

Schema di mesociclo di 4 settimane preparazione precampionato per categoria Allievi

Premessa

Si presentano N° 21 sedute allenanti comprensive di N° 4 partite amichevoli e la 1^a di campionato, suddivise in N° 04 Microcicli di allenamento.

Microciclo N° 1: costituito da N° 5 sedute allenanti + 1 partita amichevole.

Microciclo N° 2: costituito da N° 5 sedute allenanti + 1 partita amichevole.

Microciclo N° 3: costituito da N° 5 sedute allenanti di cui una comprensiva di amichevole.

Microciclo N° 4: costituito da N° 3 sedute allenanti + la prima partita di campionato.

Nei primi 3 Microcicli il carico di lavoro passa da un primo valore di ripristino delle attività in maniera crescente, dal 1° Microciclo fino al massimo carico quantitativo alla fine del 3° Microciclo, ad un lavoro qualitativo a cavallo fra il 3° ed il 4° microciclo

Primo microciclo

Allenamento n. 01

Conoscenza del gruppo ed esposizione degli obiettivi generali e specifici per la categoria, acquisizione dei dati a carattere personale circa la frequenza, il profitto scolastico e, a carattere marginale, del tipo di preferenza degli orari di allenamento. Non avendo a disposizione memorie storiche circa le attività passate, si baserà la stesura del lavoro in maniera dettagliata dopo aver valutato con osservazioni descrittive, scambi di informazioni con i ragazzi stessi e con test da campo. La durata delle sedute sarà non superiore ai 110'.

· 12' palleggi singoli fatti in vari modi alternando l'uso dei piedi, delle cosce, della testa, spalle, tacco, ritmizzando il tutto. Es.: 1 palleggio 1 battito di mani - 2 palleggi 2 battiti di mani (riferendosi alle cap. coordinative), palleggi e stop.

· 4' mobilità articolare.

· 8' corsa blanda dividendosi in 2 gruppi: uno corre in un senso guidando il pallone, l'altro gruppo corre invece nell'altro senso senza pallone: ogni minuto scambiarsi il pallone.

· 6' stretching.

PSICOCINETICA RIFERITA AL POSSESSO ED ALLA CIRCOLAZIONE DEL PALLONE

· 10' GIOCO DEI 3 COLORI: in uno spazio di circa 40x40m. i GIALLI passano ai ROSSI e viceversa con i BLU in mezzo che devono intercettare il pallone, quando ci riescono il colore di colui che ha sbagliato va dentro. Iniziare con le mani per passare poi ai piedi, i compagni dello stesso colore non si possono passare il pallone.

· 10' GIOCO DEI 4 COLORI: si gioca a metà campo di traverso, GIALLI e ROSSI contro BLU e VERDI, i compagni dello stesso colore non si possono passare il pallone.

· 8' corsa blanda senza pallone.

· 4' stretching.

· 15' partita con obiettivo di posizionamento difensivo nei primi 2/3 di campo entro 7 secondi pena rigore, dando limite di 3 tocchi.

· 10' partita libera scegliendosi il ruolo a piacimento.

· 3' Ritorno al ritmo basale.

Tot. Lavoro: 90' di cui 65' con pallone, 25' senza pallone considerato che la mobilità articolare viene fatta con l'uso del pallone.

Allenamento n. 02

10' messa in azione con palleggi singoli e a coppie, stop fatti in vario modo compresi quelli a seguire.

- 5' mobilità articolare.
- 5' reattività: 3x20 skip a ginocchia alte, 3x20 skip calciato all'indietro; eseguire dopo gli skip un allungo di circa 4-5m. e fermarsi.
- 6' Stretching.

A coppie 6' minuti di copertura e difesa diagonale del compagno in 2c2:

Circuito di forza 40':

A) 2x15 + 1x20 addominali con angolo di alzata a 45°, gambe semi piegate, braccia incrociate al petto, caviglie tenute ferme dal compagno;

B) 3x8" dorsali isometrici;

C) 3x12 piegamenti braccia.

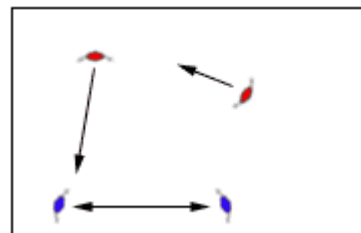
· Metodo Cometti circuito da fare 2 volte:

per Quadricipiti: A) in isometria 6" in coppia appoggiati di spalle piegando le ginocchia + 4 balzi verso l'alto + 6 balzi a piedi uniti su ostacoli a 40 cm;

B) per Bicipiti femorali: tenuta isometrica del compagno con angolo coscia-gamba 90° per 6" + 4 balzi su una gamba ostacolo a 30 cm + 4 dx-4 sn balzi laterali su un arto all'interno dei cerchi;

C) tenere il tallone sporgente da uno zoccolo o un rialzamento (es.: un gradino o una trave di legno) con un compagno che spinge dall'alto verso il basso sulle spalle per 6" + 4 balzi a gambe tese e unite.

Fra una serie e l'altra recupero per 2' eseguendo stretching e/o decompressione della



colonna vertebrale.

- 5' gioco del colpo di testa;
- 5' gioco in coppia messi a quadrato di 8x8, stare agli angoli opposti, passarsi il pallone e cambiare lato ricevendo quello del compagno (in riferimento alla psicocinetica e alle capacità senso percettive e coordinative).

· 10' partita in un campo di 60 x 50m. con tema (posizionamento in fase difensiva ed in perdita di possesso del pallone nella propria metà campo entro 6", penalità: calcio di rigore).

· 5' corsa lenta con il pallone.

Tot. Lavoro: 91' di cui 46' con pallone e restante lavoro quasi tutto dedicato al circuito di forza.

Allenamento n. 03

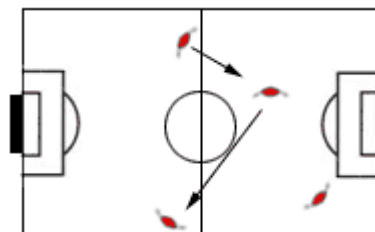
20' messa in azione con palla inserendo il gioco del "Guai se cade" .

- 5' mobilità articolare.
- 5' reattività 3x20 skip alto + scatto 3m. + arresto; 3x20 skip calciato dietro + scatto 3m. + arresto
- 6' stretching.
- Test dei 2400 metri:
- dividere il campo in un rombo di 50m. di lato, prendere il tempo segnato al termine dei 2400 metri.
- 6' stretching.
- 10' circolazione del pallone in 4c 0 dando come alternativa il divieto dei 2 centrali di scambiarsi il pallone, ma l'obbligo di coprirsi in diagonale:

· stessa finalità fatta in 4c2 che pressano.

- 5'+5'+5'+5' partita a 3-2-1 tocco - libero.
- 3' decompressione colonna.
- 6' stretching.

Tot. Lavoro: 90' di cui 49' di lavoro col pallone (il restante lavoro è stato dedicato allo stretching, alla reattività e al test 2400 metri).

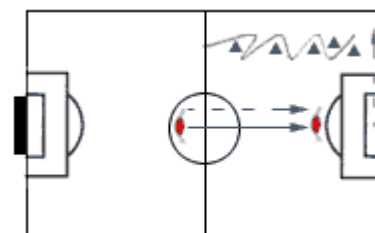


Allenamento n. 04

10' messa in azione col pallone, esempio: pallavolo partendo dal vertice dell'area di rigore (fare 2 squadre opposte che partono dagli angoli verso la porta e, a pallavolo, fanno gol di testa; se la palla cade si ricomincia dall'angolo).

- 6' mobilità articolare + 6' stretching.
- 35' Abalakov test (munirsi di talco e di metro), eseguire 3 prove.
- 10' esercitazioni al lancio centrale con compagno che stoppa si gira e conclude: chi lancia segue in posizione di tiro, dopo il tiro si ritorna come da figura eseguendo lo slalom:
- 15' partita tema con limite di tocchi variabile + 15' libera.
- 3' stretching.

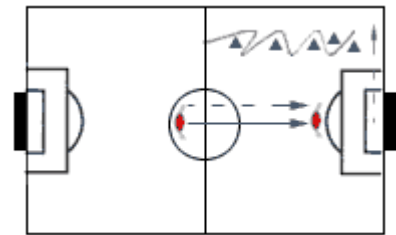
Tot. Lavoro: 100' di cui 59' col pallone.



Allenamento n. 04

10' messa in azione col pallone, esempio: pallavolo partendo dal vertice dell'area di rigore (fare 2 squadre opposte che partono dagli angoli verso la porta e, a pallavolo, fanno gol di testa; se la palla cade si ricomincia dall'angolo).

- 6' mobilità articolare + 6' stretching.
 - 35' Abalakov test (munirsi di talco e di metro), eseguire 3 prove.
 - 10' esercitazioni al lancio centrale con compagno che stoppa si gira e conclude: chi lancia segue in posizione di tiro, dopo il tiro si ritorna come da figura eseguendo lo slalom:
 - 15' partita tema con limite di tocchi variabile (tratto da "Scuola di Calcio", Argiolas I., Gia editore) + 15' libera.
 - 3' stretching.
- Tot. Lavoro: 100' di cui 59' col pallone.

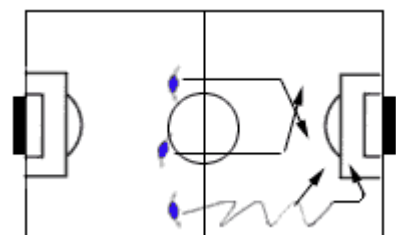


Allenamento n. 05

Allenamento n.5

3 giri di percorso con pallone comprendente guida, slalom su 7 coni, accelerazione 10m., cambi di direzione, accelerazione 30m., skip, ostacoli 40cm., accelerazione finale; alla fine di ogni giro 1' di recupero.

- 6' mobilità articolare + 7' stretching.
 - Potenza aerobica 3x800m. con tempi dedotti dal test 2400, riposo fra le serie di circa 3' 30 (eseguire stretching).
 - 20' esercitazioni al cross da dx e sn: se fatto dal fondo campo eseguirlo rasoterra all'indietro, se fatto all'altezza del limite dell' area eseguirlo alto a scavalcare oltre la linea di proiezione del 2° palo:
 - 0' situazioni al cross in conclusione in 2c2, obbligo delle punte di incrociare, dare sequenza ai ruoli (la coppia che ha appena attaccato si piazza da difensore, le due ali che crossano passano ad attaccare mettendosi in fila, la coppia che ha appena attaccato rientra dal lato lungo opposto passandosi il pallone, 10' uguale "reverse" (sull'altro lato).
 - 15' partita con obbligo delle punte di incrociare (piazze 2 coni larghi 2m. sulle fasce laterali, il gol vale doppio se il pallone o l'uomo che esegue il cross passa in mezzo ai 2 coni), 5' di gioco libero.
- Tot. Lavoro: 110' circa di cui 76'-80' circa fatti col pallone.



Allenamento n. 06

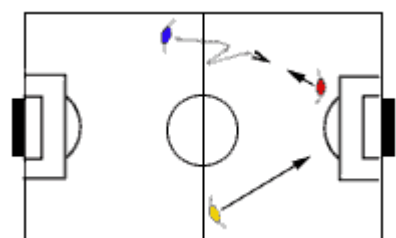
- Messa in azione pre-partita comprendente corsa, gioco dei 3 colori, mobilità articolare, stretching,
- skip vari, staffette col pallone (per un totale di 15'-18').
- Partita amichevole a ranghi contrapposti (3 tempi da 25').

Secondo microciclo

Allenamento n. 07

28' messa in azione varia (gioco del colpo di testa, guai se cade, calcio tennis), mobilità articolare, stretching.

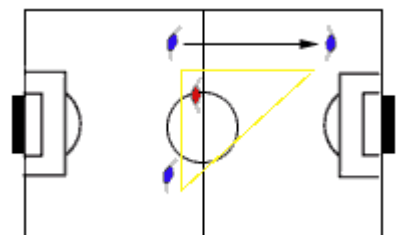
- 6x 1' in 1c1 "gioco del tiro a bersaglio", obiettivo: copertura e difesa della palla; coordinativo: anticipazione motoria, differenziazione.
- 40' circuito di forza.
- 10' da sx + 10' da dx di situazione difensiva 1c1 (il difensore temporeggia per l'arrivo di un compagno che chiude la diagonale e parte per fare l'1c2):
- di seguito: blu va in giallo, rosso recupera palla e va in blu, giallo va in rosso.
- 15' finali con tiri in porta da tutte le posizioni (con veli "1-2", slalom e tiro, lancio-stop di petto/coscia/testa e compagno che ha lanciato tira in corsa).
- 3' decompressione colonna.



Allenamento n. 08

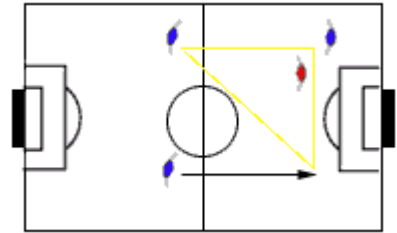
Messa in azione con 12' di partita passandosi la palla con le mani (chi riceve deve prima stoppare con il petto, l'interno, la coscia, la testa, il tacco, e poi può riprendere con le mani la palla per passarla), dopo i primi 6' invertire (prendendo la palla con le mani e passandola con il collo, la testa o il piede).

- 4' in un quadrato di 15x15m. "gioco del quadrato". Il possessore di palla funge da vertice del Triangolo assieme ad altri due compagni, un quarto compagno sta in mezzo ed esegue una sorta di torello, quando conquista o tocca la palla esce e va dentro chi ha sbagliato, chi sta fuori ha max 2 tocchi per eseguire il passaggio:
- il giocatore in possesso di palla, passandola in direzione della freccia (figura A), obbliga il terzo compagno a spostarsi nell'altro angolo rimasto libero per chiudere l'ipotetico triangolo fra chi passa la palla e chi la riceve (figura B). N.B.: non sono ammessi



passaggi in diagonale.

- 15' mobilità articolare, reattività e stretching.
 - 25' circa potenza aerobica 4x800 (tempi da test 2400, riposo sui 3' 30"), nelle pause eseguire stretching.
 - 15' mini partite di 3c2 in un campo di 15x15m. per possesso e pressione (chi è in superiorità non può dribblare).
 - 15' partita con limite di tocco variabile + 5' libera.
- Tot. Lavoro 91' di cui 60' di lavoro con palla.

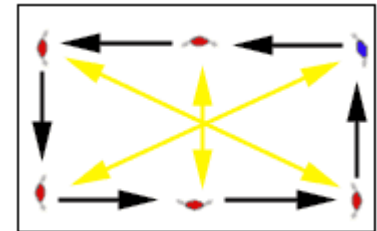


Allenamento n. 09

5' messa in azione con tecnica individuale ed a coppie + mobilità articolare e stretching.

- 5' esercizio del "Doppio triangolo" in psicocinetica fatto con 6 ragazzi e due palloni. I centrali scambiano la posizione frontalmente, gli opposti vanno in diagonale. Il blu è la posizione di partenza, blu passa al rosso alla sua destra e così via, tutti si spostano secondo le linee nere tratteggiate:

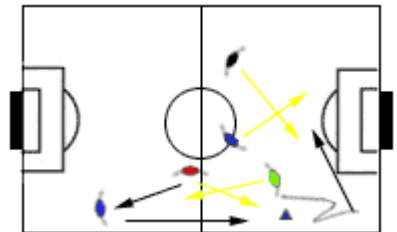
- 40' Circuito di forza.
- 10' 1c1 da attacco centrale con temporeggiamento e intercettazione della palla (il difensore deve chiudere la luce della porta in modo da costringere il possessore palla a tirare senza essere superato).
- 15' situazioni difensive in inferiorità e parità numerica da attacco centrale con temporeggiamento ed attacco al portatore di palla (2c3 e 3c3).
- 15' partita con particolare riferimento allo schieramento difensivo.
- 5' stretching.



Allenamento n. 10

15' circuito con palla come allenamento N° 5.

- 15' mobilità articolare, reattività e stretching.
 - 15' conclusioni 2c0 e 3c0 (obbligo delle punte di incrociare).
 - 10' conclusioni con uso delle ali (come allenamento n° 5) inserire anche uno slalom per l'ala in rapidità.
 - 10' inserimento della mezz'ala nella fascia con movimento a risucchio dell'ala (rosso da a blu e corre verso il cono bianco, bianco fa il movimento a risucchio verso blu, blu controlla e lancia in profondità verso rosso il quale punta il fondo e crossa all'indietro per nero che ha incrociato con viola. Per l'azione successiva blu si sposta in bianco, bianco va in rosso, rosso va in viola, viola va in nero e nero recupera palla e si mette in fila):
 - 25' partita con limite di tocco variabile in base ai gol fatti e/o subiti, inoltre il gol vale doppio se realizzato con incrocio delle punte, con inserimento della mezz'ala sulla fascia o su cross dal fondo.
 - 3' corsa lenta + 4' stretching.
- Tot. Lavoro: 97' di cui 80' con palla.



Allenamento n. 11

10' torello a un tocco.

- 10' 2 squadre, partita a pallavolo con gol di testa (vedi allenamento n° 4).
 - 10' mobilità articolare e stretching.
 - 20' salite:
 1. serie 3x30 metri
 2. serie 3x40 metrirecupero al passo, riposo fra una serie e l'altra 6' eseguendo mobilità articolare e stretching.
- Anticipare il lavoro con 3x20 a ginocchia alte e 3x20 calciato all'indietro sotto forma di skip da fare in salita.
- 30' palle inattive su fallo laterale (obiettivo: rimessa laterale in profondità).
 - 15' partita libera.
 - 5' decompressione colonna.
- Tot. Lavoro: 100' di cui 70' con palla.

Allenamento n. 12

Amichevole

Terzo microciclo (4 + 1)

Allenamento n. 13

8' esercizi al dribbling: campo 50x50m., fare dei quadrati da 4x4m. con dentro un giocatore senza palla (fare tanti quadrati per la metà dei ragazzi presenti), gli altri con la palla devono entrare dentro i vari quadrati e uscire in dribbling, se la palla viene intercettata chi ha sbagliato va dentro.

· 12' esercizi al pressing (da una distanza di 6 metri i giocatori blu dietro i coni devono scambiarsi la palla, gli esterni rossi vanno in pressing; ogni 2' cambiare le coppie):

· 8' mobilità articolare e stretching.

· 35' forza specifica con metodo Cometti (nelle pause stretching):

a) Quadricipiti: 2 serie;

b) Isometria: in coppia per 6" appoggiati di spalle piegando le ginocchia + 6 balzi partendo da seduti sulla panca mettendosi in piedi sulla stessa + 6 balzi agli ostacoli a piedi uniti tenendo un angolo del ginocchio di circa 140°;

c) Gemelli: 6 balzi a piedi uniti sopra i coni da scuola calcio (30 cm.) + 6 colpi di testa in coppia + 12 skip a ginocchia alte (ostacolini a 20 cm.);

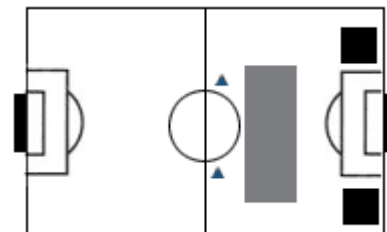
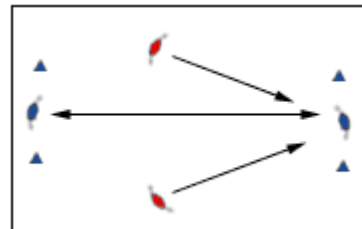
d) Bicipiti femorali: tenuta isometrica della coscia del compagno per 6" + 4 balzi gamba dx a 30cm. + 4 della sx+ 10 passaggi interno piede in coppia.

· 8' decompressione colonna.

· 20' partita con zona delimitata al pressing (zona grigia in figura) previo piazzamento difensivo nei primi 2/3, su campo di 60x50m. + 10' partita con gol doppio se effettuato con dribbling nelle posizioni di ala o se si è conservato possesso palla verso il fondo campo (zone nere in figura):

· 3' corsa lenta.

· Tot. Lavoro: 105' di cui 55' con la palla.



Allenamento n. 14

15' esercizi di tecnica degli stop a terne: 3 blocchi da 2 minuti a terne di giocatori con finalità trasmissione della palla (campi lunghi 15x6m. con uomo al centro, in un quadrato di 6x6m., che deve intercettare il passaggio; ogni 2 minuti si cambia):

· 4' mobilità articolare.

· 6' stretching.

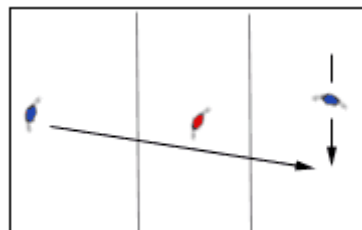
· 25' ripetute aerobiche frazionate a piramide: 1x400m. + 1x500m. + 1x600m. + 1x500m. + 1x400m. (tempi dedotti dal Test 2400m., pause di uguale durata della singola ripetuta facendo esercizi di stretching).

· 20' esercitazioni alla conclusione.

· 20' (5' + 5' + 5' + 5') partite a 3-2-1 tocco e libero.

· 4' decompressione colonna.

Tot. Lavoro: 100' circa di cui 65' con palla.



Allenamento n. 15

5' "Gioco delle 8-9 porte" finalizzato allo smarcamento ed alla trasmissione in movimento: fare un campo 50x40m., piazzare all'interno del campo delle mini porte da 2m. (mettendo due porte in più rispetto alle coppie presenti in campo, per esempio: se si gioca 7c7 piazzare 9 porte), blocchi da 5', limite di tocchi 3, il gol è valido se vengono fatti almeno 3 passaggi consecutivi a 3 compagni diversi e se prima di concludere e al momento del gol c'è un compagno che in movimento riceve palla. Negli intervalli di partita eseguire 2' di mobilità articolare.

· 10' di esercizi con finalità l'1-2.

· 5' reattività con skip.

· 35' forza specifica metodo Cometti (vedi allenamento 13).

· 20' esercitazioni e situazioni alla conclusione in 2c0 e 2c2 con finalità smarcamento.

· 10' partita con finalità smarcamento sfruttando gli incroci, gli 1-2 e la profondità sulle fasce laterali.

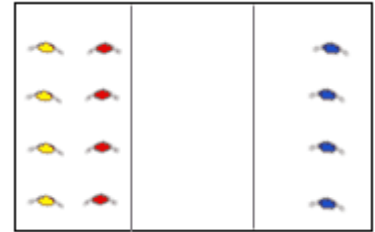
· 10' partita libera.

Tot. Lavoro 105' di cui 65' con palla.

Allenamento n. 16

10' torello.

- 10' mobilità articolare e stretching.
 - 15' (5' + 5' + 5') partita in 50x40m. con 3 squadre di 4 giocatori (4 gialli contro 4rossi contro 4 blu). Iniziano i gialli che devono fare almeno 6 passaggi senza intercettamento dei rossi per realizzare un punto, nel momento in cui i gialli perdono palla i rossi la spediscono subito ai blu che iniziano i passaggi, per cui i gialli che hanno perso palla corrono verso i blu per cercare di riconquistarla, quando ciò avviene la rimandano ai rossi e così via. Obiettivi possesso e pressione (all'interno di una zona tratteggiata di 10m. non può circolare la palla):
 - 15' stesso campo della situazione precedente solo che la zona tratteggiata viene allargata fino a 30m. per fare un 4c4 dentro la zona tratteggiata ed un 1c1 nelle restanti zone, cercando di far arrivare la palla al compagno (un punto ogni volta che si riesce).
 - 15' di 4c4 a 6 porte (ogni squadra difende 3 porte di 2m.).
 - 15' 1c1 esercizio alla conquista della palla e conclusione con cambio di senso su palla lanciata dall'allenatore.
 - 15' partita libera.
- Tot. Lavoro 95' di cui 90' con palla.



Allenamento n. 17

- 25' riscaldamento pre - gara
- Amichevole

Quarto microciclo

Allenamento n. 18

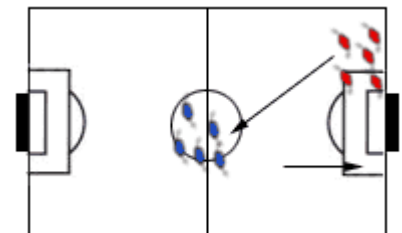
- 15' mobilità articolare, stretching e reattività.
 - 20' salite brevi: 3 serie da 3 ripetute sui 10, 20 e 25m. (lavoro intervallato da stretching).
 - 20' esercitazioni alla conclusione con lancio (un giocatore posto all'altezza del centrocampo lancia un compagno posto in area o al limite, quest'ultimo controlla e tira in porta).
 - 20' trasformare l'esercitazione precedente in situazione inserendo un difensore che arriva dal fondo campo.
 - 15' partita.
- Tot. Lavoro 95' di cui 55' con palla.

Allenamento n. 19

- 20' riscaldamento vario con mobilità e stretching.
- 60' partita amichevole.
- 8' stretching.
- 30' dedicati alle palle inattive su calcio d'inizio, calcio d'angolo, punizioni di 1[^] e di 2[^].

Allenamento n. 20

- 0' torello a un tocco.
 - 10' passa e cambia fila (fare diverse file di gruppi di giocatori e accoppiarle a due a due, eseguire poi il tradizionale esercizio del passa e cambia fila).
 - 12' mobilità articolare, stretching e reattività.
 - 20' situazione con squadre distinte (vedi esercizario del Prof. Molinas, esercizio n°152 noto anche come "gioco Mereu"). Un giocatore dei rossi lancia la palla verso i giocatori blu, tutta la squadra rossa deve correre al più presto possibile dall'altra parte dell'area di rigore seguendo la linea bianca, i blu dopo aver controllato la palla hanno 4 tocchi a disposizione per fare goal, ma a condizione che realizzino prima che l'ultimo dei rossi abbia terminato il percorso (si cambia dopo che tutti hanno calciato una volta la palla):
- 15' partita con zona delimitata al pressing + 15' partita dedicata al raddoppio di marcatura (campi di 60x50m.).
- 10' partita libera.
 - 4' decompressione colonna.
- Tot. Lavoro: 97' di cui 85' con palla.



Allenamento n. 20

- 1a partita di campionato.