

SECONDO PERIODO COMPETITIVO

Durata: 11 settimane

33 allenamenti

10 partite campionato

19° SETTIMANA DI LAVORO

58° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – *Riscaldamento.*

15 minuti – *Resistenza: metodo intermittente.*

3' Intermittente (45" lento – 15" veloce) – Recupero 3'.

3' Intermittente (40" lento – 20" veloce) – Recupero 3'.

3' intermittente (30" lento – 30" veloce).

70 minuti – *Allenamento tecnico / tattico.*

10 minuti – *Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.*

59° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – *Riscaldamento.*

25 minuti – *Forza: circuit training forza generale (arti inferiori e tronco)*

STAZIONE 1: crunch mani lungo dietro la testa



STAZIONE 2: ½ squat con bilanciere



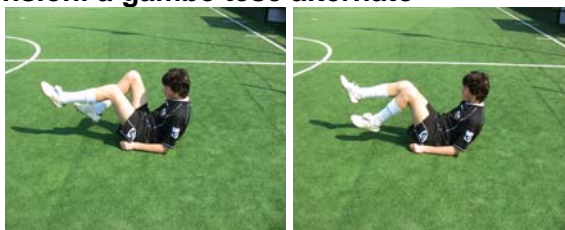
STAZIONE 3: piegamenti sulle braccia con rialzo sotto ai piedi



STAZIONE 4: salite laterali su panca



STAZIONE 5: distensioni a gambe tese alternato



STAZIONE 6: polpacci con bilanciere



STAZIONE 7: iperestensioni a terra



STAZIONE 8: stacchi con bilanciere gambe tese



Tempo stazione: 20" – Recupero tra le stazioni: 30" – Effettuare 2 giri.

70 minuti – *Allenamento tecnico / tattico.*

10 minuti – *Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.*

60° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – *Riscaldamento.*

15 minuti – *Velocità – Rapidità neuromuscolare, forza esplosivo / elastica ed esplosivo / reattiva – Speed ladder – Ripetere 4 volte*

Percorso di agilità – Ripetere 4 volte.

Gioco – Tocca e scappa.

70 minuti – *Allenamento tecnico / tattico.*

10 minuti – *Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.*

The diagram illustrates an agility course and a game. The agility course is shown as a sequence of obstacles: a starting point with a soccer player icon, followed by a series of red and blue diagonal lines, then a series of blue vertical lines, then a series of red and blue diagonal lines, then a series of yellow vertical lines, and finally a purple cone labeled 'SCATTO'. Below the course is a text box describing the sequence: 'Partenza in corsa balzata laterale tra i paletti rossi e blu messi in obliquo, poi skip tra gli over blu, corsa balzata laterale tra i paletti rossi e blu messi in obliquo, skip tra gli over gialli e scatto fino al cono fucsia'. Below this is a section for the 'Gioco - tocca e scappa' game, showing a 3x3 grid of red triangles. Below the grid is a text box explaining the game: 'In uno spazio di gioco adeguato al numero di partecipanti, un giocatore deve toccare con la mano uno qualsiasi dei suoi compagni che devono scappare. Il giocatore toccato diventa a sua volta colui che deve prendere. Variante 1: il giocatore preso non può restituire il tocco a chi lo ha preso. Variante 2: il giocatore preso può restituire il tocco a chi lo ha preso.'

13° PARTITA CAMPIONATO

20° SETTIMANA DI LAVORO

61° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – Riscaldamento.

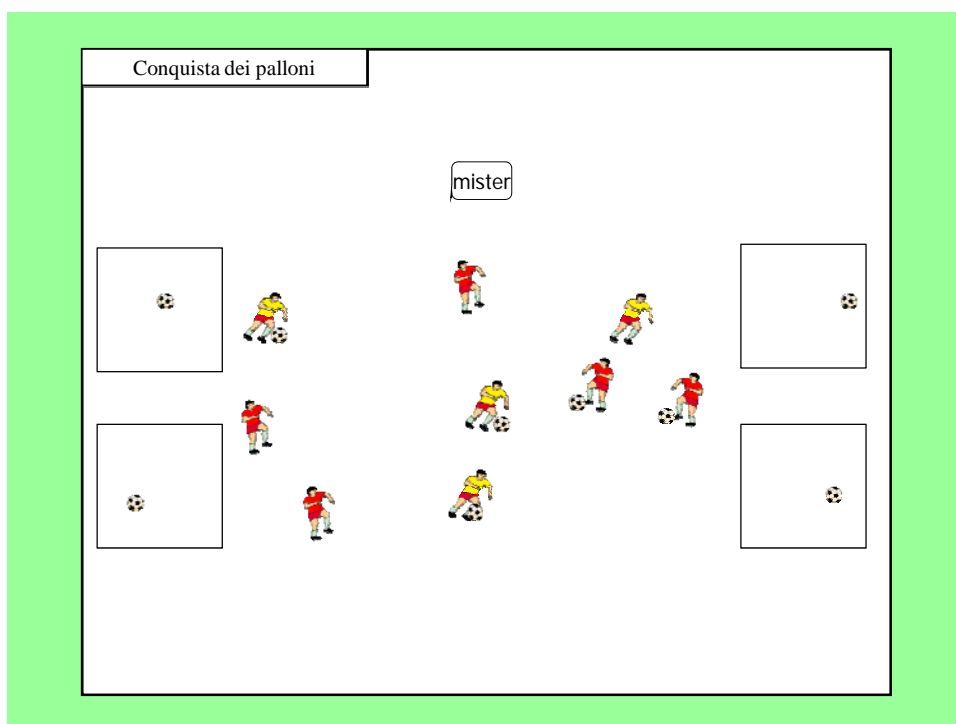
23 minuti – Resistenza: lavoro aerobico con palla – Conquista dei palloni.

3 blocchi di 5' l'uno di esercizi con palla – Recupero 4' tra un blocco e l'altro

In uno spazio di gioco adeguato al numero dei giocatori, ogni squadra cerca di rubare i palloni dalle aree avversarie e cercare di portarli all'interno delle proprie aree. Se il pallone viene toccato da un avversario, il giocatore deve guidarlo indietro fino all'area da cui è partito prima di ricominciare un nuovo attacco. Nessun giocatore può essere attaccato all'interno della aree proprie o avversarie. Ogni squadra può giocare solo tre palloni per volta. Vince la squadra che nel tempo stabilito è riuscita a portare più palloni nelle proprie aree. Variante A: non ci sono limiti al numero di palloni contemporaneamente in gioco. Variante B: I giocatori possono passarsi la palla, perciò non è necessario che il giocatore che inizia debba guidare palla sino ad una delle zone avversarie. (vedi fig)

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.



62° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – Riscaldamento.

90 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – *Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.*

63° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – *Riscaldamento.*

15 minuti – *Velocità – Rapidità neuromuscolare, forza esplosivo / elastica ed esplosivo / reattiva – Speed ladder – Ripetere 4 volte.*

skip laterale tra over – Ripetere 4 volte.

Gioco – Caccia alla volpe.

70 minuti – *Allenamento tecnico / tattico.*

10 minuti – *Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.*

The diagram illustrates two soccer drills. The first drill, 'skip laterale tra over', shows a player performing lateral skips over a series of blue vertical bars (cones) and then a sprint towards a pink triangle (goal) labeled 'SCATTO'. The second drill, 'gioco - caccia alla volpe', shows two teams of players. One team, the 'cacciatori' (hunters), stands in a line with a ball, each inside a red circle. The other team, the 'volpi' (foxes), forms a line on the opposite side. A horizontal line with an arrow indicates the path for the foxes to pass through the channel formed by the hunters' circles.

skip laterale tra over

Effettuare degli skip laterali tra alcuni over e scatto verso il cinesino posto a circa 10 metri.

gioco – caccia alla volpe

Si dividono i giocatori in due squadre. La squadra dei cacciatori e la squadra della volpe. I cacciatori si mettono ognuno dentro al cerchio con la palla in mano cercando di colpire le volpe che dovranno passare attraverso il canale formato dai cerchi. Si contano le volte che le volpe vengono colpite. A seguito si cambiano i ruoli.

14° PARTITA CAMPIONATO

21° SETTIMANA DI LAVORO

64° ALLENAMENTO – seduta unica

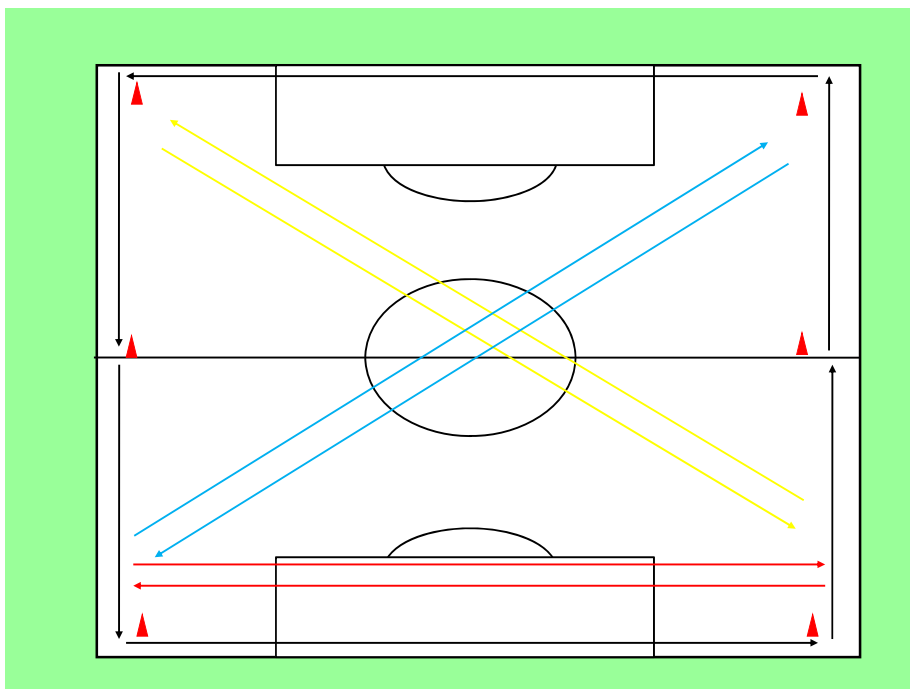
20 minuti – Riscaldamento.

8 minuti – Resistenza: CCVV – Variazione a chiamata. (vedi fig)

Si numerano a coppie i giocatori (coppia 1, coppia 2, coppia 3, ecc.). Si parte in ordine sparso, cercando di mettere i giocatori della coppia uno opposto all'altro nel campo, e si gira in corsa lenta seguendo il senso del percorso nero. L'istruttore a turno griderà un numero a caso, e la coppia a cui è stato assegnato il numero chiamato dovrà scambiarsi di posto, attraversando il campo, il più velocemente possibile e ritornare al posto di partenza. Il numero delle chiamate varia a seconda dell'intensità che si vuol dare all'esercitazione. Ripetere fino al termine del tempo prefissato. E' consigliabile eseguir l'esercitazione guidando la palla.

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.



65° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – Riscaldamento.

15 minuti – Forza: balzi e multibalzi.

Balzi alternati frontali (8 tocche) + trasformazione – Ripetere 3 volte.

Balzi alternati laterali (8 tocche) + trasformazione – Ripetere 3 volte.

Balzi alternati laterali con stop (8 toccare) + trasformazione – ripetere 3 volte.

Carico totale – 72 toccate.

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

66° ALLENAMENTO – seduta unica

20 minuti – Riscaldamento.

15 minuti – Velocità – Rapidità neuromuscolare, forza esplosivo / elastica ed esplosivo / reattiva – Speed ladder – Ripetere 4 volte

Scatto sulla lettera Z – Ripetere 4 volte. (vedi fig)

Gioco – scappa in tana – Dividere i giocatori in tre squadre contraddistinte da tre colori. Le tre squadre si muovono in corsa lenta dentro uno spazio circoscritto, con all'interno un numero di cerchi pari a quello dei giocatori di una squadra più due. L'istruttore chiama un colore e i giocatori della squadra chiamata dovranno scappare in un cerchio (tana) senza farsi toccare da qualsiasi giocatore di una delle due altre squadre. (vedi fig)

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

15° PARTITA CAMPIONATO

