

Si tratta di una preparazione pre-campionato utilizzata per una squadra di seconda categoria, ma se personalizzata a seconda della realtà e della situazione può essere spunto per diverse realtà dilettantistiche. Ci sono 20 sedute (a mio avviso il numero minimo per ottenere un adattamento delle capacità condizionali in ambito calcio).

L'approccio è molto pratico, visto che in queste categorie spesso è l'allenatore a svolgere la preparazione, anche se supportati da concetti di teoria e metodologia dell'allenamento (è giusto che sia così).

### **DURATA TOTALE: 20 SEDUTE**

### **TOTALE MICRO-CICLI: 4 MICRO-CICLI**

### **DURATA MICRO-CICLI: 3-6 SEDUTE**

### **1° MICROCICLO: DURATA 3 SEDUTE**

E' la ripresa degli allenamenti che per alcuni è un ritorno solo all'attività agonistica, essendosi allenati tutto il periodo estivo con varie attività alternative (corsa, ciclismo, nuoto, calcio a 5 ecc), ma per altri (spesso anche un numero considerevole) è il ritorno all'attività fisica dopo diversi mesi di stop. Se ci sono le possibilità si può dividere la squadra in due gruppi, ma non essendo sempre possibile in realtà dilettantistiche è consigliabile svolgere per tutti un primo microciclo (di solito 3 sedute sono sufficienti) che io chiamo: riadattamento organico – muscolare. Esso consiste in:

### **OBIETTIVO**

- Capacità aerobica per capillarizzazione generale;
- Mobilità articolare statica e dinamica per le articolazioni di: anca, caviglia, ginocchio;
- Forza resistente per il tronco;

### **METODO**

- corsa lenta a ritmo di soglia aerobica (S2) o esercitazione a tema con palla (queste esercitazioni vanno però dosate con molta attenzione visto che non si conosce il carico interno);
- mobilizzazione dinamica con ostacoli, nastro metrico o scaletta; mobilizzazione statica con stretching (statico, PNF, stretching globale attivo);
- circuit-training per i muscoli del tronco (addominali, obliquo dell'addome, paravertebrali, pettorali);

### **CONTENUTI**

- corsa lenta a ritmo di soglia aerobica (S2) o esercitazione a tema con palla (queste esercitazioni vanno però dosate con molta attenzione visto che non si conosce il carico interno);
- andature con ostacoli, nastro metrico, scaletta, over, corpo libero; stretching: statico, PNF, stretching globale attivo;
- crunches, crunches obliqui, crunches inversi, esercizi di isometria in varie posizioni (decubito supino, decubito prono, laterale sx, laterale dx).

### **1^ SEDUTA: Capacità aerobica + mobilità articolare + forza resistente:**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- circuit – training di forza resistente;
- 3x6' corsa a ritmo medio ovvero ad un'intensità che ti permette di respirare in maniera agiata o di chiacchierare (con micro-pausa tra le serie di 3');
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **2^ SEDUTA: Capacità aerobica + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- 3x8' corsa a ritmo medio ovvero ad un'intensità che ti permette di respirare in maniera agiata o di chiacchierare (con micro-pausa tra le serie di 3');
- circuit – training di forza resistente;

- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **3^ SEDUTA: Capacità aerobica + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- 3x10' corsa a ritmo medio ovvero ad un'intensità che ti permette di respirare in maniera agiata o di chiacchierare (con micro-pausa tra le serie di 4');
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **2° MICROCICLO: DURATA 6 SEDUTE**

Dopo la prima fase di riadattamento organico – muscolare si passa all'allenamento della potenza aerobica (per componenti aerobiche periferiche) alternato all'allenamento della forza esplosiva ed esplosivo-elastica. Per programmare e pianificare al meglio questi allenamenti, specie quelli di potenza aerobica l'ideale sarebbe effettuare un test organico (parleremo in un altro articolo), in modo da conoscere determinati parametri di riferimento (Velocità aerobica massimale o VAM, soglia anaerobica o SAN, Frequenza cardiaca massima o Fcmax) che possono personalizzare l'allenamento del calciatore. Se non si hanno a disposizione i tempi e gli strumenti è comunque possibile suddividere la squadra almeno in due sotto – gruppi in base all'analisi soggettiva dei lavori svolti nei giorni precedenti e/o interpellando i calciatori. Si introduce, a giorni alterni agli allenamenti di potenza aerobica, anche l'allenamento della forza esplosiva ed esplosiva elastica con le accelerazioni in salita su distanze brevi. Continua l'allenamento della forza resistente e della mobilità articolare nello stesso modo.

### **OBIETTIVO**

- Componenti aerobiche periferiche della resistenza per innalzamento del VO2 max;
- Forza esplosiva ed esplosiva-elastica per il miglioramento dell'esplosività degli arti inferiori;
- Mobilità articolare statica e dinamica per le articolazioni di: anca, caviglia, ginocchio;
- Forza resistente per il tronco;

## **METODO**

- Ripetute a ritmo di soglia anaerobica (S4) o esercitazione a tema con palla (queste esercitazioni vanno però dosate con molta attenzione visto che non si conosce il carico interno);
- Accelerazioni in salita su distanze brevi (10 mt, 15 mt, 20 mt);
- Mobilizzazione dinamica con ostacoli, nastro metrico o scaletta; mobilizzazione statica con stretching (statico, PNF, stretching globale attivo);
- Circuit-training per i muscoli del tronco (addominali, obliquo dell'addome, paravertebrali, pettorali);

## **CONTENUTI**

- corsa a ritmo di soglia anaerobica (S4 o se con cardio – frequenzimetro con FC tra l'85 e il 90% ca.) o esercitazione a tema con palla (queste esercitazioni vanno però dosate con una frequenza cardiaca tra l'85 e il 90% ca. della FC max);
- sprint in salita (con pendenza di circa il 12-14%) a velocità max;
- mobilizzazione dinamica con ostacoli, nastro metrico o scaletta; mobilizzazione statica con stretching (statico, PNF, stretching globale attivo);
- crunches, crunches obliqui, crunches inversi, esercizi di isometria in varie posizioni (decubito supino, decubito prono, laterale sx, laterale dx).

## **4^ SEDUTA: Potenza aerobica (componenti aerobiche periferiche) + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;

- 4 x 1000 mt (andatura di riferimento 4:15" circa ma ciò non toglie che a seconda dell'atleta ci si può andare sopra o sotto tale andatura) con micro – pausa tra una ripetuta e l'altra di 4 – 4:30" (a seconda dello stato di affaticamento degli atleti);
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

#### **5^ SEDUTA: Forza esplosiva ed esplosiva – elastica + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' andature coordinative: ;
- 5' rapidità;
- Metodo concentrico con sprint in salita (pendenza circa 12-14%):
  - 8x10 mt in salita (micro pausa 30")
  - Macro – pausa 3'
  - 8x15 mt in salita (micro pausa 45")
  - Macro – pausa 4'
  - 6x20 mt in salita (micro pausa 60")
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

#### **6^ SEDUTA: Potenza aerobica (componenti aerobiche periferiche) + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- 5 x 1000 mt (andatura di riferimento 4:15" circa ma ciò non toglie che a seconda dell'atleta ci si può andare sopra o sotto tale andatura) con micro – pausa tra una ripetuta e l'altra di 4 – 4:30" (a seconda dello stato di affaticamento degli atleti);
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

#### **7^ SEDUTA: Forza esplosiva ed esplosiva – elastica + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');

- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- Rapidità;
- Metodo concentrico con sprint in salita (pendenza circa 12-14%):
  - 8x10 mt in salita (micro pausa 30")
  - Macro – pausa 3'
  - 8x15 mt in salita (micro pausa 45")
  - Macro – pausa 4'
  - 8x20 mt in salita (micro pausa 60")
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

**8^ SEDUTA: Potenza aerobica (componenti aerobiche periferiche) + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
- 6 x 1000 mt (andatura di riferimento 4:15" circa ma ciò non toglie che a seconda dell'atleta ci si può andare sopra o sotto tale andatura) con micro – pausa tra una ripetuta e l'altra di 4 – 4:30" (a seconda dello stato di affaticamento degli atleti);
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

**9^ SEDUTA: Forza esplosiva ed esplosiva – elastica + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- 5' rapidità;
- Metodo concentrico con sprint in salita (pendenza circa 12-14%):

5x10 mt in salita (micro pausa 30'')

Macro – pausa 3'

5x15 mt in salita (micro pausa 45'')

Macro – pausa 4'

5x20 mt in salita (micro pausa 60'')

Macro – pausa 4'

5x15 mt in salita (micro pausa 45'')

Macro – pausa 3'

5x10 mt in salita (micro pausa 30'')

- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **3° MICRO-CICLO: DURATA 6 SEDUTE**

#### **OBIETTIVO**

- Componenti aerobiche centrali della resistenza per innalzamento del VO2 max;
- Forza esplosiva ed esplosiva-elastica per il miglioramento dell'esplosività e dell'elasticità degli arti inferiori;
- Mobilità articolare statica e dinamica per le articolazioni di: anca, caviglia, ginocchio;
- Forza resistente per il tronco;

#### **METODO**

- Lavoro intermittente con frequenza cardiaca compresa tra il 90-100% della Fcmax o tra il 90 e il 110 della VAM o esercitazione a tema con palla (con frequenza cardiaca tra il 90-100% della FCmax);
- Piccola pliometria per gli arti inferiori;
- Mobilizzazione dinamica con ostacoli, nastro metrico o scaletta; mobilizzazione statica con stretching (statico, PNF, stretching globale attivo);
- Circuit-training per i muscoli del tronco (addominali, obliquo dell'addome, paravertebrali, pettorali);

#### **CONTENUTI**

- Corsa alternata al 90-100% della VAM (30-60'') e il 60% della VAM (30''-60'');

- Balzi verticali gambe piegate (per i quadricipiti), gambe tese (per il tricipite della sura), balzi alternati;
- mobilizzazione dinamica con ostacoli, nastro metrico o scaletta; mobilizzazione statica con stretching (statico, PNF, stretching globale attivo);
- crunches, crunches obliqui, crunches inversi, esercizi di isometria in varie posizioni (decubito supino, decubito prono, laterale sx, laterale dx).

**10^ SEDUTA: Potenza aerobica (componenti aerobiche centrali) + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- Lavoro intermittente: 3 x 6' (60" corsa lenta + 60" corsa sostenuta) con micro – pausa di 3:30" – 4' (a seconda dello stato di affaticamento dell'atleta);
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

**11^ SEDUTA: Forza esplosiva ed esplosiva – elastica + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- 5' rapidità;
- Multibalzi:
  - 2x6 balzi verticali gambe piegate (CMJ) con micro – pausa: 90";
  - macropausa 3'
  - 2x6 balzi verticali gambe tese con micro – pausa 90"
  - Macropausa 3'
  - 2x6 balzi alternati (dx – sx) con micro – pausa 90";



(totale tocche: 36)

macropausa 3'

4x10 mt sprint alla massima intensità con micro – pausa 45”;

- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **12^ SEDUTA: Potenza aerobica (componenti aerobiche centrali) + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale;
- Lavoro intermittente: 3 x 6' (45” corsa lenta + 45” corsa sostenuta) con micro – pausa di 3:30” – 4' (a seconda dello stato di affaticamento dell'atleta);
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **13^ SEDUTA: Forza esplosiva ed esplosiva – elastica + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
  - 5' andature coordinative:
    - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
    - 4x10 mt: calciate dietro;
    - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale
  - 5' rapidità;
  - Multibalzi:
    - 3x5 balzi verticali gambe piegate (CMJ) con micro – pausa: 90”;
    - macropausa 3'
    - 3x5 balzi verticali gambe tese con micro – pausa 90”
    - Macropausa 3'
    - 3x5 balzi alternati (dx – sx) con micro – pausa 90”;
- (totale tocche: 45)
- 4x10 mt sprint alla massima intensità con micro – pausa 45”;

- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

**14^ SEDUTA: Potenza aerobica (componenti aerobiche centrali) + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
  - 5' stretching;
  - 5' andature coordinative:
    - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
    - 4x10 mt: calciate dietro;
    - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale
- Lavoro intermittente: 3 x 6' (30" corsa lenta + 30" corsa sostenuta) con micro – pausa di 3:30" – 4' (a seconda dello stato di affaticamento dell'atleta);
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

**15^ SEDUTA: Forza esplosiva ed esplosiva – elastica + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale
- 5' rapidità;
- Multibalzi:
  - 3x6 balzi verticali gambe piegate (CMJ) con micro – pausa: 90";  
macropausa 3'
  - 3x6 balzi verticali gambe tese con micro – pausa 90"  
Macropausa 3'
  - 3x6 balzi alternati (dx – sx) con micro – pausa 90";  
(totale tocche: 54)
- 4x10 mt sprint alla massima intensità con micro – pausa 45";
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

**4° MICROCILO: DURATA 4 SEDUTE**

## **OBIETTIVO**

- Capacità anaerobico-lattacida per l'aumento della capacità di resistenza alla velocità;
- Velocità/rapidità per l'aumento della velocità ciclica e a – ciclica;

## **METODO**

- Ripetute brevi con recupero incompleto;
- Accelerazioni, frenate, cambi di senso e di direzione;
- mobilizzazione dinamica con ostacoli, nastro metrico o scaletta; mobilizzazione statica con stretching (statico, PNF, stretching globale attivo);
- crunches, crunches obliqui, crunches inversi, esercizi di isometria in varie posizioni (decubito supino, decubito prono, laterale sx, laterale dx).

## **CONTENUTI**

- corse di 50 – 400 mt tra il 100-110% VAM;
- sprint, sprint con arresto, sprint con cambi di senso, sprint con cambi di direzione;
- mobilizzazione dinamica con ostacoli, nastro metrico o scaletta; mobilizzazione statica con stretching (statico, PNF, stretching globale attivo);
- crunches, crunches obliqui, crunches inversi, esercizi di isometria in varie posizioni (decubito supino, decubito prono, laterale sx, laterale dx).

## **16^ SEDUTA: Capacità anaerobico – lattacida + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale

Ripetute brevi:

- 2x400 mt (velocità circa 1:32'') micro pausa 90'';  
macropausa 3:30''
- 3x300 mt (con velocità circa 1:06'') micro pausa 60'';

macropausa 3'

- 4x200 mt (con velocità circa 42'') micro pausa 40'';
- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **17^ SEDUTA: Rapidità + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale
- 5' esercizi di rapidità ;
- 5x10 mt in massima accelerazione con micro – pausa 30''  
Macro pausa 90''
- 5x5 mt accelerazione + stop (arresto) + 5 mt accelerazione con micro –pausa 30''  
Macro pausa 90''
- 5x5+5 mt a navetta con micro – pausa 30''
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **18^ SEDUTA: Capacità anaerobico – lattacida + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');)
- 5' stretching;
- 5' andature coordinative:
  - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
  - 4x10 mt: calciate dietro;
  - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale

Ripetute brevi:

- 3x300 mt (con velocità circa 1:03'');  
macropausa 3'
- 3x200 mt (con velocità circa 40'');  
macropausa 2'
- 3x100 mt (con velocità circa 19'');

- circuit – training di forza resistente;
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **19^ SEDUTA: Rapidità + mobilità articolare;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
  - 5' andature coordinative:
    - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
    - 4x10 mt: calciate dietro;
    - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale
- 5' esercizi di rapidità;
- 6x10 mt in massima accelerazione con micro – pausa 30''
  - Macro pausa 90''
- 6x5 mt accelerazione + stop (arresto) + 5 mt accelerazione con micro – pausa 30''
  - Macro pausa 90''
- 6x5+5 mt a navetta con micro – pausa 30''
- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **20^ SEDUTA: Capacità anaerobico – lattacida + mobilità articolare + forza resistente;**

- riscaldamento tecnico (con palla) o a secco (corsa lenta 6');
  - 5' stretching;
  - 5' andature coordinative:
    - 4x10 mt: skip a ginocchia alte;
    - 4x10 mt: calciate dietro;
    - 4x10 mt: passo rimbalzato verticale
- Ripetute brevi:
  - 4x200 mt (con velocità circa 38'') con micro pausa 60''
    - macropausa 2'
  - 5x100 mt (con velocità circa 18'') con micro pausa 40''
    - macropausa 1'
  - 6x50 mt (con velocità circa 8'') con micro pausa 20''
- circuit – training di forza resistente;

- A fine seduta: 5' decompressione colonna vertebrale;

### **ALCUNI CONSIGLI:**

1. E' consigliabile far seguire un micro – ciclo di almeno 3 – 4 sedute (o 7 giorni) di scarico, dove la parte fisico – atletica sarà caratterizzata soltanto da: riscaldamento, mobilità articolare, forza resistente o al massimo capacità aerobica con obiettivo rigenerante;
2. Nel 2° e nel 3° micro-ciclo eventualmente se i calciatori accusano stanchezza, a metà del micro-ciclo si può inserire una seduta rigenerante (limitando la parte fisica al solo riscaldamento, andature coordinative, stretching e decompressione colonna vertebrale) o addirittura ad una giornata di riposo;
3. Se le sedute di allenamento vanno svolte a giorni alterni seguire la periodizzazione indicata; se invece si svolge a giorni continui meglio introdurre un giorno di pausa tra i vari micro-cicli;
4. Prima dell'allenamento di forza esplosiva ed esplosivo – elastica non effettuare esercizi di stretching ma solo andature coordinative ed esercizi di rapidità;
5. L'allenamento di forza esplosiva/esplosiva elastica e rapidità va svolto ad inizio seduta in condizioni di freschezza neuro – muscolare; quello di capacità e potenza aerobica, invece può essere svolto anche a fine seduta;
6. Non svolgere mai dopo un allenamento di forza o di capacità anaerobico – lattacida esercitazioni con la palla ad alta intensità;
7. Se la squadra o alcuni giocatori mostrano stanchezza (mentale e fisica) specie se previsti lavori di forza esplosiva-esplosiva/elastica o rapidità meglio proporre un lavoro alternativo, visto che i sopra indicati lavori necessitano di una freschezza neuro – muscolare ottimale, altrimenti aumenta il rischio di infortuni;
8. Confidarsi e dialogare sempre con i calciatori, specie i più anziani ed esperti che a volte possono dare utili indicazioni nella gestione e nelle eventuali variazioni dell'allenamento;
9. Idratarsi nel corso della seduta di allenamento, specie durante le fasi di recupero, visto che la preparazione è prevista nel periodo estivo dove le temperature sono elevate;
10. Evitare sedute di allenamento nelle ore più calde della giornata (12-16) onde evitare spiacevoli inconvenienti (crampi, disidratazione ecc);
11. Accurarsi sempre del terreno di gioco dove si effettuerà la preparazione. In caso di terra battuta o erba artificiale di prima generazione utilizzare scarpe da jogging durante la parte fisica e per quanto riguarda gli allenamenti di pliometria contenere il numero di balzi;

12. Se si hanno a disposizione eventuali attrezzi (swiss ball, skinny, tavolette propriocettive ecc.) si possono eventualmente inserire nel corso del riscaldamento degli esercizi di core-stability.