



## Scuola Calcio

### ESEMPIO DI PROGRAMMA DI LAVORO ATLETICO, NELLA FASE DI PRE-CAMPIONATO, PER UNA SQUADRA DELLA CATEGORIA GIOVANISSIMI

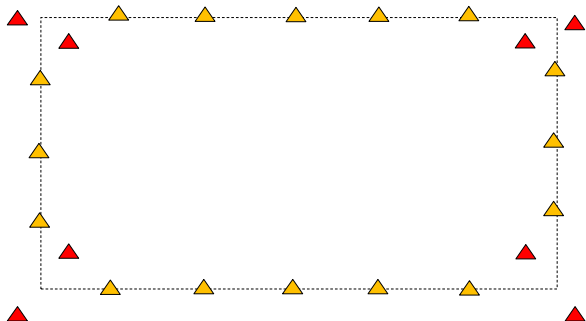
A cura di Ernesto Marchi

#### PRIMA SETTIMANA

- **PRIMO ALLENAMENTO 20/08**

- 1) TEST DI COOPER

Da svolgere subito dopo il RISCALDAMENTO.

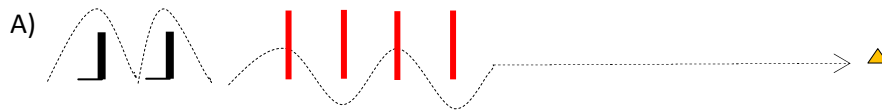


Correre lungo le linee perimetrali di uno spazio rettangolare dove sono stati disposti lungo le linee perimetrali dei cinesini GIALLI (uno ogni 10 metri). Nel passare in prossimità dei vertici del rettangolo i giocatori dovranno passare all'interno della porticina costituita da una coppia di cinesini ROSSI. Contare, al termine dei 12', il numero dei giri più il numero di tratti di 10 metri qualora al termine del tempo prestabilito non si sia riusciti ad ultimare il giro completo. L'allenatore dovrà, ogni 30", comunicare ad alta voce il trascorrere del tempo. Il test dovrà essere eseguito con squadra suddivisa in due gruppi. Un allenatore dovrà tenere il cronometro, mentre un altro dovrà contabilizzare i giri dei giocatori ad ogni passaggio (registrando i giri su un foglio precedentemente preparato e strutturato).

• **SECONDO ALLENAMENTO 21/08**

1) **LAVORO DI FORZA A STAZIONI** (con squadra suddivisa in 3-4 gruppi)/TEMPO TOTALE DI LAVORO 14'

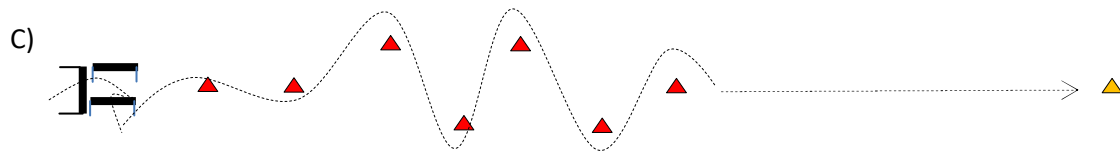
4 STAZIONI DA 2' L'UNA CON 2' DI RECUPERO TRA LE STESSE



Saltare 2 ostacoli medi/fare uno slalom tra 4 pali alti/scattare sui 20 metri; ritorno alla partenza in corsa lenta.



Saltare 4 ostacolini over a ginocchia semi-bloccate/saltare nei cerchi alternando un salto a gambe unite ad uno a gambe divaricate/scattare sui 30 metri.



Effettuare un salto frontale ed uno laterale su ostacoli medi/effettuare una serie di scatti con cambi di direzione/scattare sui 20 metri.



Effettuare 4 salti laterali a ginocchia semi-bloccate/effettuare 4 salti in affondo sagittale tipo corsa balzata/scattare sui 30 metri.

2) **LAVORO AEROBICO/TEMPO TOTALE 20' CIRCA**

**YO-YO TRAINING:** percorrere 100 metri "a spola" avanti e indietro alla VELOCITA' DI SOGLIA (SA); 2 blocchi da 15 ripetizioni con recupero di 3' tra i blocchi (CARICO TOTALE 3000 METRI). Concedere sempre un paio di secondi a tutti i giocatori prima di girarsi e ripartire. I giocatori lavoreranno tutti insieme contemporaneamente con disposizione in riga.

- **TERZO ALLENAMENTO 22/08**

- 1) **LAVORO DI FORZA STATO-DINAMICO A DUE TEMPI/TEMPO TOTALE DI LAVORO 20'**



Partendo dalla stazione eretta, scendere, con piegamento delle ginocchia a 130°, ed effettuare una fermata ISOMETRICA di 5"; quindi, scendere nuovamente, con piegamento delle ginocchia a 90°, ed effettuare una fermata ISOMETRICA di 5"; terminati i 5" effettuare un salto esplosivo verso l'alto. Dopo l'atterraggio effettuare uno scatto di 10 metri. La squadra sarà dislocata in riga. Il ritorno alla partenza verrà effettuato muovendosi in corsa sciolta.

4 SERIE DA 10 RIPETIZIONI CIASCUNA; RECUPERO TRA LE SERIE 2'.

- 2) **LAVORO AEROBICO/TEMPO TOTALE DI LAVORO 15'**

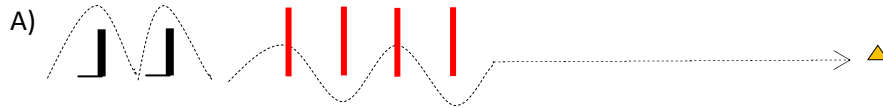
CCVV: i giocatori dovranno correre in ordine sparso, all'interno di una metà campo, conducendo ciascuno un pallone. Ogni 30" alternare: 15" in corsa lenta, 10" in allungo, 5" in scatto (brevi scatti di 3-5 metri, con continui cambi di direzione e senso, dopo aver fermato la palla sotto la pianta del piede).

2 BLOCCHI DA 6' L'UNO CON RECUPERO DI 3' TRA I BLOCCHI STESSI.

• **QUARTO ALLENAMENTO 23/08**

1) **LAVORO DI FORZA A STAZIONI** (con squadra suddivisa in 3-4 gruppi)/TEMPO TOTALE DI LAVORO 16'

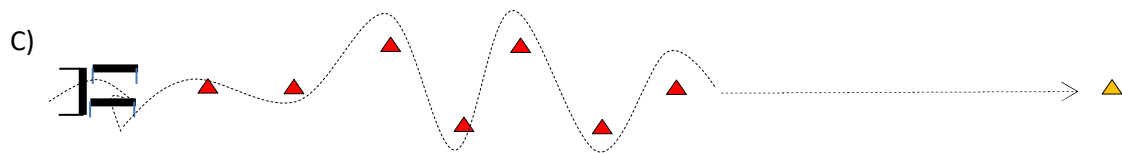
4 STAZIONI DA 2'30" L'UNA CON 2' DI RECUPERO TRA LE STESSE.



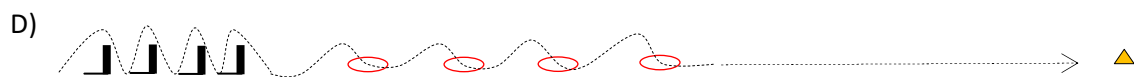
Saltare due ostacoli medi/effettuare una slalom tra 4 pali alti/scattare sui 20 metri; ritorno alla partenza in corsa lenta.



Saltare 4 ostacolini over a ginocchia semi-bloccate/saltare nei cerchi alternando un salto a gambe unite ad uno a gambe divaricate/scattare sui 30 metri.



Effettuare un salto frontale ed uno laterale su ostacoli medi/effettuare scatti con cambi di direzione/scattare sui 20 metri.



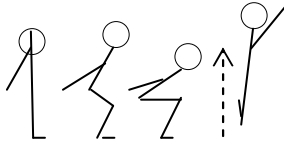
Effettuare 4 salti laterali a ginocchia semi-bloccate/effettuare 4 salti in affondo sagittale tipo corsa balzata/scattare sui 30 metri.

2) **LAVORO AEROBICO/TEMPO TOTALE 25' CIRCA**

**YO-YO TRAINING:** percorrere 80 metri "a spola" avanti e indietro alla VELOCITA' DI SOGLIA (SA); 2 blocchi da 20 ripetizioni con recupero di 3' tra i blocchi (CARICO TOTALE 3200 METRI). Concedere sempre un paio di secondi a tutti i giocatori prima di girarsi e ripartire. I giocatori lavoreranno tutti insieme contemporaneamente con disposizione in riga.

- **QUINTO ALLENAMENTO 24/08**

- 1) **LAVORO DI FORZA STATO-DINAMICO A DUE TEMPI/TEMPO TOTALE DI LAVORO 25'**



Partendo dalla stazione eretta, scendere, con piegamento delle ginocchia a 130°, ed effettuare una fermata ISOMETRICA di 5"; quindi, scendere nuovamente, con piegamento delle ginocchia a 90°, ed effettuare una fermata ISOMETRICA di 5"; terminati i 5" effettuare un salto esplosivo verso l'alto. Dopo l'atterraggio effettuare uno scatto di 10 metri. La squadra sarà dislocata in riga. Il ritorno alla partenza verrà effettuato muovendosi in corsa sciolta.

5 SERIE DA 10 RIPETIZIONI CIASCUNA; RECUPERO TRA LE SERIE 2'.

- 2) **LAVORO AEROBICO/TEMPO TOTALE DI LAVORO 25'**

CCVV: i giocatori dovranno correre in ordine sparso, all'interno di una metà campo, conducendo ciascuno un pallone. Ogni 30" alternare: 12" in corsa lenta, 12" in allungo, 6" in scatto (brevi scatti di 3-5 metri, con continui cambi di direzione e senso, dopo aver fermato la palla sotto la pianta del piede).

3 BLOCCHI DA 6' L'UNO; RECUPERO DI 3' TRA I BLOCCHI STESSI.

## SECONDA SETTIMANA

### • SESTO ALLENAMENTO 28/08

1) LAVORO DI FORZA A STAZIONI (con squadra suddivisa in 3-4 gruppi)/TEMPO TOTALE DI LAVORO 14'

4 STAZIONI DA 2' L'UNA CON 2' DI RECUPERO TRA LE STESSE.

A)



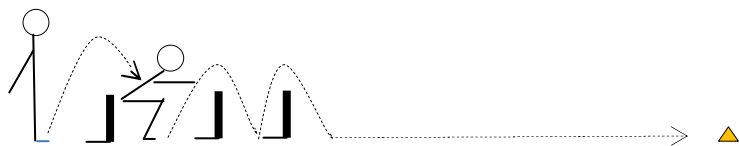
Contrazione isometrica 8"/saltare due ostacoli medi/scattare sui 20 metri.  
(Mantenimento statico della posizione di  $\frac{1}{2}$  squatt).

B)



Contrazione isometrica 10"/effettuare 4 salti di ostacolini over/scattare sui 30 metri.  
(Mantenimento statico della posizione di equilibrio sulle punte dei piedi).

C)



Saltare il 1° ostacolo medio/saltare in rapida successione 2 ostacoli medi/scattare sui 20 metri e all'atterraggio cedere lentamente portandosi nella posizione di  $\frac{1}{2}$  squatt 5"  
(Contrazione eccentrica).

D)



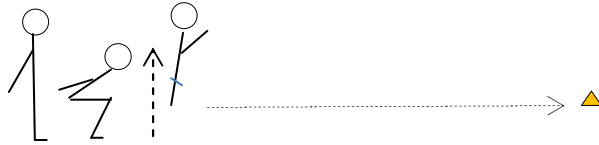
Partire in equilibrio sulle punte dei piedi ed abbassare velocemente i talloni a terra (ripetere 4 volte)/saltare in rapida successione 4 ostacolini over/scattare sui 30 metri.

2) LAVORO AEROBICO/TEMPO TOTALE 25' CIRCA

YO-YO TRAINING: percorrere 50 metri "a spola" avanti e indietro al 105% della VELOCITA' DI SOGLIA (SA); 2 blocchi da 25 ripetizioni con recupero di 3' tra i blocchi (CARICO TOTALE 2500 METRI). Concedere sempre un paio di secondi a tutti i giocatori prima di girarsi e ripartire. I giocatori lavoreranno tutti insieme contemporaneamente con disposizione in riga.

- **SETTIMO ALLENAMENTO 29/08**

- 1) **LAVORO DI FORZA STATO-DINAMICO A UN TEMPO/TEMPO TOTALE DI LAVORO 20'**



Partendo dalla stazione eretta, scendere, con piegamento delle ginocchia a 90°, ed effettuare una fermata ISOMETRICA di 5"; terminati i 5" effettuare un salto esplosivo verso l'alto. Dopo l'atterraggio effettuare uno scatto di 10 metri. La squadra sarà dislocata in riga. Il ritorno alla partenza verrà effettuato muovendosi in corsa sciolta.

5 SERIE DA 10 RIPETIZIONI CIASCUNA; RECUPERO TRA LE SERIE 2'.

- 2) **LAVORO AEROBICO/TEMPO TOTALE 10' CIRCA**

LAVORO INTERMITTENTE: 3 BLOCCHI DA 2' ciascuno con 2' di recupero tra gli stessi.

I giocatori dovranno correre in ordine sparso all'interno di una metà campo alternando 6" lenti a 4" in scatto (senza palla).

• **OTTAVO ALLENAMENTO 30/08**

1) **LAVORO DI FORZA A STAZIONI** (con squadra suddivisa in 3-4 gruppi)/TEMPO TOTALE DI LAVORO 16'

4 STAZIONI DA 2'30" L'UNA CON 2' DI RECUPERO TRA LE STESSE.

A)



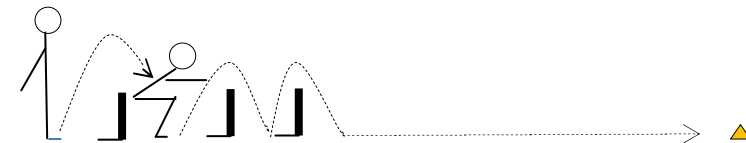
Contrazione isometrica 8"/due salti di ostacoli medi/scattare sui 20 metri.  
(Mantenimento statico della posizione di  $\frac{1}{2}$  squat).

B)



Contrazione isometrica 10"/4 salti di ostacolini over/scattare sui 30 metri.  
(Mantenimento statico della posizione di equilibrio sulle punte dei piedi).

C)



Saltare il 1° ostacolo medio/saltare in rapida successione 2 ostacoli medi/scattare sui 20 metri e all'atterraggio cedere lentamente portandosi nella posizione di  $\frac{1}{2}$  squatt in 5" (Contrazione eccentrica).

D)



Partire in equilibrio sulle punte dei piedi e abbassare velocemente i talloni a terra (ripetere per 4 volte)//saltare in rapida successione 4 ostacolini over/scattare sui 30 metri.

2) **LAVORO AEROBICO**/TEMPO TOTALE 25' CIRCA

YO-YO TRAINING: percorrere 40 metri "a spola" avanti e indietro al 110% della VELOCITA' DI SOGLIA (SA); 2 blocchi da 28 ripetizioni con recupero di 3' tra i blocchi (CARICO TOTALE 2240 METRI). Concedere sempre un paio di secondi a tutti i giocatori prima di girarsi e ripartire. I giocatori lavoreranno tutti insieme contemporaneamente con disposizione in riga.



- **NONO ALLENAMENTO 31/08**

- 1) **LAVORO DI FORZA STATO-DINAMICO A UN TEMPO/TEMPO TOTALE DI LAVORO 25'**



Partendo dalla stazione eretta, scendere, con piegamento delle ginocchia a 90°, ed effettuare una fermata ISOMETRICA di 5"; terminati i 5" effettuare un salto esplosivo verso l'alto. Dopo l'atterraggio effettuare uno scatto di 10 metri. La squadra sarà dislocata in riga. Il ritorno alla partenza verrà effettuato muovendosi in corsa sciolta.

6 SERIE DA 10 RIPETIZIONI CIASCUNA; RECUPERO TRA LE SERIE 2'.

- 2) **LAVORO AEROBICO/TEMPO TOTALE 10' CIRCA**

LAVORO INTERMITTENTE: 3 BLOCCHI DA 2' ciascuno, con 2' recupero tra gli stessi.

I giocatori dovranno correre in ordine sparso all'interno di una metà campo alternando 5" lenti a 5" in scatto (senza palla).

## TERZA SETTIMANA

### • DECIMO ALLENAMENTO 04/09

1) 10' di SPEED-LADDER (5 esercizi della durata di 2' ciascuno).

2) RESISTENZA ALLA VELOCITA'

7x50 metri, recupero 45"/recupero 2' tra le serie/8x40 metri, recupero 40".

CARICO TOTALE 670 metri; tempo di lavoro totale 15'.



*Percorso sui 50 metri con continui cambi di direzione (arresti e ripartenze); distanza tra i cinesini 10 metri.*



*Percorso sui 40 metri con continui cambi di direzione (arresti e ripartenze); distanza tra i cinesini 10 metri.*

### • UNDICESIMO ALLENAMENTO 05/09

1) 10' di SPEED-LADDER (5 esercizi della durata di 2' ciascuno).

2) RESISTENZA ALLO SCATTO

7x30 metri, recupero 35"/recupero 2' tra le serie/8x20 metri, recupero 30".

CARICO TOTALE 370 metri; tempo di lavoro totale 10'.



*Percorso sui 30 metri con continui cambi di direzione (arresti e ripartenze); distanza tra i cinesini 5 metri, tranne l'ultimo tratto di 10 metri.*



*Percorso sui 20 metri con continui cambi di direzione (arresti e ripartenze); distanza tra i cinesini 5 metri.*

### • DODICESIMO ALLENAMENTO 07/09

Due momenti atletici dedicati alla rapidità.

1) ANDATURE: tempo 5'.

2) SPEED LADDER (o cerchi) con sviluppo di lavori di FEETWORK: tempo totale 10' (5 esercizi della durata di 2' ciascuno).

## QUARTA SETTIMANA

Dall'allenamento n°13, a partire dalla settimana che comincerà con lunedì 11/09, si andrà a regime, come da programmazione prevista, con l'utilizzo dei 3 allenamenti. ♦