

SPECIALE PREPARAZIONE

La preparazione precampionato per la categoria Promozione, e le categorie I, II e III.

A cura di **DANIELE NERVI**

Consigli e proposte di lavoro per organizzare e programmare con cura la preparazione precampionato.

Introduzione.

Ogni "Mister" ogni anno, volendo iniziare la stagione con entusiasmo e competenza, cerca spunti, suggerimenti e proposte di lavoro per stilare il programma di allenamento più mirato e più corrispondente alle caratteristiche dei propri giocatori, e più opportuno per perseguire gli obiettivi che la società vuole raggiungere nel campionato che ci si appresta ad affrontare.

Questo mio articolo, vuole essere solamente una proposta, una semplice indicazione su come si può impostare un programma di lavoro nel Precampionato.

Ovviamente ognuno deve poi adattarlo alla propria realtà considerando ad esempio:

- il numero di sedute di allenamento settimanali possibili;
- i giocatori effettivamente presenti nei primi giorni di lavoro;
- i giocatori che, presentandosi, per diversi motivi, dopo alcuni giorni dall'inizio dovranno svolgere un lavoro differenziato;
- le attrezzature e materiali a disposizione;
- gli orari di allenamento;
- le qualità del fondo del campo di allenamento;
- ecc...

Ho cercato, per facilitare i compiti, di stilare dei programmi di lavoro che richiedessero semplici attrezzature, reperibili da ogni società, senza dover affrontare spese eccessive.

Tengo a precisare nuovamente che le proposte che seguiranno vogliono essere solamente delle idee di lavoro e dei semplici esempi che gli allenatori possono seguire in linea generale per stilare il proprio Piano di Lavoro Precampionato.

Devono pertanto essere necessariamente adattate alle singole realtà nelle quali un allenatore si trova coinvolto.

Non mi resta che augurare ad ogni Mister un buon lavoro ed un in "bocca al lupo" per la sua prossima personale avventura sportiva.

Proposta di preparazione precampionato per la Categoria Promozione.

Obiettivi prima settimana (N° 14 sedute)

Incremento di capacità e potenza aerobica

Miglioramento della forza generale

Miglioramento della forza resistente

Miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare

Mezzi

Lavori in % della Fc Max

Ripetute in linea a gruppi differenti

Circuiti di forza a stazioni

Percorso Cometti

Ripetute in salita

Test di valutazione

Accelerazione: 10 metri

Velocità: 30 metri

Forza: Optojump, SJ, CMJ, J20

Aerobico: V.A.M test per stabilire la Velocità Aerobica Massimale, valore di soglia, VO2max e la Fc Max con l'ausilio del cardiofrequenzimetro

Plicometria: BMI, kg in eccesso

I test vengono svolti alcuni giorni precedenti l'inizio della preparazione.

Programma dettagliato

1° Allenamento - Lunedì mattina - Potenza Aerobica

- 20' Esercizi di potenziamento del tronco
- 20' Riscaldamento con palla
- 15' Stretching generale + skip vari e brevi sprint
- 50' Lavoro al 95% della FcMax - 6 x 4'00" - R= 5'00"
N. 3 gruppi differenziati con cardiofrequenzimetro personalizzato (con range min/max impostato)
- 15' Defaticamento generale con stretching e scarico colonna a terra

2° Allenamento – Lunedì pomeriggio – Lavoro Tecnico/Tattico

3° Allenamento – Martedì mattina – Forza Resistente

- 20' Lavoro di potenziamento tronco
- 25' Riscaldamento con palla e stretching generale
- 10' Stretching specifico arti inferiori
- 05' Skip vari con brevi sprint
- 60' Ripetute in salita su distanza di 60mt - 2 x 12 rip. – R= 1'30" - MP= 8'00"
pendenza: 12%
- 15' Defaticamento generale e scarico colonna

4° Allenamento – Martedì pomeriggio – Lavoro Tecnico/Tattico

5° Allenamento – Mercoledì mattina – Lavoro organico a gruppi differenziati

- 05' Corsa lenta continua senza variazioni di velocità
- 10' Esercizi di mobilità articolare
- 15' Stretching generale con esercizi di prevenzione
- 25' Lavoro organico differenziato con Velocità Aerobiche Max, a gruppi (guppo L lento; gruppo M medio; gruppo V veloce) - vedi tabella allegata (All. n. 1)
- 05' Recupero attivo con palla in forma blanda
- 25' Lavoro organico differenziato con Velocità Aerobiche Max, a gruppi (guppo L lento; gruppo M medio; gruppo V veloce) - vedi tabella allegata (All. n. 1)
- 10' Defaticamento generale con stretching e scarico colonna a terra

Tabella – Allegato N° 1

Esempio Ripetute Aerobiche e/o Lavori Intermittenti

Gruppo L

Allenamento n.

data: 18/08/2004

dist	rip.	vel.Gr L	Tempo		Recupero		
			min	sec	min	sec	
800	1	12,0	4	0	3	0	
300	3	14,2	1	16	1	30	
600	1	12,0	3	0	2	0	
200	3	14,8	0	49	1	35	
600	1	12,0	3	0	2	0	
100	4	15,0	0	24	1	15	
400	1	12,0	2	0	1	30	
200	3	15,0	0	48	1	35	
800	1	12,0	4	0			
5.700	18		Totale Minuti			37	

Giocatori

SIGALINI
SERENA
MARINI
ZANI
CALESSO
DELBARBA
NICOLINI

Gruppo M

Allenamento n.

data: 18/08/2004

dist	rip.	vel.Gr L	Tempo		Recupero		
			min	sec	min	sec	
800	1	12,0	4	0	3	0	
300	3	15,0	1	12	1	30	
600	1	12,0	3	0	2	0	
200	3	15,4	0	47	1	35	
600	1	12,0	3	0	2	0	
100	4	15,8	0	23	1	15	
400	1	12,0	2	0	1	30	
200	3	15,4	0	47	1	35	
800	1	12,0	4	0			
5.700	18		Totale Minuti			36	

Giocatori

BROCCHETTI
BREDA
MARIANI
CAMPANA
REMOTTI
MARMAGLIO

Gruppo V

Allenamento n.

data: 18/08/2004

dist	rip.	vel.Gr L	Tempo		Recupero		
			min	sec	min	sec	
800	1	12,0	4	0	3	0	
300	3	15,6	1	9	1	30	
600	1	12,0	3	0	2	0	
200	3	16,6	0	43	1	35	
600	1	12,0	3	0	2	0	
100	4	17,2	0	21	1	15	
400	1	12,0	2	0	1	30	
200	3	17,0	0	42	1	35	
800	1	12,0	4	0			
5.700	18		Totale Minuti			36	

Giocatori

FIAMMETTI
SIMONELLI
CLERICI
FERRARI
FORTUNATO
SBERNA

6° Allenamento – Mercoledì pomeriggio – Lavoro Tecnico/Tattico

7° Allenamento – Giovedì mattina – Forza resistente

- 25' Riscaldamento con palla e stretching generale
10' Stretching specifico arti inferiori
80' Percorso Cometti su tre file - 3 x 5 cad. - MP= 8'00" con scarico colonna e posture varie
- Percorso A - Quadricipite**
1-20" di Squat in Isometria con carico del 50% del p.c.
2-Ostacoli alti continui (6)
3-Squat esplosivo con sovraccarico differenziato - N° 6 squat
4-Balzi alternati vs avanti per 15mt + accelerazione di 10mt finale
- Percorso B - Polpaccio**
1-20" Calf in Isometria con carico diff. (8-12 kg)
2-Ostacoli bassi continui (8)
3-Balzi indietro con arti inf. tesi con sovracc. diff. (8-12kg) Navetta 10+10mt.
4-Balzi laterali nei cerchi (8) + accelerazione finale di 10mt.
- Percorso C - Differenziato (per giocatori con problemi agli adduttori ed alla schiena)**
Traino con slitta a sgancio automatico - 6 x 5 rip. su 25mt - R= 45" - MP= 5'00"
- 05' Stretching specifico arti inferiori
12' Defaticamento generale e scarico colonna

8° Allenamento – Giovedì pomeriggio – Partita amichevole

9° Allenamento – Venerdì mattina – Potenza aerobica

- 20' Esercizi di potenziamento del tronco
25' Riscaldamento con palla
15' Stretching generale + skip vari e brevi sprint
50' Lavoro organico differenziato con Velocità Aerobiche Max, a gruppi (guppo L lento; gruppo M medio; gruppo V veloce) - vedi tabella allegata (All. n. 2)
15' Defaticamento generale con stretching e scarico colonna a terra

Tabella – Allegato N° 2

Esempio Ripetute Aerobiche e/o Lavori Intermittenti

Gruppo L

Allenamento n. 2

data: 18/08/2004

dist	rip.	vel.Gr L	Tempo		Recupero		
			min	sec	min	sec	
800	1	12,0	4	0	3	0	
300	3	14,2	1	16	1	30	
600	1	12,0	3	0	2	0	
200	4	14,8	0	49	1	35	
600	1	12,0	3	0	2	0	
100	5	15,0	0	24	1	15	
400	1	12,0	2	0	1	30	
200	4	15,0	0	48	1	35	
800	1	12,0	4	0			
6.200	21		Totale Minuti			39	

Giocatori
SIGALINI
SERENA
MARINI
ZANI
CALESSO
DELBARBA
NICOLINI

Gruppo M

Allenamento n. 2

data: 18/08/2004

dist	rip.	vel.Gr L	Tempo		Recupero		
			min	sec	min	sec	
800	1	12,0	4	0	3	0	
300	3	15,0	1	12	1	30	
600	1	12,0	3	0	2	0	
200	4	15,4	0	47	1	35	
600	1	12,0	3	0	2	0	
100	5	15,8	0	23	1	15	
400	1	12,0	2	0	1	30	
200	4	15,4	0	47	1	35	
800	1	12,0	4	0			
6.200	21		Totale Minuti			38	

Giocatori
BROCCHETTI
BREDA
MARIANI
CAMPANA
REMOTTI
MARMAGLIO

Gruppo V

Allenamento n. 2

data: 18/08/2004

dist	rip.	vel.Gr L	Tempo		Recupero		
			min	sec	min	sec	
800	1	12,0	4	0	3	0	
300	3	15,6	1	9	1	30	
600	1	12,0	3	0	2	0	
200	4	16,6	0	43	1	35	
600	1	12,0	3	0	2	0	
100	5	17,2	0	21	1	15	
400	1	12,0	2	0	1	30	
200	4	17,0	0	42	1	35	
800	1	12,0	4	0			
6.200	21		Totale Minuti			37	

Giocatori
FIAMMETTI
SIMONELLI
CLERICI
FERRARI
FORTUNATO
SBERNA

10° Allenamento – Venerdì pomeriggio – Lavoro Tecnico/Tattico

11° Allenamento – Sabato mattina – Forza resistente

- 20' Lavoro di potenziamento tronco
- 25' Riscaldamento con palla e stretching generale
- 10' Stretching specifico arti inferiori
- 05' Skip vari con brevi sprint
- 65' Ripetute in salita su distanza di 60mt - 2 x 12 rip. - R= 1'30" - MP= 8'00"
pendenza: 12%
- 15' Defaticamento generale e scarico colonna

12° Allenamento – Sabato pomeriggio – Partita amichevole

13° Allenamento – Domenica mattina – Potenza aerobica

- 20' Esercizi di potenziamento del tronco
- 25' Riscaldamento con palla
- 20' Stretching generale + skip vari e brevi sprint
- 50' Lavoro al 95% della FcMax - 6 x 4'00" - R= 5'00"
N. 3 gruppi differenziati con cardiofrequenzimetro personalizzato (con range min/max impostato)
- 15' Defaticamento generale con stretching e scarico colonna a terra

14° Allenamento – Domenica pomeriggio – Lavoro Tecnico/Tattico

Lunedì RIPOSO

15° Allenamento – Martedì pomeriggio – Forza resistente

- 25' Riscaldamento con palla e stretching generale
- 10' Stretching specifico arti inferiori
- 50' Percorso Cometti su tre file - 3 x 5 cad. - MP= 8'00" con scarico colonna e posture varie
 - Percorso A - Quadricipite**
 - 1-20" di Squat in Isometria con carico del 50% del p.c.
 - 2-Ostacoli alti continui (6)
 - 3-Squat esplosivo con sovraccarico differenziato - N° 6 squat
 - 4-Balzi alternati vs avanti per 15mt + accelerazione di 10mt finale
 - Percorso B - Polpaccio**
 - 1-20" Calf in Isometria con carico diff. (8-12 kg)
 - 2-Ostacoli bassi continui (8)
 - 3-Balzi indietro con arti inf. tesi con sovracc. diff. (8-12kg) Navetta 10+10mt.
 - 4-Balzi laterali nei cerchi (8) + accelerazione finale di 10mt.
 - Percorso C- Differenziato (per giocatori con problemi agli adduttori ed alla schiena)**

Traino con slitta a sgancio automatico - 6 x 5 rip. su 25mt - R= 45" - MP= 5'00"

- 30' Parte tecnico-tattica di media intensità
- 12' Defaticamento generale e scarico colonna

16° Allenamento – Mercoledì pomeriggio – Potenza aerobica

- 20' Riscaldamento con palla
- 15' Stretching generale + skip vari e brevi sprint
- 50' N. 3 gruppi differenziati con cardiofrequenzimetro personalizzato (con range min/max impostato)
- 25' Lavoro tecnico-tattico di media intensità
- 15' Defaticamento generale con stretching e scarico colonna a terra

17° Allenamento – Giovedì pomeriggio – Forza resistente

- 25' Riscaldamento con palla e stretching generale
- 10' Stretching specifico arti inferiori
- 50' Percorso Cometti su tre file - 3 x 5 cad. - MP= 8'00" con scarico colonna e posture varie

Percorso A - Quadricipite.

- 1- 20"di Squat in Isometria con carico del 50% del p.c.
- 2-Ostacoli alti continui (6)
- 3-Squat esplosivo con sovraccarico differenziato - N° 6 squat
- 4-Balzi alternati vs avanti per 15mt + accelerazione di 10mt finale

Percorso B - Polpaccio

- 1-20" Calf in Isometria con carico diff. (8-12 kg)
- 2-Ostacoli bassi continui (8)
- 3-Balzi indietro con arti inf. tesi con sovracc. diff. (8-12kg) Navetta 10+10mt.
- 4-Balzi laterali nei cerchi (8) + accelerazione finale di 10mt.

Percorso C - Differenziato (per giocatori con problemi agli adduttori ed alla schiena)

Traino con slitta a sgancio automatico - 6 x 5 rip. su 25mt - R= 45" - MP= 5'00"

- 30' Lavoro tecnico-tattico
- 12' Defaticamento generale e scarico colonna

18° Allenamento – Venerdì pomeriggio – Potenza aerobica

- 08' Riscaldamento con palla
- 05' Mobilità articolare
- 05' Stretching generale
- 50' Lavoro tecnico-tattico di media intensità
- 04' Recupero con stretching
- 35' Intermittente 40/20 - 2 x 15'00" - R= 5'00"
- 08' Defaticamento e scarico colonna

Sabato RIPOSO

19° Allenamento – Domenica pomeriggio – Partita amichevole

Lunedì RIPOSO

20° Allenamento – Martedì pomeriggio – Potenza aerobica

- 08' Corsa lenta continua
- 05' Mobilità articolare
- 05' Stretching generale
- 50' Lavoro tecnico-tattico di media intensità
- 04' Recupero con stretching
- 04' Lavoro organico a gruppi al 95% della FcMax
- 03' Recupero
- 06' Intermittente 40/20
- 04' Lavoro organico a gruppi al 95% della FcMax
- 03' Recupero
- 06' Intermittente 40/20
- 04' Lavoro organico a gruppi al 95% della FcMax
- 08' Defaticamento e scarico colonna

21° Allenamento – Mercoledì pomeriggio – Forza veloce

- 25' Riscaldamento con palla in varie forme
- 08' Stretching generale
- 03' Skip ad alta frequenza con brevi sprint
- 30' Ostacoli misti in sequenza (8) + accelerazione finale di 10mt
 - 3 x 5 rip. - MP= 3'00" - Toccate n. 120
 - Gruppo differenziato: Segg.Iso 10kg (10") + Accelerazione di 20mt
- 03' Skip ad alta frequenza con brevi sprint
- 45' Parte tecnico-tattica di intensità medio-alta
- 10' Defaticamento con scarico colonna

22° Allenamento – Giovedì pomeriggio – Partita amichevole

Venerdì RIPOSO

23° Allenamento – Sabato pomeriggio – Reattività

- 60' Preparazione partita
- 10' Riscaldamento con corsa lenta e stretching generale
- 02' Skip ad alta frequenza con brevi sprint
- 12' Percorso di reattività/rapidità - 3 x 4 rip.
- 03' Skip ad alta frequenza con brevi sprint
- 35' Parte tattica di intensità bassa
- 03' Defaticamento con scarico colonna

Domenica PARTITA DI CAMPIONATO

Settimana N° 1

1° Allenamento - Test di Valutazione

20' Riscaldamento generale con corsa lenta, mobilità articolare e stretching

80' Test di Valutazione a gruppi alternati:

- Accelerazione: 10 metri - n° 3 prove
- Velocità: 30 metri - n° 3 prove
- Forza: Optojump, Sj, CmJ, Jump 20"
- Aerobico: Yo-Yo Endurance Test - determinazione della VAM (Velocità Massima Aerobica) per poter lavorare a gruppi omogenei durante le ripetute aerobiche o i lavori intermittenti

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

2° Allenamento - Potenza Aerobica

20' Potenziamento tronco

10' Corsa lenta continua ed esercizi di mobilità articolare

15' Stretching generale

18' Lavoro di Potenza Aerobica - alternare 2'00" di corsa lenta e 1'00" di allungo

15' Recupero attivo con esercizi di stretching e palleggi

18' Lavoro di Potenza Aerobica - alternare 2'00" di corsa lenta e 1'00" di allungo

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

3° Allenamento - Forza Resistente

10' Corsa lenta continua ed esercizi di mobilità articolare

15' Stretching generale

03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri

80' Percorso Cometti - 3 x 5 cad. - MP= 8'00" con scarico colonna e posture varie

Percorso A - Quadricipite

- 1-20" di Squat in Isometria con carico del 50% del p.c.
- 2-Ostacoli alti continui (6)
- 3-Squat esplosivo con sovraccarico differenziato - N° 6 squat
- 4-Balzi alternati vs avanti per 15mt + accelerazione di 10mt finale

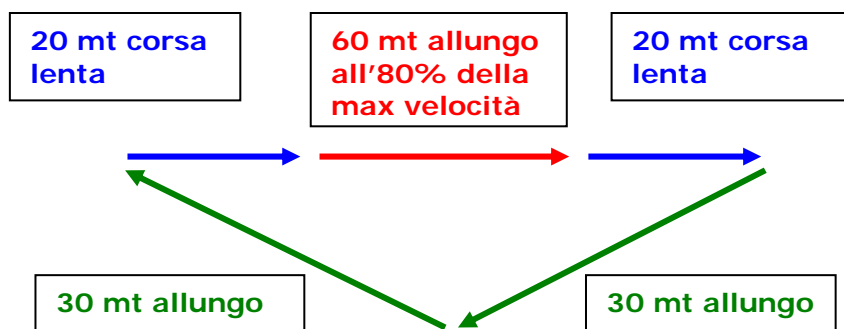
Percorso B - Polpaccio

- 1-20" Calf in Isometria con carico diff. (8-12 kg)
- 2-Ostacoli bassi continui (8)
- 3-Balzi indietro con arti inf. tesi con sovracc. diff. (8-12kg) Navetta 10+10mt.
- 4-Balzi laterali nei cerchi (8) + accelerazione finale di 10mt.

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna.

4° Allenamento - Potenza Aerobica

- 15' Potenziamento tronco
- 10' Corsa lenta continua, esercizi di mobilità articolare e stretching generale
- 30' Lavoro tecnico tattico di media intensità
- 05' Stretching generale
- 25' Lavoro di Potenza Aerobica su triangolo - N° 12 rip. - Rec=1'15"/1'30"



- 10' Recupero attivo con esercizi di stretching e palleggi
- 25' Lavoro di Potenza Aerobica su triangolo - N° 12 rip. - Rec=1'15"/1'30"
- 10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

5° Allenamento - Forza Resistente

- 10' Corsa lenta continua ed esercizi di mobilità articolare
- 10' Stretching generale
- 03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri
- 45' Forza resistente con balzi alternati vs avanti e sprint di 10 metri - 4 x 5 rip. Rec= 1'00" - MP= 6'00" - Toccate n° 220 circa



- 03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri
- 30' Lavoro tecnico-tattico di media intensità
- 10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

6° Allenamento - Potenza Aerobica

- 20' Potenziamento tronco
- 10' Corsa lenta continua ed esercizi di mobilità articolare
- 10' Stretching generale
- 20' Lavoro tecnico di media intensità
- 03' Recupero con stretching generale

55' Lavoro di Potenza Aerobica a gruppi omogenei (vedi Yo-Yo Test, VAM)

- 1 x 800m
- 4 x 400m
- 1 x 600m
- 4 x 400m
- 1 x 800m

Totale mt. 5400

Tempi di percorrenza e recuperi differenziati a seconda dei gruppi e quindi della VAM
10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

7° Allenamento - Amichevole

Settimana N° 2

8° Allenamento - Forza Resistente

- 15'** Potenziamento tronco
- 10'** Corsa lenta continua ed esercizi di mobilità articolare
- 15'** Stretching generale
- 05'** Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri
- 40'** Forza resistente - ostacoli alti in serie n° 8 barriere - 3 x 7 - Toccate n° 168
- 05'** Stretching e scarico colonna
- 25'** Parte tecnico-tattica di media intensità
- 10'** Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

9° Allenamento - Potenza Aerobica

- 20'** Potenziamento tronco
- 20'** Riscaldamento con palla in varie forme
- 12'** Stretching generale
- 35'** Lavoro di Potenza Aerobica - lento/forte 50+50 metri x 10 rip. continue - n° 4 serie - R= 5'00"
- 05'** Recupero attivo con esercizi di stretching e palleggi
- 25'** Lavoro tecnico-tattico di media intensità
- 10'** Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

10° Allenamento - Forza Resistente

- 10'** Corsa lenta continua ed esercizi di mobilità articolare
- 15'** Stretching generale
- 03'** Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri
- 80'** Percorso Cometti - 3 x 5 cad. - MP= 8'00" con scarico colonna e posture varie

Percorso A - Quadricipite

- 1-20" di Squat in Isometria con carico del 50% del p.c.
- 2-Ostacoli alti continui (6)
- 3-Squat esplosivo con sovraccarico differenziato - N° 6 squat
- 4-Balzi alternati vs avanti per 15mt + accelerazione di 10mt finale

Percorso B - Polpaccio

- 1-20" Calf in Isometria con carico diff. (8-12 kg)
- 2-Ostacoli bassi continui (8)
- 3-Balzi indietro con arti inf. tesi con sovracc. diff. (8-12kg) Navetta 10+10mt.
- 4-Balzi laterali nei cerchi (8) + accelerazione finale di 10mt.

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

11° Allenamento - Potenza Aerobica

20' Potenziamento tronco

20' Riscaldamento con palla in varie forme

10' Stretching generale

20' Lavoro tecnico di media intensità

03' Recupero con stretching generale

55' Lavoro di Potenza Aerobica a gruppi omogenei (vedi Yo-Yo Test, VAM)

- 1 x 400m
- 6 x 200m
- 1 x 400m
- 6 x 200m
- 1 x 400m

Totale mt. 3600

Tempi di percorrenza e recuperi differenziati a seconda dei gruppi e quindi della VAM

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

12° Allenamento - Forza Resistente

20' Riscaldamento con palla in varie forme

10' Stretching generale

03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri

45' Forza resistente su due file di ostacoli - 3 x 5 rip. cad. - Rec= 1'00" - MP= 6'00"

Toccate n° 210 circa

- fila a: ostacoli alti (60cm) n. 6 barriere + accelerazione di 10 metri
- fila b: ostacoli bassi (30cm) n. 8 barriere + accelerazione di 10 metri

03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri

30' Lavoro tecnico-tattico di media intensità

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

13° Allenamento – Amichevole

Settimana N° 3

14° Allenamento - Forza Esplosiva

10' Corsa lenta continua ed esercizi di mobilità articolare

15' Stretching generale

03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri

50' Percorso Cometti - 2 x 5 cad. - MP= 8'00" con scarico colonna e posture varie

Percorso A - Quadricipite

- 1-10" di Squat in Isometria con carico del 30% del p.c.
- 2-Ostacoli alti continui (4)
- 3-Squat esplosivo con sovraccarico differenziato - N° 3 squat
- 4-Balzi alternati vs avanti per 15mt + accelerazione di 10mt finale

Percorso B - Polpaccio

- 1-20" Calf in Isometria con carico diff. (6 kg)
- 2-Ostacoli bassi continui (6)
- 3-Balzi indietro con arti inf. tesi con sovracc. diff. (8-12kg) Navetta 10+10mt.
- 4-Balzi laterali nei cerchi (6) + accelerazione finale di 10mt.

25' Parte tecnico-tattica

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

15° Allenamento - Potenza Aerobica

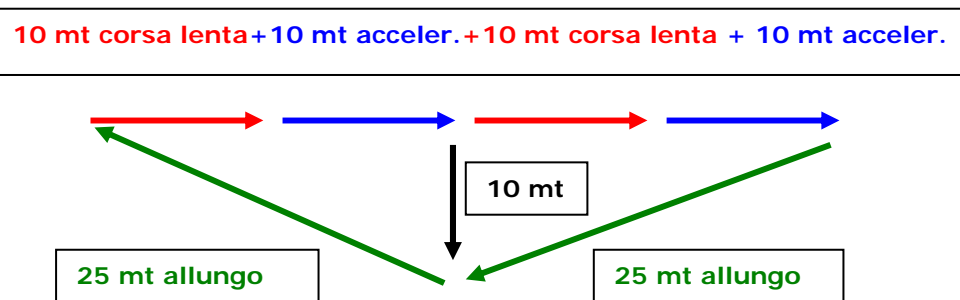
15' Potenziamento muscoli del tronco

10' Corsa lenta continua, esercizi di mobilità articolare e stretching generale

30' Lavoro tecnico tattico di media intensità

05' Stretching generale

25' Lavoro di Potenza Aerobica su triangolo - N° 8 rip. - Rec=1'00"/1'15"



10' Recupero attivo con esercizi di stretching e palleggi

25' Lavoro di Potenza Aerobica su triangolo - N° 8 rip. - Rec= 1'00"/1'15"

10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

16° Allenamento - Forza Esplosiva

20' Riscaldamento con palla in varie forme

10' Stretching generale

03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri

40' Forza resistente con balzi alternati vs avanti e sprint di 10 metri - 4 x 5 rip.
Rec= 1'00" - MP= 6'00" - Toccate n° 180 circa



- 03' Esercizi di skip vari con sprint brevi di 10 metri
- 30' Lavoro tecnico-tattico di intensità medio alta
- 10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

17° Allenamento - Resistenza alla velocità

- 20' Riscaldamento con palla in varie forme
- 10' Stretching generale
- 25' Lavoro di resistenza alla velocità: navetta con palla - a coppie si palleggia (recupero attivo) per 30" poi il giocatore che sta lavorando effettua una navetta alla max velocità (15+15m) - n. 6 rip. continue per giocatore - n. 3 serie - MP= 5'00"
- 05' Recupero con corsa lenta e stretching
- 50' Lavoro tecnico-tattico di media intensità
- 10' Defaticamento generale con stretching e scarico della colonna

18° Allenamento - Amichevole

Settimana N° 4

19° Allenamento - Potenza Aerobica

- 10' Potenziamento muscoli del tronco
- 15' Riscaldamento con palla in varie forme
- 10' Stretching e mobilità articolare
- 30' Partita a tocchi liberi
- 32' Lavoro organico intermittente: alternare 15" in corsa lenta e 15" in allungo - 5 x 4'00" - Rec= 4'00"
- 10' Defaticamento generale

20° Allenamento - Forza Veloce

- 15'.Riscaldamento con palla
- 08' Stretching e mobilità articolare
- 25' Ostacoli alti (3) + accelerazione max di 10 metri - 3 x 5 rip. - Rec= 1'00" - MP= 4'00"
- 05' Stretching arti inferiori
- 30' Parte tecnico tattica
- 05' Defaticamento generale e scarico colonna

21° Allenamento - Rapidità

- 15'.Riscaldamento con palla
- 08' Stretching e mobilità articolare
- 15' Skip in varie forme con brevi accelerazioni
- 45' Lavoro tattico in preparazione alla prima giornata di campionato
- 05' Defaticamento generale e scarico colonna

Campionato 1a Giornata di Andata

Proposta di preparazione precampionato per la Seconda e Terza categoria.

Settimana N° 1

1° Allenamento - Test di Valutazione

Test di Valutazione Funzionale a gruppi alternati: test/tecnica di base

Accelerazione: 10 metri - n° 3 prove

Velocità. 30 metri - n° 3 prove

Aerobico: Yo-Yo Endurance Test - col presente test si possono poi fare dei gruppi di lavoro con velocità (VAM) omogenee per i lavori di tipo aerobico

2° Allenamento - Potenza Aerobica

15' Tecnica di base

10' Corsa lenta continua

15' Stretching

10' Corsa lenta continua

05' Stretching

20' 2>2 minipartite

10' Recupero attivo con palla in forma blanda

16' Lavoro organico Intermittente: alternare 1'30" in corsa lenta e 30" in allungo

10' Defaticamento generale

3° Allenamento - Tecnica

10' Potenziamento muscoli del tronco

25' Riscaldamento con palla in varie forme

15' Stretching e mobilità articolare

30' Tecnica di base (conduzione e palleggi a coppie)

05' Recupero con stretching generale

30' Partite 5>5 con sponde in tutto il campo 40x25

10' Defaticamento generale

4° Allenamento - Potenza Aerobica

10' Potenziamento muscoli del tronco

20' Riscaldamento con palla in varie forme

15' Stretching e mobilità articolare

15' Tecnica di base (conduzione palla e vari slalom)

20' Partite 2<1 (minitorneo 4 squadre)

08' Stretching generale

30' Ripetute a gruppi differenziati (con tempi e recuperi diversi a seconda del test Aerobico):

4x400 metri - 3x600 metri - 1x1000 metri - Totale distanza 4400 metri

10' Defaticamento generale

5° Allenamento - Potenza Aerobica

- 10' Potenziamento muscoli del tronco
- 15' Tecnica di base
- 10' Corsa lenta continua
- 15' Stretching
- 10' Corsa lenta continua
- 05' Stretching
- 25' Partitella in spazi ridotti
- 18' Lavoro organico Intermittente: alternare 1'30" in corsa lenta e 30" in allungo
- 10' Defaticamento generale

Settimana N° 2

6° Allenamento - Forza Resistente

- 10' Potenziamento muscoli del tronco
- 06' Corsa lenta
- 10' Stretching e mobilità articolare
- 30' Forza resistente con percorso quadrato 50 metri per lato:
Lato A = Balzi alternati verso l'avanti
Lato B = Accelerazione
Lato C = Slalom fra paletti
Lato D = Corsa lenta di recupero
- 10' Stretching e scarico colonna
- 10' Palleggi a coppie
- 05' Recupero con stretching
- 25' Tecnica di base (andature con la palla - slalom fra i cinesini - a coppie esercizi di passaggi 30-40 metri con stop)
- 30' Partita in spazi ridotti
- 10' Defaticamento generale e scarico colonna

7° Allenamento - Potenza Aerobica

- 10' Potenziamento muscoli del tronco
- 20' Riscaldamento con palla in varie forme
- 10' Stretching e mobilità articolare
- 30' Tattica in varie forme
- 40' Ripetute a gruppi differenziati (con tempi e recuperi diversi a seconda del test Aerobico):
5x200 metri - 4x400 metri - 3x600 metri - 1x800 metri - Totale distanza: 5400 metri
- 10' Defaticamento generale e scarico colonna

8° Allenamento - Tecnica/Tattica

- 10' Potenziamento muscoli del tronco
- 05' Corsa lenta continua

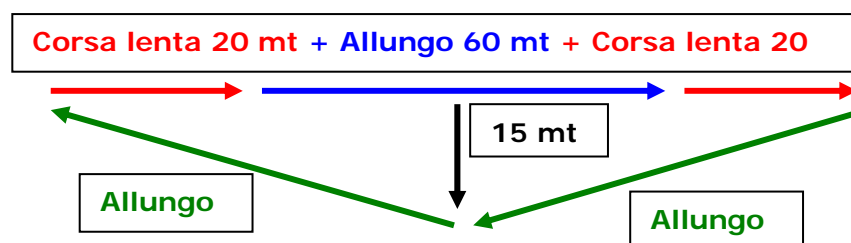
- 10' Stretching e mobilità articolare
- 40' Tattica per fase offensiva 6>4 - 6>3
- 05' Palleggi a coppie
- 20' Tiri in porta 1>1
- 30' Partite a tema (sovrapposizioni - triangolo - gol passaggio indietro ecc...)
- 10' Defaticamento generale e scarico colonna

9° Allenamento - Forza Resistente

- 10' Potenziamento muscoli del tronco
- 15' Corsa lenta (10' con il pallone e 5' senza)
- 40' Forza resistente - serie di balzi agli ostacoli (n. 6 barriere) 4 x 5 - n° toccate 120
- 03' Skip e brevi accelerazioni
- 08' Stretching e scarico colonna
- 20' Tecnica a tre persone (treccia - passaggi)
- 30' Partite 3>3
- 10' Defaticamento generale e scarico colonna

10° Allenamento - Potenza Aerobica

- 05' Corsa lenta continua
- 10' Palleggi a coppie
- 10' Stretching generale
- 35' Potenza aerobica su percorso organico: 2 x 10 rip. - R= 1'30" - Pausa= 8'00"



- 30' Partita di scarico a tocchi liberi
- 08' Defaticamento generale

11° Allenamento - Partita Amichevole

Settimana N° 3

12° Allenamento - Potenza Aerobica

- 10' Potenziamento muscoli del tronco
- 10' Riscaldamento con palla
- 10' Stretching e mobilità articolare

25' Potenza aerobica: lento/forte - 50m corsa lenta + 50m in allungo x 6 rip. Continue n° 3 serie - Pausa= 5'00"

05' Stretching generale

15' 1>1 con tiro in porta

15' 2>1 con tiro in porta

08' Defaticamento generale

13° Allenamento - Forza Resistente

06' Corsa lenta

10' Stretching e mobilità articolare

30' Forza resistente con percorso quadrato 30 metri per lato:

Lato A = Balzi nei cerchi

Lato B = Accelerazione max

Lato C = Slalom paletti

Lato D = Corsa lenta di recupero

03' Skip in varie forme con brevi accelerazioni

05' Stretching e scarico colonna

10' Palleggi a coppie

30' Partita in spazi ridotti ad intensità elevata

10' Defaticamento generale e scarico colonna

14° Allenamento - Tecnica

10' Potenziamento muscoli del tronco

15' Riscaldamento con palla + stretching generale

15' Palleggi a coppie

20' Tecnica di base - andature varie con il pallone slalom a navetta

03' Skip in varie forme con brevi accelerazioni

40' Partitella in spazi ridotti ad intensità elevata

10' Defaticamento generale e scarico colonna

15° Allenamento - Forza Veloce

25' Riscaldamento con palla

15' Palleggi a coppie

20' Forza veloce con ostacoli in serie (4) + accelerazione max di 10 metri - 4 x 5 rip.
Toccate n° 100

10' Skip in varie forme con brevi accelerazioni

40' Partita in spazi ridotti ad intensità elevata

06' Defaticamento generale e scarico colonna

16° giorno- Partita AMICHEVOLE

Settimana N° 4

17° Allenamento - Lavoro Lattacido

10' Potenziamento muscoli del tronco

20' Riscaldamento con palla

10' Stretching e mobilità articolare

40' Lavoro lattacido - 5x80 mt. / rec. 1 min. attivo con palleggi - 5x50 mt. / rec. 45 sec. (ultima serie 5 min. rec.) - navetta su 10 - 20 - 30 mt. x 6 serie / rec. attivo con palleggi 1 min. (ultima serie 4 min. rec.) - stretching

05' Recupero con stretching e corsa lenta

30' Parte tecnico-tattica di media intensità

05' Defaticamento generale

18° Allenamento - Velocità

15'.Riscaldamento con palla in varie forme

10' Palleggi a coppie

10' Stretching e mobilità articolare

25' Lavoro a coppie (palleggi - passaggi breve distanza – passaggi lunga distanza - 1>1 difesa palla - 1>1 gol con meta)

15' Velocità: 8x15 mt. / Rec= 50" / Pausa= 4'00" - 6x10 mt. / Rec= 45". / Pausa= 4'00"

30' Partita a tocchi liberi

10' Defaticamento generale

19° Allenamento - Rapidità

15'.Riscaldamento con palla

08' Stretching e mobilità articolare

15' Skip in varie forme con brevi accelerazioni

45' Lavoro tattico in preparazione alla prima giornata di campionato

05' Defaticamento generale e scarico colonna

Campionato – Prima Giornata di Andata♦

DANIELE NERVI

Diploma ISEF

Preparatore Atletico

Preparatore Atletico C.S. Castrezzato (Bs) Campionato Promozione