



## PROPOSTA INDICATIVA DI PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO DILETTANTI

di Ignazio Argiolas\*

**E**risaputo che le squadre dilettanti, solitamente, dispongono di poco tempo per gli allenamenti: in genere, hanno la possibilità di andare in campo per due sedute alla settimana.

Considerata la limitata disponibilità del giocatore dilettante a partecipare ad allenamenti giornalieri e, ancora meno, alla doppia seduta nello stesso giorno, per un periodo di lavoro adeguato, si consiglia di prendere alcuni accorgimenti di ordine pratico:

- far precedere le sedute di allenamento pre-campionato da un eventuale progetto di lavoro, da eseguire a casa, della durata di una settimana;
- programmare allenamenti con proposte sia fisico-atletiche sia tecnico-tattiche della durata di almeno 2 ore, 2 ore e mezzo ciascuno;
- stabilire i giorni di allenamento tenendo presenti sia le esigenze di lavoro o di studio di tutto il gruppo e dei singoli, sia le esigenze della società;
- inizialmente, per garantire almeno tre giorni consecutivi di allenamento, cominciare il lavoro in un fine settimana, onde poter utilizzare almeno due giorni non lavorativi;
- caratterizzare ogni singola seduta di allenamento utilizzando proposte "polifunzionali" che prevedano, cioè, l'integrazione della componente fisico-atletica con quella tecnico-tattica, così strutturata:
  - riscaldamento, per una messa in azione organica e articolare;
  - proposte sulla muscolazione e sul potenziamento organico integrate da componenti tecnico-tattiche;
  - proposte strategico-tattiche e/o mini-torneo interno.

E' chiaro che questa proposta è solo indicativa. Non ha la pretesa di essere valida per tutte le squadre e per tutte le categorie. Vuole semplicemente indicare un metodo utile per un programma di lavoro che potrà essere personalizzato da ogni allenatore che abbia fatto le valutazioni iniziali dei propri giocatori, nel contesto organizzativo-strutturale della Società presso cui andrà ad operare.

### Allenamento n° 1 (Sabato)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Organico:** Test di Cooper o test sui 3000

**Pot. Muscolare:** Circuit Training di 8 stazioni da fare in coppia (uno lavora l'altro recupera)

- 1) Piegamenti sulle gambe 15 r. x 3 s.
- 2) A terra retti addominali 25 r. x 3 s.
- 3) Supini in panca croci con manubri 15 r. x 3 s.
- 4) Accosciate laterali 1/2 squat 10 r. x 3 s.
- 5) A terra dorsali 20 r. x 3 serie
- 6) Lanci con palla medicinale da 3 kg, 15r. x 3 s. (variare il tipo di lancio)
- 7) Distensioni caviglie da eretti 15 r. x 3 s.
- 8) A terra addominali obliqui 25 r. x 3 s.



\* Allenatore professionista di prima categoria - Docente ai corsi allenatori.

### Allenamento n° 2 (Domenica)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Organico:** 1 pallone ogni giocatore, a tutto campo: 2 serie di 2 ripetizioni di 5' con conduzione di pallone in corsa blanda. Rec. attivo tra le ripetizioni: 2' 30". Rec. attivo tra le serie di 7'

**Pot. Muscolare:** esercizi di ginnastica a corpo libero e con il pallone a carattere generale per articolarietà e potenziamento muscolare 20'

**N.B.:** nel circuito si può operare sia con il pallone, sia "a secco".



### Allenamento n° 3 (Lunedì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Organico:** 1 pallone ogni giocatore, a tutto campo: 3 serie di 2 ripetizioni di 5' con conduzione di pallone in corsa blanda. Rec. attivo tra le ripetizioni: 2' 30". Rec. attivo tra le serie di 7'

**Pot. Muscolare** Circuit Training di 8 stazioni da fare in coppia (uno lavora l'altro recupera)

- |  |  |
|--|--|
| 1) Piegamenti sulle gambe              | 15 r. x 3 s.                             |
| 2) A terra retti addominali            | 25 r. x 3 s.                             |
| 3) Supini in panca croci con manubri   | 15 r. x 3 s.                             |
| 4) Accosciate laterali 1/2 squat       | 10 r. x 3 s.                             |
| 5) A terra dorsali                     | 20 r. x 3 serie                          |
| 6) Lanci con palla medicinale da 3 kg, | 15 r. x 3 s. (variare il tipo di lancio) |
| 7) Distensioni caviglie da eretti      | 15 r. x 3 s.                             |
| 8) A terra addominali obliqui          | 25 r. x 3 s.                             |



### MINI - TORNEO INTERNO

## Allenamento n° 4 (Mercoledì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Organico:** 1 pallone ogni giocatore, a tutto campo:  
3 ripetizioni sui 1000 m in 5'. Rec. attivo tra rip.: 2' 30"  
Rec. attivo di 7'  
3 ripetizioni di 5' con conduzione variata del pallone corsa blanda. Rec. attivo tra rip.: 2' 30"

**Pot. Muscolare:** Circuit Training di 8 stazioni da fare in coppia (uno lavora l'altro recupera)

- |  |  |
|--|--|
| 1) Piegamenti sulle gambe              | 15 r.+ 4 balzi hs.cm.50 x 3 s.             |
| 2) A terra retti addominali            | 25 r. x 3 s.                               |
| 3) Supini in panca croci con manubri   | 15 r. x 3 s.                               |
| 4) Accosciate laterali 1/2 squat       | 10 r. + 4 balzi laterali nei cerchi x 3 s. |
| 5) A terra dorsali                     | 20 r. x 3 serie                            |
| 6) Lanci con palla medicinale da 3 kg, | 15 r. x 3 s. (variare il tipo di lancio)   |
| 7) Distensioni caviglie da eretti      | 15 r. + balzi gambe tese hs. cm.20 x 3 s.  |
| 8) A terra addominali obliqui          | 25 r. x 3 s.                               |

Tecnica calcistica con conduzione del pallone, eseguita alternando la metà campo al campo intero, con cambi di senso, utilizzando ad ogni cambio di senso un fondamentale tecnico diverso, sia in conduzione che in ricezione/controllo.



## Allenamento n° 5 (Giovedì)

**Pot. Organico:** 4 ripetizioni sui 1000 m in 4'30"-4'45". Rec. attivo tra rip.: 2' 30"  
Rec. attivo di 7'

1 pallone ogni giocatore, a tutto campo:

2 ripetizioni di 5' con conduzione variata del pallone corsa blanda - Rec. attivo tra rip.: 2' 30"

**Pot. Muscolare:** Circuit Training di 6 stazioni da fare in coppia uno lavora l'altro recupera

- |  |  |
|--|--|
| 1) A terra retti addominali            | 25 r. x 3 s.                             |
| 2) Supini in panca croci con manubri   | 15 r. x 3 s.                             |
| 3) A terra dorsali                     | 20 r. x 3 s.                             |
| 4) Lanci con palla medicinale da 3 kg, | 15 r. x 3 s. (variare il tipo di lancio) |
| 5) A terra addominali obliqui          | 25 r. x 3 s.                             |
| 6) Piegamenti sulle braccia            | 15 r. x 3 serie                          |

## MINI - TORNEO INTERNO

### Allenamento n° 6 (Venerdì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Organico:** m600 in 2'25"-m500 in 2'- m400 in 1'35"-  
m300 in 1'20" -macropausa di 3' minuti-  
m300-m400- m500- m600 -macropausa di 5'  
minuti-  
m600-m500- m400- m300 -macropausa di 3'  
minuti- il rec. tra rip. rapporto 1:1

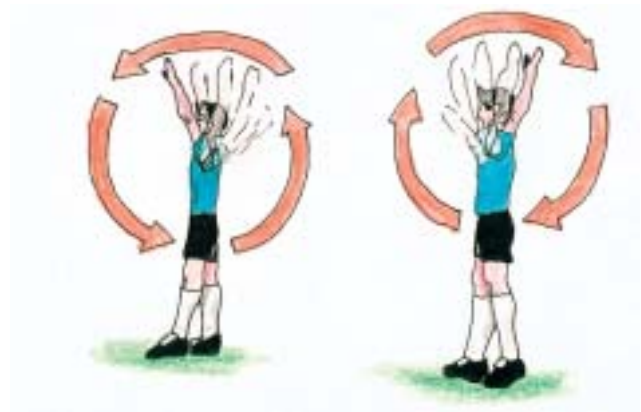
**Il rientro attivo può essere effettuato sia con il pallone, sia con esercizi per la mobilità articolare:**

**Pot. Muscolare:** esercizi a corpo libero e con il pallone a carattere generale per articolarietà e potenziamento muscolare 20'

### MINI - TORNEO INTERNO



recupero attivo: rientro in palleggio



circonduzioni arti superiori

### Allenamento n° 7 (Domenica)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

#### Situazioni

- tecnico-tattiche:** \*1c1 in attacco del giocatore con e senza il pallone;  
\*1c1 del giocatore che difende su avversario con e senza pallone;  
\*smarcamento;  
\*movimenti di collaborazione a 2 – 3 giocatori in attacco;  
\*difesa dai movimenti di collaborazione a 2 – 3 giocatori.

**Pot. Muscolare:** Circuit Training di 8 stazioni da fare in coppia uno lavora l'altro recupera (prima del mini-torneo)

- 1) Piegamenti sulle gambe 15 r. x 3 s.
- 2) A terra retti addominali 25 r. x 3 s.
- 3) Supini in panca croci con manubri 15 r. x 3 s.
- 4) Accosciate laterali 1/2 squat 10 r. x 3 s.
- 5) A terra dorsali 20 r. x 3 serie
- 6) Lanci con palla medicinale da 3 kg, 15 r. x 3 s. (variare il tipo di lancio)
- 7) Distensioni caviglie da eretti 15 r. x 3 s
- 8) A terra addominali obliqui 25 r. x 3 s.

### MINI - TORNEO INTERNO

## Allenamento n° 8 (Martedì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Organico** - 1 volta la seguente sequenza:

m600 in 2'15" rec. 2'15"- m500 in 1'50" rec. 1'50"- m400 in 1'28" rec. 1'28"- m300 in 1'06" macropausa di 3 minuti - m300 in 1'06" rec. 1'06"- m400 in 1'28" rec. 1'28"- m500 in 1'50" rec. 1'50"- m600 in 2'15" macropausa di 5 minuti - m600 in 2'15" rec. 2'15"- m500 in 1'50" rec. 1'50"- m400 in 1'28" rec. 1'28"- m300 in 1'06" macropausa di 5 minuti

### MINI - TORNEO INTERNO



recupero attivo:  
calcio-tennis



recupero attivo: mischietta  
solo di testa sottoporta



recupero attivo:  
gara di palleggio

## Allenamento n° 9 (Giovedì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Organico** - 2 volte la seguente sequenza:

m500 in 1'40" rec. 1'40"- m400 in 1'20" rec. 1'20"- m300 in 1'00" macropausa di 3 minuti - m300 in 1'00" rec. 1'00"- m400 in 1'20" rec. 1'20"- m500 in 1'40" macropausa di 5 minuti - m500 in 1'40" rec. 1'40"- m400 in 1'20" rec. 1'20"- m300 in 1'00" macropausa di 3 minuti

**Pot. Muscolare:** (dopo le ripetute) Circuit Training di 6 stazioni da fare in coppia (uno lavora l'altro recupera)

- 1) A terra retti addominali 25 r. x 3 s.
- 2) Supini in panca croci con manubri 15 r. x 3 s.
- 3) A terra dorsali 20 r. x 3 s.
- 4) Lanci con palla medicinale da 3 kg, 15 r. x 3 s.  
(variare il tipo di lancio)
- 5) A terra addominali obliqui 25 r. x 3 s
- 6) Piegamenti sulle braccia 15 r. x 3 serie

### MINI - TORNEO INTERNO



passaggio per  
la presa



sviluppo lombi  
15x4



uscite basse  
5 a dx e 5 a sx



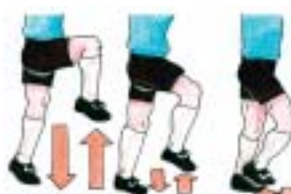
prese su palloni  
in arrivo dall'alto



dopo slalom, uscita  
in volo o parata bassa



3 c 3 portiere play



skip alto-basso-medio

### Allenamento n° 10 (Venerdì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Muscolare:** (dopo riscaldamento) Circuit Training di 8 stazioni da fare in coppia (uno lavora l'altro recupera)

- 1) Piegamenti sulle gambe 15 r. + 4 balzi su hs. 50 cm. x 3s.
- 2) A terra retti addominali 25 r. x 3 s.
- 3) Supini in panca croci con manubri 15 r. x 3 s.
- 4) Accosciate laterali 1/2 squat 10 r. + balzi laterali su cerchi x 3 s.
- 5) A terra dorsali 20 r. x 3 serie
- 6) Lanci con palla medicinale da 3 kg, 15 r. x 3 s. (variare il tipo di lancio)
- 7) Distensioni caviglie da eretti 15 r.+ balzi gambe tese su hs. di 20 cm x 3 s
- 8) A terra addominali obliqui 25 r. x 3 s.

**Pot. Organico** Intervall Training sui 100m:

5 volte i 100m in 15"/16" rec. 1' – macropausa di 2 minuti

5 volte i 100m in 15"/16" rec. 1' – macropausa di 2 minuti

5 volte i 100m in 15"/16" rec. 1' – macropausa di 2 minuti

### MINI - TORNEO INTERNO

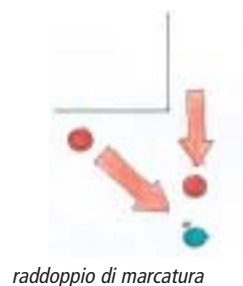
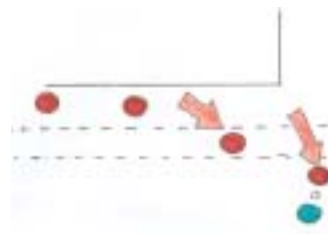
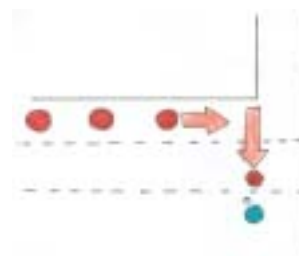
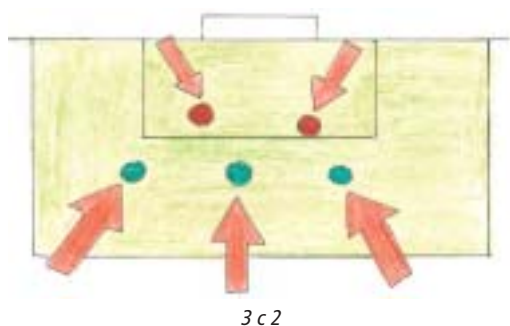
### Allenamento n° 11 (Domenica)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

#### Situazioni

- tecnico-tattiche:**
- \*difesa: pressione – marcamento - anticipo e sostegno;
  - \*diagonale e annullamento della profondità;
  - \*marcature a scalare;
  - \*gestione del pallone;
  - \*palle inattive.

### MINI - TORNEO INTERNO



### Allenamento n° 12 (Martedì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Muscolare:** (dopo riscaldamento) Circuit Training di 8 stazioni da fare in coppia (uno lavora l'altro recupera)

- 1) Piegamenti sulle gambe 15 r. + 4 balzi su hs. 50 cm. x 3s.
- 2) A terra retti addominali 25 r. x 3 s.
- 3) Supini in panca croci con manubri 15 r. x 3 s.
- 4) Accosciate laterali 1/2 squat 10 r. + balzi laterali su cerchi x 3 s.
- 5) A terra dorsali 20 r. x 3 serie
- 6) Lanci con palla medicinale da 3 kg, 15 r. x 3 s. (variare il tipo di lancio)
- 7) Distensioni caviglie da eretti 15 r.+ balzi gambe tese su hs. di 20 cm x 3 s
- 8) A terra addominali obliqui 25 r. x 3 s.

**Pot. Organico** Intervall Training sui 100m:

8 volte i 100m in 15"/16" rec. 1' – macropausa di 2 minuti

8 volte i 100m in 15"/16" rec. 1' – macropausa di 2 minuti

### MINI - TORNEO COMPONENTI ROSA

### Allenamento n° 13 (Giovedì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Muscolare** (dopo riscaldamento)  
Salite da 30m: 5 rip.  
Max velocità x 4 serie;

oppure

Traino da 30m: 5 rip. Max velocità x 4 serie;

micropause 1'

macropause 2'

**Pot. Organico** dopo salite o traino:

Fartlek 10" 80% max velocità

30" corsa blanda

6' x 2 serie

### MINI - TORNEO COMPONENTI ROSA



### Allenamento n° 14 (Venerdì)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Pot. Muscolare:** (dopo riscaldamento) Circuit Training di 8 stazioni da fare in coppia (uno lavora l'altro recupera)

- 1) Piegamenti sulle gambe 15 r. + 4 balzi su hs. 50 cm. x 3s.
- 2) A terra retti addominali 25 r. x 3 s.
- 3) Supini in panca croci con manubri 15 r. x 3 s.
- 4) Accosciate laterali 1/2 squat 10 r. + balzi laterali su cerchi x 3 s.
- 5) A terra dorsali 20 r. x 3 serie
- 6) Lanci con palla medicinale da 3 kg, 15 r. x 3 s. (variare il tipo di lancio)
- 7) Distensioni caviglie da eretti 15 r.+ balzi gambe tese su hs. di 20 cm x 3 s
- 8) A terra addominali obliqui 25 r. x 3 s.

**Pot. Organico** (a fine allenamento) corsa con variazioni di velocità 8':

10m max velocità con 10" di corsa – recupero attivo;

30m max velocità con 30" di corsa – recupero attivo;

50m max velocità con 50" di corsa – recupero attivo.

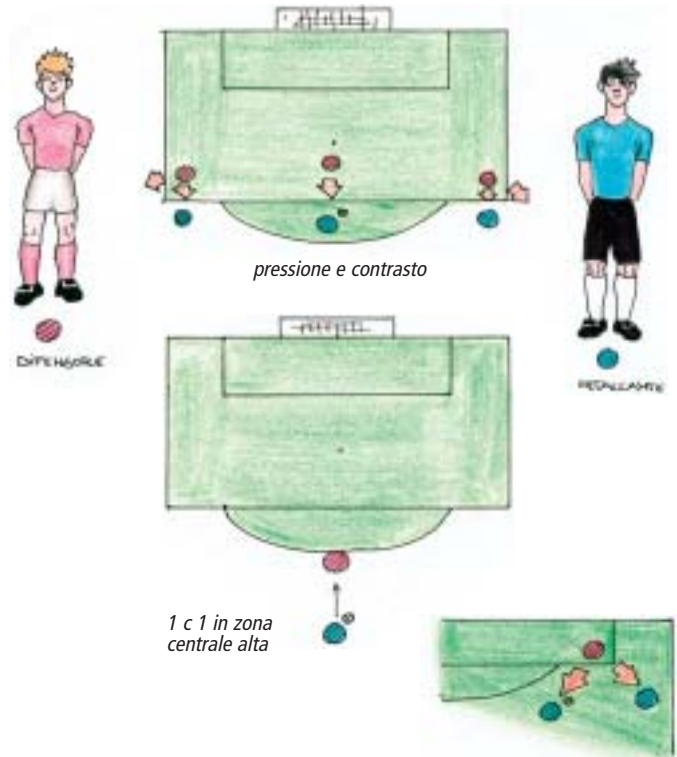
### ALLENAMENTO TECNICO – TATTICO



*difesa dai movimenti di collaborazione a 2 e a 3 giocatori*



*passa e allontanati dal pallone*



*pressione e contrasto*

*1 c 1 in zona centrale alta*

*1 c 2 in zona laterale alta*



*andare in sovrapposizione*

### Allenamento n° 15 (Domenica)

**Riscaldamento:** 1 pallone ogni giocatore: fondamentali tecnici in corsa blanda alternata a stretching

**Situazioni tecnico-tattiche:**

### PARTITA A SQUADRE CONTRAPPOSTE

Da questo momento segue la settimana-tipo, che potrà essere di 2 – 3 o 4 allenamenti, a seconda della disponibilità dei giocatori e dei programmi societari.