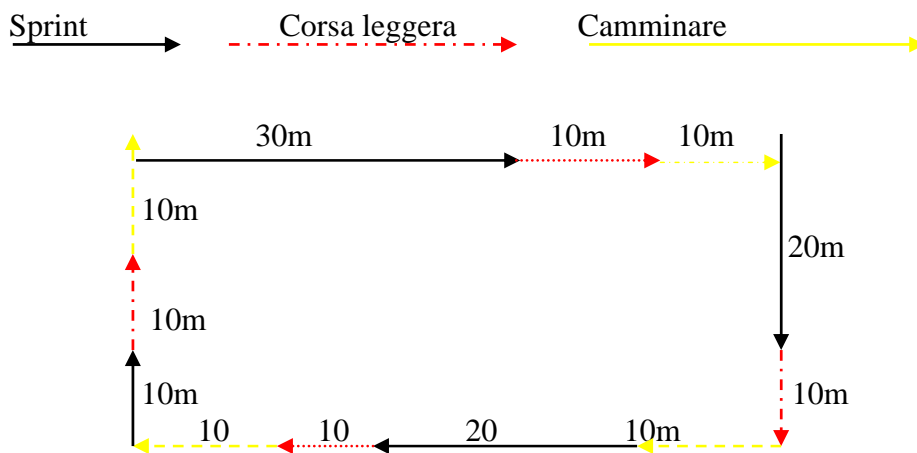
6' + 8' + 6' intermittente 8" elevato - 20" corsa leggera.
recupero 8'

Tattica collettiva.

22 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con muscolazione. sprint con balzi iniziali e sprint 10m



3x20 con 5' di recupero di tecnica individuale e di coppia con palla

Tecnica e tattica collettiva di gioco.

Corsa defaticante .

23 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con muscolazione. Sprint con balzi iniziali e sprint 10m

5x 1'35'' x2 recupero tra prove 30'' tra serie 3' di corsa leggera.

1x 50 + 40 + 30 + 20 +10 +5 recupero camminando al punto di partenza.
1x 50 tutti assieme le prove tutte al 100% della velocità

Tattica collettiva.
Giro di campo.

24 Giorno

Partita con compagni o avversari per verifica.

25 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con muscolazione. sprint con balzi iniziali e sprint 10m

ripetere 2 volte la seguente sequenza:

4x 80m. vel. 70% rec. camminando

recupero tra prove 3'

5x 60m. vel. 80% rec. rientro

recupero tra prove 3'

6x 30m. vel. 90% rec. camminando

recupero tra prove 3'

8x 10m. vel. 100% rec. rientro

macropausa tra le 2 serie 8'

Tra le serie tecnica individuale o a coppie

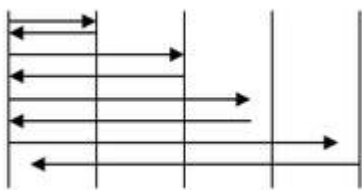
Tattica collettiva.

26 giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con muscolazione. sprint con balzi iniziali e sprint 10m

10 volte 5m-10m-15m-20m va e vieni con recupero 1' tra prove.



Tecnica e tattica a ritmi elevati

Giro di campo prima di rientrare.

27 Giorno

S.C.

Riscaldamento a coppie con muscolazione. sprint con balzi iniziali e sprint 10m

2x 80m. vel. 70% rec. ritorno in souplesse

2x 60m. vel. 75% rec. ritorno in souplesse

3x 50m. vel. 80% rec. ritorno in souplesse

3x 30m. vel. 90% rec. ritorno in souplesse

4x 15m. vel. 100% rec. ritorno in souplesse

4x 5m. avanti + 3m. indietro

Recupero tra le serie 10' da dedicare alla tecnica individuale o a coppie.

Tecnica e tattica collettiva

Giro di campo.

28 Giorno

Come 6 Giorno

Il cerchio viene svolto con 4 giri due in progressione e 2 in diminuzione.

29 Giorno

S.C.

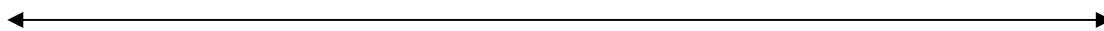
Partita di verifica

30 giorno

Come 22 Giorno

Con la variante che i giri sono 30 complessivi da svolgere in una sola tornata.

Tattica di verifica precampionato



1 Allenamento

Va svolto un allenamento a ritmi intensi con una gran qualità esecutiva

Lo schema del giorno 19 o gli sprint a navetta va e vieni sono ottimali per la parte atletica

2 Allenamento

Va curata bene la parte tecnica in preparazione della partita per la parte atletica va fatto riferimento ai giorni 22 - 8

3 Allenamento

E' l'anticamera della partita il tutto va svolto in maniera intensa ma per tempi brevi l'allenamento di riferimento per la parte atletica è il giorno 20.

Buon lavoro

Non dimenticare mai che nello sport come nella vita la norma e' perdere, ed e' solo con un atteggiamento mentale orientato in tal senso che ad ogni vittoria ci si deve impegnare sempre piu'. La vittoria e' sempre un punto di partenza, pensare diversamente significa cadere nell'errore di sentirsi arrivati, anticamera della sconfitta che avra' da venire.

Non dimenticare

Durante una partita di calcio un giocatore professionista esegue circa 1000 variazioni di velocità, nell'ambito della stessa egli deve saltare, camminare, contrastare l'avversario, arretrare spalle alla porta, e all'occorrenza fare tutto questo su di un terreno pesante.

Nel calcio l'importante non e' vincere ma purtroppo e' l'unica cosa che conta.