

## PREPARAZIONE ATLETICA STAGIONE 2004/2005 CAT ALLIEVI

### **1° Giorno Venerdì 27 agosto**

Breve spiegazione degli obiettivi della società (creare una immagine nuova e rivalutare l'importanza del settore giovanile) obiettivi della squadra ( minimo sopra metà classifica ), regole da mantenere durante la stagione (vedi foglietto a parte).

5' Corsa lenta

10' Mobilità articolare

12' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)

5' Palleggi Liberi

5' Slalom fra coppette in tre corsie

12' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)

10' Stretching

Partita libera.

### **2° Giorno Lunedì 30 agosto**

Mattina

10' Riscaldamento corsa lenta due gruppi alternati in senso opposto uno con palla l'altro senza.

4 x 800mt

5' Palleggi Liberi.

12' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)

10' Stretching

Potenziamento:10 addominali con caviglie bloccate + 10 flessioni su braccia + 10 mt con compagno in spalle + 10 Innalzamento sulle punta dei piedi.

Defaticamento.

*Pomeriggio*

10' possesso palla con mani

12' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)

10' Stretching

5' Palleggi a coppie

20' Fondamentali a tris (uno lavora gli altri due distribuiscono)

20' Tiri in porta con situazione due contro uno.

Partita Libera

Defaticamento.

### **3° Giorno Martedì 31 agosto**

10' Riscaldamento corsa lenta due gruppi alternati in senso opposto uno con palla l'altro senza.

3 x 600

3 x 800

12' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)

Potenziamento:12 addominali con caviglie bloccate + 12 flessioni su braccia + 12 mt con compagno in spalle + 12 Innalzamento sulle punta dei piedi.

Defaticamento

10' Rete di testa in 4 porticine  
15' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)  
10' Stretching  
5' Palleggi a coppie  
10' Lavoro con palline da tennis (**se possibile senza scarpe**)  
10' Slalom per controllo della palla (vari percorsi)  
20' Tiri in porta (schema N.1)  
Partita libera  
Defaticamento

#### 4° Giorno Mercoledì 1 settembre

Mattina  
Riposo calcistico  
Camminata Bosco di Tretto (gelato offerto).

Torneo calcio tennis o calcetto a 5  
4 Squadre

#### 5° Giorno Giovedì 2 settembre

10' Riscaldamento corsa lenta due gruppi alternati in senso opposto uno con palla l'altro senza.

6 x 400

15' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)  
10' Reattività skipp ostacolino slalom fra paletti  
10' Stretching  
Potenziamento: 15 addominali con caviglie bloccate + 15 flessioni su braccia + 15 mt con compagno in spalle + 15 Innalzamento sulle punta dei piedi.  
Defaticamento

Pomeriggio

10' Corsa e stop direzionale  
15' Fartlek (1'30"lento+30" veloce)  
10' Stretching  
5' Palleggi a tris  
10' Lavoro con palline da tennis (**se possibile senza scarpe**)  
20' Tiri in porta (Schema N.2 Tiro incrociato dopo stop a seguire dopo un lancio)  
Partita libera  
Defaticamento

#### 6° Giorno Venerdì 3 settembre

Mattina

10' Riscaldamento corsa lenta due gruppi alternati in senso opposto uno con palla l'altro senza.

6 x 400

6 x 300

7' Fartlek (45"lento+15" veloce)

10' Reattività skipp ostacolino slalom fra paletti

10' Stretching

Potenziamento: 20 addominali con caviglie bloccate + 20 flessioni su braccia + 20 mt con compagno in spalle + 20 Innalzamento sulle punta dei piedi.

Defaticamento

10' possesso palla con le mani 5 passaggi = 1 punto

7' Fartlek (45"lento+15" veloce)

10' Stretching

5' Palleggi liberi

15' Fondamentali a file di tre , la centrale lavora

20' Tiri in porta (Schema N.3 Lancio diagonale conclusione al volo)

20' Partita libera

Defaticamento

**Calci di rigore**

### **7° Giorno Martedì 7 settembre**

10' Possesso di palla

10' Stretching

5' Tecnica individuale palleggi

4 x 300

4 x 200

4 x 100

Squadra divisa a metà:

- 8' Elastico

- 8' Muro

20' Tiri in porta (Schema N.4 Con sovrapposizione guida e cross)

20' Partita a tema 3 tocchi

defaticamento

### **8° Giorno Mercoledì 8 settembre**

10' Possesso di palla con le mani

10' Stretching

10 x 100

10' Tecnica individuale palleggi

10 x 50

20' Tiri in porta (Schema N.5 Con taglio in diagonale)

20' Partita a tema gol solo se tutti superano metà campo

Defaticamento

### **9° Giorno venerdì 10 settembre**

10' Corsa e stop a posizioni

10' Stretching

4 x 300

10' Tecnica individuale palleggi a tris

4 x 200

20' Tiri in porta (Schema N.6 Per sensibilizzare il piede d' appoggio)

20' Partita a tema campo diviso in tre fasce, la prima tocco libero, seconda centrale uno e ultima tre.  
Defaticamento

### **10° Giorno martedì 14 settembre**

10' Possesso palla con le mani 5 passaggi un punto

10' Stretching

4 x 50

4 x 100

4 x 150

4 x 200

20' Partita libera

10' reattività ostacolino basso alto coppette paletti a terra paletti dritti

Defaticamento

### **11° Giorno mercoledì 15 settembre**

10' Gol di testa in 4 portine

10' Stretching

10' reattività ostacolino basso alto coppette paletti a terra paletti dritti

5' Palleggi liberi

8' Fartlek (45"lento+15" veloce)

5' Respirazione totale

8' Fartlek (45"lento+15" veloce)

10' Tiro in porta 2 contro 1

10' Tiro in porta 3 contro 2.

20' Partita 1 tocco, due tocchi, tre tocchi, libero.

Defaticamento

### **12° Giorno venerdì 17 settembre**

10' Corsa e stop direzionale

10' Stretching

15' esercizi di potenziamento dei piedi: 3x15 metri in corsa balzata + 3x15 metri skip alto + 3x15 balzi a piè pari, spingere verso l'alto e non in avanti

5' Palleggi liberi

**Velocità:**

2 x 5 x 20 metri

4 x 8 x metri sprint va e torna

6 x 15 metri a slalom

5 x 12 metri in linea

5' Respirazione totale

20' Tiri in porta (schema N.7)

20' Partita libera.

Defaticamento.

### **13° Giorno martedì 21 settembre**

10' Partitella con le mani 5 passaggi 1 punto

10' Stretching

15' esercizi di potenziamento dei piedi: 3x15 metri in corsa balzata + 3x15 metri skip alto + 3x15 balzi a piè pari, spingere verso l'alto e non in avanti

Aerobica:

3 x 400 metri

2 x 600 metri

5' Respirazione totale

10' Tiro in porta 2 contro 1

10' Tiro in porta 3 contro 2.

20' Partita 3 tocchi

Defaticamento

### **14° Giorno mercoledì 22 settembre**

10' Corsa e stop con posizioni predefinite

10' Stretching

Velocità:

3 x 4 x 20 metri

4 x 6 metri va e torna

5 x 12 metri in linea

Potenziamento: 20 addominali con caviglie bloccate + 20 flessioni su braccia + 20 mt con compagno in spalle + 20 Innalzamento sulle punta dei piedi.

15' Fondamentali a tris uno lavora gli altri due distribuiscono.

20' Tiri in porta (Schema N.4)

20' Partita gol valido se tutti passano la metà campo

Defaticamento.

### **15° Giorno venerdì 24 settembre**

10' Gol di testa in 4 porticine

10' Stretching

Allenamento in circuito 6 stazioni ripetere 3 volte (schema N.2)

30' **Squadra divisa in due**

- Schemi di calci d'angolo

- Fondamentali

20' Partita a tema campo diviso in tre fasce, la prima tocco libero, seconda centrale uno e ultima tre.

Defaticamento.

### **16° Giorno martedì 28 settembre**

10' Possesso palla con le mani con due mete max 3 passi con palla in mano

10' Stretching

15' esercizi di potenziamento dei piedi: 3x15 metri in corsa balzata + 3x15 metri skip alto + 3x15 balzi a piè pari, spingere verso l'alto e non in avanti

9' Fartlek (45" lento + 15" veloce)

5' Respirazione totale

9' Fartlek (45"lento+15" veloce)  
30' **Squadra divisa in due**  
- Schemi di calci di punizione  
- Fondamentali  
15' Tiri in porta (Schema N.5)  
20' Partita 3 tocchi  
Defaticamento

### **17° Giorno mercoledì 29 settembre**

10' Corsa e stop direzionale  
10' Stretching  
Potenziamento:25 addominali con caviglie bloccate + 25 flessioni su braccia + 20 mt con compagno in spalle + 25 Innalzamento sulle punta dei piedi.  
Velocità:  
Metà squadra  
- Stella 3 Volte  
- Navetta 10 mt 3 Volte  
30' **Squadra divisa in due**  
- Schemi di calci d' angolo  
- Fondamentali  
10' Tiro in porta 2 contro 1  
10' Tiro in porta 3 contro 2.  
20' Partita 1/2/3 tocco libero

### **18° Giorno venerdì 1 ottobre**

10' Possesso palla con le mani con due mete max 3 passi con palla in mano  
10' Stretching  
Potenziamento:25 addominali con caviglie bloccate + 25 flessioni su braccia + 20 mt con compagno in spalle + 25 Innalzamento sulle punta dei piedi.  
9' Fartlek (45"lento+15" veloce)  
5' Respirazione totale  
9' Fartlek (45"lento+15" veloce)  
30' **Squadra divisa in due**  
- Schemi di calci di punizione  
- Fondamentali  
15' Tiri in porta (Schema N.4)  
20' Partita libera