

SETTORE TECNICO FIGC



Preparazione precampionato (primi 14 giorni)

RELATORE: Prof. Ferretto Ferretti

Tesi del CORSO UEFA PRO LICENCE 2010/11

Candidato: Vincenzo Montella

Indice


Introduzione	<i>pag. 3</i>
Legenda	<i>pag. 4</i>
Valutazioni iniziali	<i>pag. 5</i>
Inizio 1° microciclo	<i>pag. 8</i>
Inizio 2° microciclo	<i>pag. 21</i>
Conclusioni	<i>pag. 28</i>

Introduzione

Molti hanno la convinzione che al periodo precampionato debba corrispondere un tipo di preparazione particolare, avente come prerogativa quella di fornire l'energia necessaria per conservare la forma sportiva per tutto, o quasi, il campionato. In realtà la Preparazione precampionato è utile per adattare i giocatori solo a sostenere la quantità e la densità degli stimoli tecnico-tattici e fisici che saranno proposti all'inizio del periodo seguente. Il rendimento della squadra nei mesi successivi dipenderà prioritariamente dal lavoro fatto eseguire quotidianamente nel periodo di campionato. L'uomo per sua natura, si comporta semplicemente come tutti gli altri organismi: se viene sollecitato, risponde adattandosi per sopportare maggiori esigenze, mentre, se non viene sollecitato, tende a deadattarsi. In questa delicata fase dove i giocatori sono affaticati, per l'ancora insufficiente capacità di recupero, sussiste un rischio reale di lesioni muscolari. Nei primi giorni di raduno perciò, potrebbero essere inserite, con più frequenza, le mezze giornate di riposo e solo nella seconda fase del periodo pre-campionato le sedute bi-giornaliere dovrebbero diventare una prassi. Una particolare attenzione va pure dedicata alla progressività del carico, oltre che nelle proposte fisico atletiche, anche in quelle prettamente tecnico-tattiche. A questo proposito possiamo fare degli esempi pratici: - l'intensità nel gesto del tiro o di un lungo passaggio, può mettere a rischio l'incolumità della muscolatura anteriore e posteriore della coscia (del muscolo retto femorale) così come, - l'impegno troppo elevato in una partitella di esercitazione può determinare un sovraccarico funzionale ai muscoli adduttori dell'arto inferiore che, inseriti sull'osso pubico, sono responsabili delle numerosi azioni attraverso le quali il giocatore impatta la palla con l'interno del piede. Ecco perché le esercitazioni proposte devono rispettare un principio di progressione crescente del carico che tenga conto della reale risposta di adattamento dell'organismo.

Legenda

 corsa difensore

 passaggio

 corsa attaccanti

 cono o paletto

 calciatori

 portiere

Obiettivo condizionale: **Ossigenazione Muscolare**

Numero Giocatori _____

Lavori da organizzare per ogni calciatore che dovrà svolgere nei primi 3 giorni.

- **Visite di Idoneità sportiva**
- **Dexa** densità ossea, massa grassa/magra
- **Pedana di Forza** percentuale di forza e coordinazione, bipodalico e monopodalico ;
dati utili x un discorso preventivo e di catene muscolari per
l'efficienza neuromuscolare da sviluppare in campo.
- **Isocinetica** Misurazione iniziale della Forza per gli arti inferiori. Utile durante l'anno
per valutare l'effettivo recupero da infortuni.
- **Test Gacon o 45"-15"** Perchè il test Gacon: perchè consente di lavorare in linea senza cambi di direzione (visto che ne faremo già molti durante le esercitazioni Tecnico/Tattiche).
Misurazione della VAM
I gruppi di lavoro lavoreranno all' 80% circa dei risultati del test Gacon, grosso modo si avvicina alla velocità di soglia S4

Lavori da organizzare per ogni calciatore che dovrà svolgere in tutti i 3 giorni.

- **Lavoro aerobico a bassa intensità:** 2 blocchi di 10/15' circa . corsa libera individuale (controllando che non sia nè troppo alta nè troppo bassa,
possiamo farlo avendo effettuato il Test Gacon quindi sapendo per ognuno più o meno qual'è la propria velocità
di VAM
- **Mobilità articolare**

Obiettivo condizionale: **Ossigenazione Muscolare**

Numero Giocatori _____

Lavori da organizzare per ogni calciatore che dovrà svolgere nei primi 3 giorni.

- **Visite di Idoneità sportiva**
- **Dexa** densità ossea, massa grassa/magra
- **Pedana di Forza** percentuale di forza e coordinazione, bipodalico che monopodalico ;
dati utili x un discorso preventivo e di catene muscolari per
l'efficienza neuromuscolare da sviluppare in campo.
- **Isocinetica** Misurazione iniziale della Forza per gli arti inferiori. Utile durante l'anno
per valutare l'effettivo recupero da infortuni.
- **Test Gacon o 45"-15"** Perché il test Gacon: perchè consente di lavorare in linea senza cambi di direzione (visto che ne faremo già molti durante le esercitazioni Tecnico/Tattiche).
Misurazione della VAM
I gruppi di lavoro lavoreranno all' 80% circa dei risultati del test Gacon, grosso modo si avvicina alla velocità di soglia S4

Lavori da organizzare per ogni calciatore che dovrà svolgere in tutti i 3 giorni.

- **Lavoro aerobico a bassa intensità:** 2 blocchi di 10/15' circa . corsa libera individuale (controllando che non sia nè troppo alta nè troppo bassa,
possiamo farlo avendo effettuato il Test Gacon quindi sapendo per ognuno più o meno qual'è la propria velocità
di VAM
- **Mobilità articolare**

Obiettivo condizionale: **Ossigenazione Muscolare**

Numero Giocatori _____

Lavori da organizzare per ogni calciatore che dovrà svolgere nei primi 3 giorni.

- **Visite di Idoneità sportiva**
- **Dexa** densità ossea, massa grassa/magra
- **Pedana di Forza** percentuale di forza e coordinazione, bipodalico che monopodalico ;
dati utili x un discorso preventivo e di catene muscolari per
l'efficienza neuromuscolare da sviluppare in campo.
- **Isocinetica** Misurazione iniziale della Forza per gli arti inferiori. Utile durante l'anno
per valutare l'effettivo recupero da infortuni.
- **Test Gacon o 45"-15"** Perchè il test Gacon: perchè consente di lavorare in linea senza cambi di direzione (visto che ne faremo già molti durante le esercitazioni Tecnico/Tattiche).
Misurazione della VAM
I gruppi di lavoro lavoreranno all' 80% circa dei risultati del test Gacon, grosso modo si avvicina alla velocità di soglia S4

Lavori da organizzare per ogni calciatore che dovrà svolgere in tutti i 3 giorni.

- **Lavoro aerobico a bassa intensità:** 2 blocchi di 10/15' circa . corsa libera individuale (controllando che non sia nè troppo alta nè troppo bassa,
possiamo farlo avendo effettuato il Test Gacon quindi sapendo per ognuno più o meno qual'è la propria velocità
di VAM
- **Mobilità articolare**

Riposo



Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni di gioco in fase di possesso e non possesso**

Obiettivo condizionale: **Lavori di ripristino del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

1° allenamento

Mattina

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

1° gruppo: **Lavoro in palestra: 30' circa**

6': attivazione generale (Mob. Generale)

8': core stability- Programma iniziale

• **18': Lavoro isotonic-** programma Palestra

- 3x10 adduttori bipodalico-conc./scivolamento laterale
- 3x10 adduttori bipodalico-conc./corsa a gambe incrociate.
- 3x10 Post. coscia monopodalico-ecc./skyp calciato dietro
- 3x10 Leg monoipodalico-conc.- ult. 30°-40°/skyp basso
- 3x10 Press. monopolico- ecc./ skyp alto calciato
- 3x10 Press. orizz. o Multipower/monopodalico- conc./and. rimbalzante

Lavoro di preparazione e non di forza muscolare

2': Percorso propriocettivo- Palestra

lavoro a coppie altrnandosi su BOSU e tavolette FREMAN sia in bipodalico che in monopodalico aumentando progressivamente i tempi di lavoro e le difficoltà di movimento.

Campo

• **12': Riscaldamento con la palla**

palleggio e conduzione

specifica

A) • 30': Addestramento Tecnico/Tattico

Obiettivi condizionale: ripristino della componente aerobica e anaerobiche
manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

10': rilassamento e stretching

2° allenamento

Pomeriggio

Tutti

Campo

• **8': Attivazione Generale** (mobilità generale)

• **12': Riscaldamento con la palla**

trasmissione a coppia

A-B) • 30': Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: ripristino della componente aerobica e anaerobiche.
manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

• **10': corsa a ritmo alternato** (lavori a gruppi Gagon).

*3 blocchi da 4'. 20" allungo e 20" recupero attivo a bassissima intensità.
i metri variano a secondo dei risultati del test.*

non accumulando acido lattico (si lavora ad S4) non è necessaria la corsa per aumentare la velocità di smaltimento del lattato.

velocità al 80% della VAM

Obiettivo condizionale: condizionamento aerobico

10': rilassamento e stretching

1° allenamento

Mattina

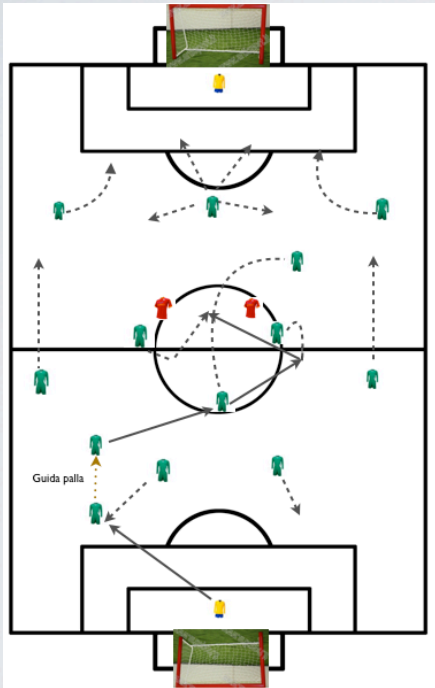
Campo

A) • 30': 10>2 con rotazioni
B cosa fa??

Obiettivi Tecnico/Tattico: inizio azione difesa con rotazione dei 3 centrocampisti.

Obiettivi condizionale: ripristino della componente aerobica e anaerobica.

recupero ampio tra le esercitazioni. (durata della singola esercitazione??)



Descrizione: Si sviluppa un 10>2 con inizio azione dal portiere che trasmette palla ad uno dei 2 centrali difensivi. Appena la palla arriva al mediano centrale si sviluppa un 3 contro 2 attivo con movimenti di rotazione dei 3 centrocampisti. Superati i 2 avversari si può verticalizzare con i movimenti offensivi dei 3 attaccanti e/o degli esterni bassi che hanno accompagnato l'azione

2° allenamento

Pomeriggio

Tutti

A) • 15': possesso palla 10>10 con ruoli prestabiliti 3 blocchi da 4'

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche e aerobiche.

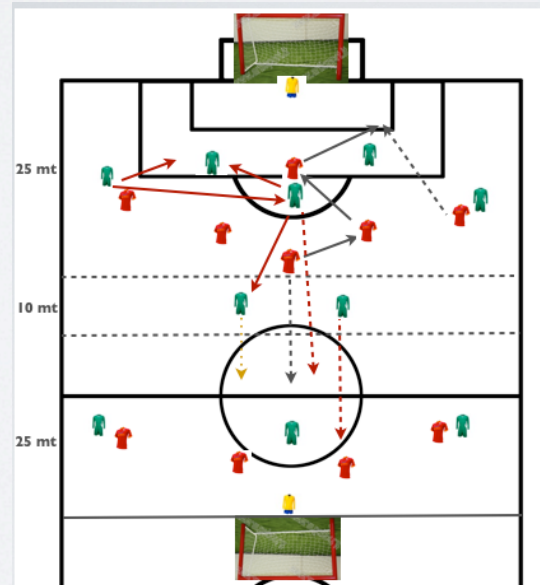
Obiettivi tattico: Squadra corta.



B) • 15': 5>6 + 5>6 4 blocchi da 3'

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche.

Obiettivo Tecnico/Tattico: difesa in inferiorità nelle 2 fasi



Descrizione: Si sviluppa un 6>5 in 25 mt per la conclusione a rete. Se i difensori conquistano palla devono effettuare almeno 3 tocchi prima di poter servire i centrocampisti posti nella zona neutra. SE questi ricevono palla possono iniziare l'azione offensiva e uno dei centrocampisti avversari deve rientrare per ricomporre il 6>5 nell'altra zona

Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni di gioco in fase di possesso e non possesso**

Obiettivo condizionale: **Lavori di ripristino del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

3° allenamento

Mattina

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

- **15': Attivazione Generale** (Progr. Mob. Generale).
- **15': Lavoro Isotonico tronco** (scheda individuale).

Campo

A-B) • 30': Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: ripristino della componente aerobica e anaerobiche.

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

5': rilassamento e stretching

4° allenamento

Pomeriggio

Tutti

- **8': Attivazione Generale** (mobilità generale)

A) • 15': Riscaldamento con la palla *specifica*

B-C) • 30': Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivo condizionale:

Lavori di ripristino del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici

- **10': corsa a ritmo alternato** (lavori a gruppi Gagon).

3 blocchi da 4'. 1° blocchi da 4'. 20" L. 20" R.

2° blocchi da 4'. 15" L. 15" R. 3° blocchi da 4'. 20" L. 20" R.

non accumulando acido lattico (si lavora ad S4) non è necessaria la corsa per aumentare la velocità di smaltimento del lattato.

velocità al 80% della VAM

Obiettivo condizionale: condizionamento aerobico

5': rilassamento e stretching

3° allenamento

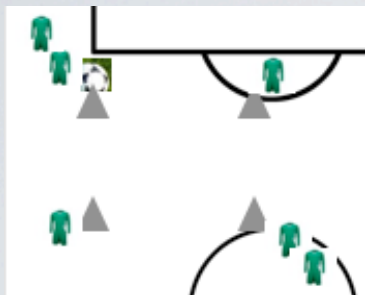
Mattina

Campo

A) • 15': Riscaldamento con palla 15x12 mt.

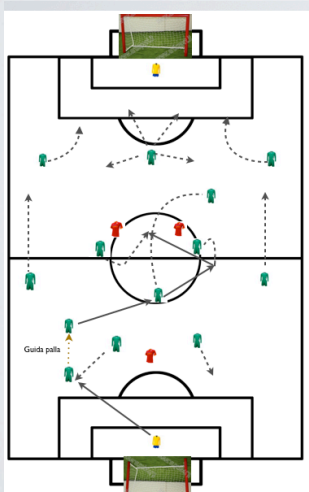
Obiettivi Tecnico/Tattico: controllo-trasmissione e tempi di gioco.

Obiettivi condizionale: aerobico bassa intensità.



- 1 circolazione palla in senso orario, controllo e passaggio di interno sx.
- 2 circolazione palla in senso antiorario, controllo e passaggio di interno dx.
- 3 circolazione palla in senso orario, controllo d interno sx e passaggio di dx
- 4 circolazione palla in senso antiorario, controllo d interno dx e passaggio di sx.

B) • 15': 10>3 con rotazioni



Descrizione: Si sviluppa un 10>3 con inizio azione dal portiere che trasmette palla ad uno dei 2 centrali difensivi attaccati da un avversario. Appena la palla arriva al mediano centrale si sviluppa un 3 contro 2 attivo con movimenti di rotazione dei 3 centrocampisti. Superati i 2 avversari si può verticalizzare con i movimenti offensivi dei 3 attaccanti e/o degli esterni bassi che hanno accompagnato l'azione

Obiettivi Tecnico/Tattico: inizio azione difesa, con rotazione dei 3 centrocampisti.

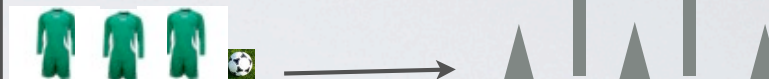
Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche.

4° allenamento

Pomeriggio

Tutti

A) • 15': Riscaldamento con palla



Guida fino ostacoli, gesto tecnico deciso dall'allenatore tra gli ostacoli e trasmissione al compagno che controlla e riparte

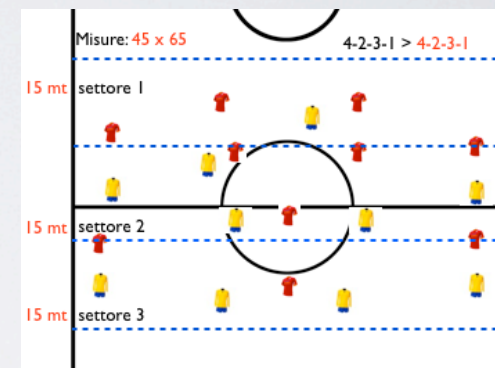
Varianti: variare sia il tipo di guide, le trasmissioni e gli stop che devono sempre essere orientati

B) • 15': possesso palla 10>10 con ruoli prestabiliti 3 blocchi da 4'

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche e aerobico.

Obiettivi tattico: Squadra corta.

Variante: obbligo passaggio al 3° uomo.



C) • 15': partitella 10>10 metà campo

Obiettivi condizionale: lavoro di sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni di gioco in fase di possesso e non possesso**

Obiettivo condizionale: **Lavori di ripristino del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

5° allenamento

Mattina

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

- **6': Attivazione Generale** (mobilità generale)
- **8': Core stability** (programma iniziale)
- **18': Lavoro isotonic-** programma Palestra
 - 3x10 adduttori bipodalico-conc./scivolamento laterale
 - 3x10 adduttori bipodalico-conc./corsa a gambe incrociate.
 - 3x10 Post. coscia monopodalico-ecc./skyp calciato dietro
 - 3x10 Leg monoipodalico-conc.- ult. 30°-40°/skyp basso
 - 3x10 Press. monopodalico- ecc./ skyp alto calciato
 - 3x10 Press. orizz. o Multipower/monopodalico- conc./and. rimbalzante

Lavoro di preparazione e non di forza muscolare

2': Percorso propriocettivo- Palestra

lavoro a coppie altrnandosi su BOSU e tavolette FREMAN sia in bipodalico che in monopodalico aumentando progressivamente i tempi di lavoro e le difficoltà di movimento.

Campo

A-B) • 30': Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi Tecnico/Tattico: smarcamento in superiorità.

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche ed aerobica.

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

- **10': corsa a ritmo alternato** (lavori a gruppi Gagon).

3 blocchi da 4'.

1° blocchi da 4'. 20" L. 20" R.

2° blocchi da 4'. 15" L. 15" R.

3° blocchi da 4'. 20" L. 20" R.

velocità al 80% della VAM

Obiettivo condizionale: condizionamento aerobico

5': rilassamento e stretching

6° allenamento

Pomeriggio

Tutti

20'

Lavoro di scarico in piscina

pre-atletismo e articolarietà a bassa intensità

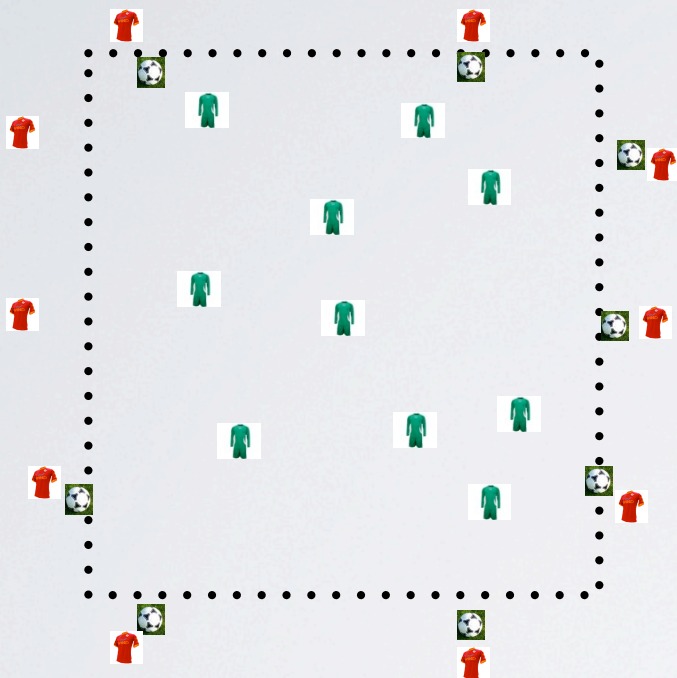
5° allenamento

Mattina
Campo

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

A) • 15': Riscaldamento con palla



Tutti i giocatori sono in possesso palla: gli esterni al quadrato (rossi) in palleggio continuo sul posto gli interni (verdi) in conduzione dentro al quadrato

Svolgimento:

i giocatori dentro al quadrato conducono in forma dinamica palla e all'altezza degli ostacolini centrali effettuano delle finte o cambi di direzione a scelta e si dirigono poi verso un giocatore esterno a scelta. In prossimità di quest'ultimo (che è sempre in palleggio) si effettua uno scambio al volo (il giocatore in palleggio trasmette la sua palla in alto al giocatore verde che dovrà stoppare verso l'interno e continuare la sua conduzione verso gli ostacoli mentre il rosso riceverà raso terra la palla del verde e la rialzerà per continuare il suo palleggio

Variazioni:

l'allenatore decide ogni volta i gesti tecnici da effettuare ad ogni cambio palla tra i giocatori interne ed esterni

6° allenamento

Mattina
Campo

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

B) • 15': 3>2 con sviluppo (10 giocatori).

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche ed aerobiche

Obiettivi Tecnico/Tattico: smarcamento in superiorità.



Spiegare
l'esercitazione
per le
componenti
fisiche

Descrizione: All'interno di una zona di 15x30 si sviluppa un 3>2 attivo con obbligo dei centrocampisti di toccare tutti almeno una volta il pallone prima di poter attraversare in guida la zona delimitata e poter così iniziare l'azione di conclusione a rete con l'utilizzo dei 3 attaccanti contro 2 difensori attivi (si sviluppa cioè un 4>2 per la conclusione a rete). Nel 3>2 iniziale i 3 centrocampisti possono utilizzare per il loro possesso palla anche i due comodini (i comodini possono essere i 2 difensori centrali o variarli con i due esterni bassi). Nel caso in cui si utilizzano come comodini gli esterni bassi, una volta superata in guida la zona delimitata, oltre ai 4 giocatori offensivi si può inserire uno dei due esterni (comodino) di competenza di zona

Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni di gioco in fase di possesso e non possesso**

Obiettivo condizionale: **Lavori di ripristino del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

7° allenamento

Mattina

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

- **8': Attivazione Generale** (mobilità generale)

- **15': Riscaldamento con la palla**

trasmissione a coppie

A) • 30': Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche ed aerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: smarcamento e tiro in porta

3 gruppi:

- **14': corsa a ritmo alternato** (lavori a gruppi Gagon).

2 blocchi da 6'. 20" allungo e 20" recupero attivo a bassissima intensità.

non accumulando acido lattico (si lavora ad S4) non è necessaria la corsa per aumentare la velocità di smaltimento del lattato.

velocità al 80% della VAM

Obiettivo condizionale: **condizionamento aerobico**

10': rilassamento e stretching

8° allenamento

Pomeriggio

Tutti

- **8': Attivazione Generale** (mobilità generale)

- **10': Tecnica di corsa**

A-B) • 40': Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche.

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

10': rilassamento e stretching

Numero Giocatori

12

Specifica

Numero Giocatori

7° allenamento

Mattina

2 gruppi:

Campo

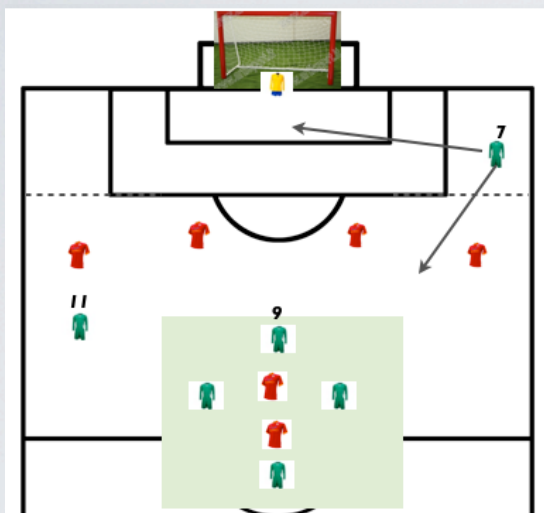
ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

A) • 30': possesso/partita 4>4 + 2 sponde

specifica

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche ed aerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: smarcamento e tiro in porta



Descrizione: Durata 15'

All'interno di un quadrato 30x30 si sviluppa una partita 4>4 + 2 sponde. obbligo prima di effettuare la conclusione di toccare palla tutti i giocatori comprese le sponde. Quando una sponda riceve palla deve entrare nel quadrato in guida e un altro deve prendere il suo posto

8° allenamento

Pomeriggio

Tutti

Campo

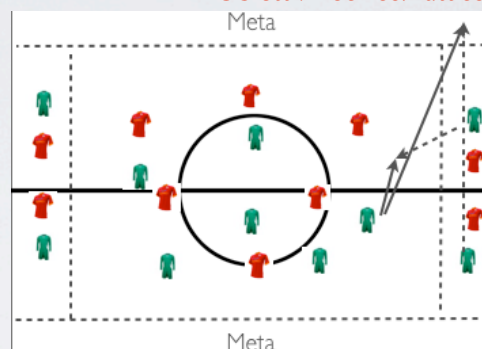
A) • 20': possesso meta 10>10

specifica

3 blocchi da 5'

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche ed aerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: possesso palla e tempi di inserimenti.



Descrizione: Durata 20'

Prima di effettuare la meta obbligo di passaggio o all'esterno alto che ha tagliato dentro e l'esterno basso ha occupato il suo posto, o passaggio all'esterno basso che ha occupato lo spazio lasciato libero dall'esterno alto che ha tagliato nel campo. Le zone esterne sono attive e si possono sviluppare 1>1

B) • 20': partita 10>10 con soluzione esterne

3 blocchi da 5'

Obiettivi Tecnico/Tattico: smarcamento ed inserimenti dei centrocampisti

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche.



Descrizione: Durata 20'

Prima di effettuare la conclusione obbligo di passaggio o all'esterno alto che ha tagliato dentro e l'esterno basso ha occupato il suo posto, o passaggio all'esterno basso che ha occupato lo spazio lasciato libero dall'esterno alto che ha tagliato nel campo. se si riceve palla nella zona esterna alta delimitata si hanno 2 tocchi a disposizione o per il cross o per un passaggio filtrante. all'interno del campo si sviluppa un 6>6

Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni di gioco in fase di possesso e non possesso**

Obiettivo condizionale: **Lavori di mantenimento e sviluppo del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

9° allenamento

Mattina

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

Lavoro in palestra: 30' circa

- **15': Attivazione Generale** (Progr. Mob. Generale).
- **15': Lavoro Isotonico tronco** (scheda individuale).

Campo

• **15': Riscaldamento con la palla**

torelli 5>1

6x6



30/40 mt tra i 2 quadrati

Descrizione: al fischio e a discrezione dell'allenatore i giocatori si scambiano i quadrati in leggero allungo e continuano i torelli

6x6



A-B) • 40': Addestramento Tecnico/Tattico

specifica

Obiettivi condizionale: mantenimento e sviluppo delle componenti anaerobiche ed aerobico.

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

10° allenamento

Pomeriggio

Tutti

- **8': Attivazione Generale** (mobilità generale)

A) • 40': Addestramento Tecnico/Tattico (descrizione in appendice).

Obiettivi condizionale: mantenimento e sviluppo delle componenti anaerobiche ed aerobico.

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

3 gruppi:

- **14': corsa a ritmo alternato** (lavori a gruppi Gagon).

2 blocchi da 6'.

1° blocchi da 6'. 15" L. 15" R.

2° blocchi da 6'. 20" L. 20" R.

non accumulando acido lattico (si lavora ad S4) non è necessaria la corsa per aumentare la velocità di smaltimento del lattato.

velocità al 80% della VAM

Obiettivo condizionale: condizionamento aerobico

10': rilassamento e stretching

Numero Giocatori 12

Numero Giocatori _____

Specifica

9° allenamento

Mattina

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

A) • 20': possesso in inferiorità

Obiettivi condizionale: mantenimento e sviluppo delle componenti anaerobiche ed aerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: possesso in superiorità.

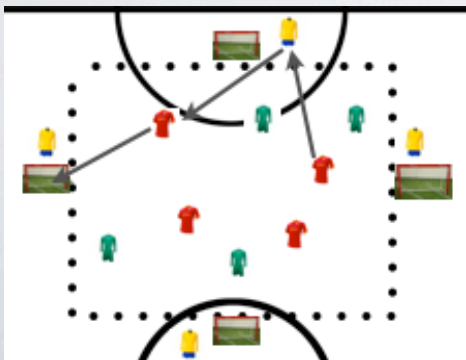
**Descrizione:**

Si sviluppa un possesso 8>4 con obbligo per gli 8 di fare possesso. Se i 4 conquistano palla devono in guida uscire da un lato del rettangolo

B) • 20': partitina 4 porticine

Obiettivi condizionale: mantenimento e sviluppo delle componenti anaerobiche ed aerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: orientamento spazio temporale.

**Descrizione:**

Si sviluppa un possesso 4>4 + 4 sponde che giocano con chi è in possesso palla. Il goal è valido dopo aver ricevuto palla da una sponda e realizzato in una porta diversa da quella della sponda

10° allenamento

Pomeriggio

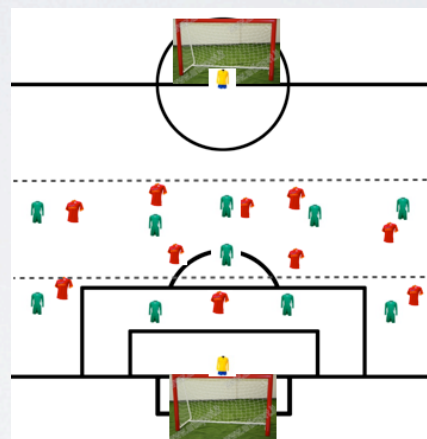
Tutti

Campo

A) • 20': partita a 3 settori

Obiettivi condizionale: mantenimento e sviluppo delle componenti anaerobiche ed aerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: corti tra i reparti.

**Descrizione:**

Partita 3 settori. Obbligo delle 2 squadre sia in fase di possesso che di non possesso di essere sempre dentro 2 settori vicini

B) • 20': partita 10>10 metà campo

Obiettivi condizionale: lavoro di sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni provate e di acquisizione di gioco dei singoli**

Obiettivo condizionale: **Lavori di sviluppo del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

I I° allenamento

Mattina

20': Attivazione Generale (mobilità generale)

60': Partita a campo intero (torneo a 3 squadre)

giocatori fuori circuito di agilità e coordinazione

Obiettivo condizionale:

Lavori di sviluppo del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici

Pomeriggio

Riposo



10° Giorno

1° settimana

Mattina

Riposo

Pomeriggio



Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni di gioco in fase di possesso e non possesso**

Obiettivo condizionale: **Lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

12° allenamento**Mattina**

2 gruppi:
ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

Palestra:

1° gruppo: Lavoro in palestra: 30' circa

6': attivazione generale (Mob. Generale)

8': core stability- Programma iniziale

- **20': Lavoro funzionale arti inferiori-
didattica della pesistica adattata**

Campo

- **15' ca: Riscaldamento con palla**

trasmissione a terne con palla alta varie modalità.

A-B) • 40' ca: Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

**manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche
con l'ausilio del C.F**

10': rilassamento e stretching

13° allenamento**Pomeriggio**

- **15' ca: Attivazione Generale** (mobilità generale)

A-B) • 40' ca: Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

**manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche
con l'ausilio del C.F**

3 gruppi:

14': corsa a ritmo alternato (lavori a gruppi Gagon).

2 blocchi da 6'.

1° blocco da 6': 30" allungo e 30" recupero attivo a bassissima intensità.

2° blocco da 6': 20" allungo e 20" recupero attivo a bassissima intensità.

velocità al 80% della VAM

Obiettivo condizionale: condizionamento aerobico

10': rilassamento e stretching

Numero Giocatori 12

Specifica

Numero Giocatori _____

12° allenamento

Mattina

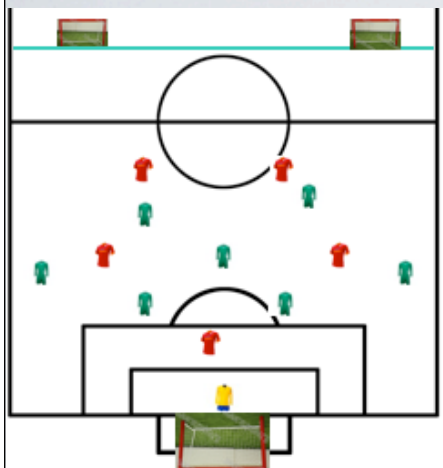
Campo**2 gruppi:**

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

A) • 20' ca: 7>5 x l'uscita dalla difesa

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

Obiettivi tattico: inizio azione in superiorità dalla difesa.



Descrizione: con inizio dal portiere i 7 hanno l'obiettivo di far gol nelle porticine. viceversa quando i rossi conquistano palla possono giocare 5>esclusivamente i 4 difensori e possono fare gol.

Variante: limitare il numero dei tocchi

B) • 20' ca: partita a tema 6>6

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.



Descrizione: i gialli difendono la porta grande, i rossi le 2 porticine.

Variante: limitare il numero dei tocchi

13° allenamento

Pomeriggio

Campo**Tutti****A) • 18': possesso palla 10>10 con ruoli prestabiliti** 3 blocchi da 5'

Obiettivi condizionale: ripristino delle componenti anaerobiche.

Obiettivi tattico: Squadra corta tra i reparti.

**B) 20': partita 10>10 metà campo**

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

Obiettivi Tecnico/Tattico: **Sviluppo delle situazioni di gioco in fase di possesso e non possesso**

Obiettivo condizionale: **Lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici**

14° allenamento

Mattina

2 gruppi:

ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

Palestra:

- **30' ca: Articolari-** lavoro individuale preventivo su busto e arti superiori (Funzionale).

Campo

- **20' ca: Riscaldamento con la palla**

vedi 5° allenamento mattina con aggiunta palla alta.

A-B) 40' ca: Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

10': rilassamento e stretching

15° allenamento

Pomeriggio

Tutti

- **10' ca: Attivazione Generale** (mobilità generale)

- **10' ca: Tecnica di corsa**

A-B) • 40' ca: Addestramento Tecnico/Tattico *specifica*

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

3 gruppi:

- **14': corsa a ritmo alternato** (lavori a gruppi Gagon).

2 blocchi da 6'

1° blocco: 15" L. 15" R.

2° blocco: 15" L. 15" R.

velocità al 80% della VAM

Obiettivo condizionale: condizionamento aerobico

10': rilassamento e stretching

Numero Giocatori 12

Specifica

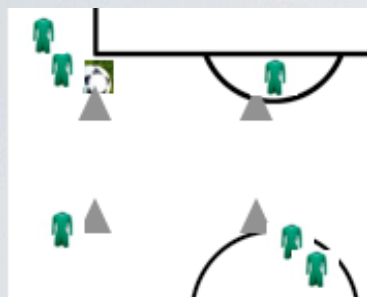
Numero Giocatori _____

14° allenamento

Mattina
Campo

2 gruppi:
ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

- A) • 15': Riscaldamento con palla 15x12 mt.**
Obiettivi **Tecnico/Tattico:** controllo-trasmissione e tempi di gioco.
Obiettivi **condizionale:** aerobico bassa intensità.



- 1 circolazione palla in senso orario, controllo e passaggio di interno sx.
- 2 circolazione palla in senso antiorario, controllo e passaggio di interno dx.
- 3 circolazione palla in senso orario, controllo d interno sx e passaggio di dx
- 4 circolazione palla in senso antiorario, controllo d interno dx e passaggio di sx.

- B) • 20' ca: Esercitazione x la difesa**
Obiettivi **condizionale:** mantenimento e sviluppo delle componenti anaerobiche
Obiettivi **Tecnico/Tattico:** scivolamento della linea di difesa.

Esercitazione per la difesa a 4

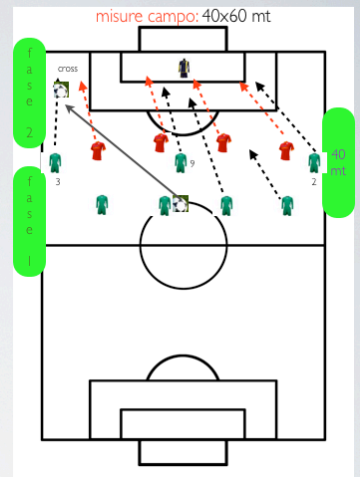
N.B. posizionare dei paletti nel punto dove il difensore deve arrivare per prendere posizione. il difensore è responsabile (in area) della zona di dov'è davanti a sè.

corsa difensore ↑ passaggio ↑ corsa attaccanti

giro palla dei 4 centrocampisti posti frontalmente ai difensori. I difensori muoversi di conseguenza alla palla (secondo i principi "evoluti" di palla/avversario/porta) e in base alla punta centrale o alle 2 punte.

dopo il giro palla un c.c. effettua una verticalizzazione verso 2 o 3 che (nella fase 1 non partecipa) attacca la profondità e va al cross o traversone. Al momento della verticalizzazione oltre la linea i difensori devono scappare verso la porta e posizionarsi anche in base agli avversari.

P.S. quando la palla viene respinta fuori dall'area la risalita deve essere veloce per "pulire" l'area, orientarsi verso la palla (non troppo) ma tenendo le posizioni.



15° allenamento

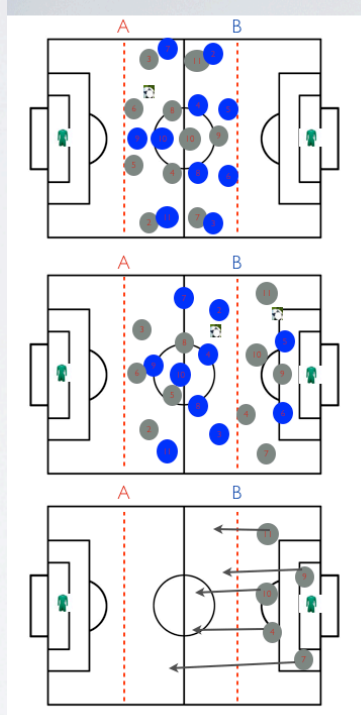
Pomeriggio

Tutti

- A) 20' ca: possesso 10>10 con attacco alla linea di difesa**

Obiettivi **condizionale:** lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.
Obiettivi **Tecnico/Tattico:** possesso con attacco alla linea di difesa con inserimenti dei centrocampisti.

Posseggio 10>10 45x60 (per la conquista delle zone d'attacco oltre le linee A e B)



- la squadra che riesce a liberare un calciatore oltre la linea di difesa in condizioni di possesso ha l'obbligo di andare alla conclusione con 5 giocatori contro i 2 difensori centrali.
- colui che entra in possesso "aspetta" i 4 compagni giocando sull'arrivo di uno di questi e di conseguenza uno x l'altro (tutti) in proposizione verso la porta fino al tiro finale.
- da questo momento, chi ha attaccato, dovrà tornare velocemente sottopalla in soccorso dei compagni rimasti in una situazione di 5>8.
- gli 8, appena subita la conquista, ricevono dall'allenatore un nuovo pallone con il quale perseguiranno (con tocchi minimi prestabiliti dall'allenatore) gli stessi obiettivi.
- i 5 difendenti coperture preventive sui giocatori più pericolosi
- i 5 in inferiorità fra le linee dovranno organizzarsi con sistema equilibrato e "ritardatore" contro 8 avversari. L'inferiorità dovrà durare il meno possibile.

- B) • 20': partita 10>10 metà campo**

Obiettivi **condizionale:** lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico ed anaerobico.

ritiro

2° settimana

13° Giorno

Obiettivi Tecnico/Tattico:

Sviluppo delle situazioni semplici di gioco in fase di possesso e non possesso

Obiettivo condizionale:

Lavoro di mantenimento/sviluppo del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici

16° allenamento

Mattina

2 gruppi:
ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

Campo

• **20' ca:** Attivazione Generale + circuito coordinativo

B-C)

• **50' ca:** Addestramento Tecnico/Tattico *specifico*

preparazione alla partita (situazioni da calcio da fermo).

manipolando l'intensità dei lavori e i recuperi anche con l'ausilio del C.F

10' ca: rilassamento e stretching

17° allenamento

Pomeriggio

Tutti

15'

Lavoro di scarico in piscina

pre-atletismo e articolarietà a bassa intensità

Numero Giocatori

12

Specifica

Numero Giocatori

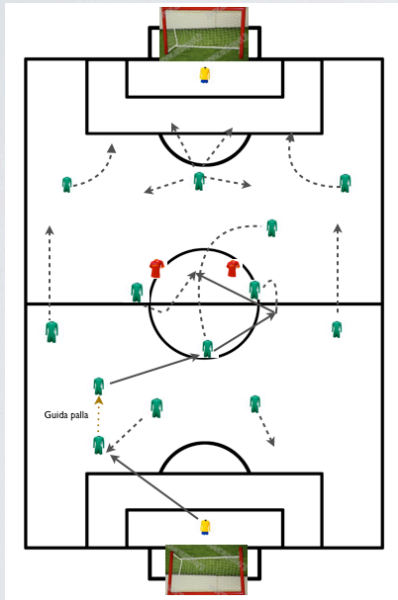
16° allenamento

Mattina
Campo2 gruppi:
ogni gruppo inizio sfalsato di 30' circa

A) • 10' ca: trasmissione a coppia

B) • 20': 10>2 con rotazioni

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento dei sistemi anaerobici.



Descrizione: Si sviluppa un 10>2 con inizio azione dal portiere che trasmette palla ad uno dei 2 centrali difensivi. Appena la palla arriva al mediano centrale si sviluppa un 3 contro 2 attivo con movimenti di rotazione dei 3 centrocampisti. Superati i 2 avversari si può verticalizzare con i movimenti offensivi dei 3 attaccanti e/o degli esterni bassi che hanno accompagnato l'azione

C) • 20' ca: partitina 10>10 con sviluppo da calcio da fermo (con didattica)

Obiettivi condizionale: lavoro di mantenimento dei sistemi anaerobici.

17° allenamento

Pomeriggio

Tutti

15'

Lavoro di scarico in piscina

pre-atletismo e articolarietà a bassa intensità

ritiro

2° settimana

14° Giorno

Obiettivi Tecnico/Tattico:

Possesso palla e pressing ultraoffensivo

Obiettivo condizionale:

Sviluppo del sistema aerobico e dei sistemi anaerobici

Gara amichevole



Conclusioni

Rispetto ai modelli di preparazione usualmente impiegati, si nota chiaramente un differente approccio metodologico nelle due settimane proposte, sia per quanto riguarda i giorni di recupero inseriti, sia per la scelta dei mezzi utilizzati sin da subito. Il fatto di non aver programmato la preparazione riempiendo i serbatoi dei giocatori separatamente partendo dapprima dal materiale aerobico, seguito da quello lattacido ed infine da quello alattacido (struttura dell'allenamento a blocchi) può creare più di qualche perplessità, ma ci si dimentica, per vari motivi, che l'uomo impara ed agisce come un organismo integrato e non assemblato. Questo significa che tutto quello che io divido (blocchi) durante l'allenamento nella speranza di ricongiungerlo alla fine del periodo allenante, non avrà in realtà un "transfer" nella partita, poiché il giocatore apprende solamente quando l'esercitazione ripropone le stesse problematiche tecniche, tattico-cognitive e fisiologiche che deve affrontare durante la partita. E' importante sapere che se si compiono due gesti molto simili ma con finalità diverse, anche se "parti" del movimento sono uguali, tutta la sequenza di attivazione si realizza in neuroni diversi. Quindi quando si insegna ad esempio un gesto tecnico in un contesto avulso dalla realtà di gioco, "imparano" ad attivarsi dei neuroni che poi non saranno operanti in fase agonistica e questo vale per qualsiasi attività, dalla tattica alla corsa fisica; questo ci fa capire come l'attività neuronale (ricordiamo che il muscolo si muove grazie al neurone che manda l'impulso) risulta essere specifica non dell'azione che svolgiamo, ma dalla finalità, ovvero dall'intenzione che sollecita l'azione stessa. Tutto questo spiega il perché si inizi immediatamente ad operare in un contesto globale di lavoro, dove si dovrà ovviamente tenere conto dei principi basilari di progressività del carico e di ciclicità degli stessi. Entrando nel particolare della sequenza didattica nelle esercitazioni tecnico-tattiche proposte, non si è tenuto conto del livello di conoscenza dei singoli, per cui, qualora durante lo svolgimento del lavoro si presentassero delle lacune particolari, le esercitazioni proposte subiranno delle variazioni per creare una sequenza adeguata a quelle che sono le conoscenze attuali del gruppo. In tutto questo rimane di estrema importanza riuscire a valutare il carico fisico che ogni proposta presenta, rispettando sempre i principi di progressività ed incremento del lavoro. Gli esercizi generali che troviamo inseriti nel periodo preparatorio (palestra e corsa Gacon) sono in realtà lavori di prevenzione e preparazione a quella che dovrà essere l'intensità che si intenderà mantenere durante il periodo agonistico attraverso le esercitazioni tecnico-tattiche.