

Ecco due esempi di preparazione precampionato di una squadra della categoria Giovanissimi :

1° ESEMPIO

-Durata: 15 giorni (10 sedute d'allenamento + 2 partite)

1a SETTIMANA

1° giorno:
-10 min di corsa lenta
-15 min di stretching + mobilità articolare
-5 allunghi sui 30 mt con recupero di 20 sec dopo ogni allungo
-30 min tecnica (passaggi a due e a tre, rasoterra, a mezza altezza - palleggi - colpi di testa)
-20 min tiri in porta
-15 min partitella

2° giorno:
-5 min di corsa lenta
-15 min di stretching + mobilità articolare
-Test (test di Cooper - salto in lungo da fermo - 60 mt con partenza da fermo -30 mt con partenza da fermo - va e vieni 10 mt x 10 mt x 2 volte)
-30 min di tecnica (passaggi in movimento - palleggi - colpi di testa)

3° giorno:
-15 min di corsa lenta
-15 min di stretching + mobilità articolare
-8 allunghi sui 30 mt con recupero di 20 sec dopo ogni allungo
-Addominali 3 x 8 ripetizioni
-40 min di tecnica (slalom tra i coni - passaggi in movimento - esercizi per il cross dal fondo)
-20 min partita a due/tre tocchi

4° giorno:
-20 min di corsa lenta con intensità crescente
-15 min di stretching + mobilità articolare
-8 allunghi sui 30 mt con recupero di 20 sec dopo ogni allungo
-20 min di tecnica (esercizi per il controllo e la ricezione)
-40 min di Tattica (possesso palla - diagonali difensive)
-20 min partita a tre, due, un tocco.

5° giorno:
-20 min di corsa lenta con intensità crescente
-15 min di stretching + mobilità articolare
-10 allunghi sui 30 mt con recupero di 20 sec dopo ogni allungo
-20 min di tecnica (esercitazioni per il tiro in porta)
-40 min di tattica (possesso palla - triangolazioni - sovrapposizioni)
-20 min partita (tre, due tocchi - movimenti tattici in base allo schema utilizzato)

6° giorno:
-Riposo

7° giorno:
-Partita

2a SETTIMANA

1° giorno:
-10 min di corsa lenta
-15 min di stretching+mobilità articolare
-Addominali (3 x 8 ripetizioni)
-40 min di tecnica (passaggi in movimento-breve, media e lunga distanza-controllo e ricezione)

2° giorno:
-10 min di corsa con variazione di ritmo
-15 min di stretching+mobilità articolare
-8 allunghi sui 30 mt con recupero di 20 sec
-15 min di andature (corsa skip alto e basso-calcata dietro-balzata-laterale)
-Velocità. 5 sprint sui 10 mt
-30 min di tecnica (dribbling-controllo)
-30 min di tattica (possesso palla-diagonali difensive-pressing)
-15 min partita libera

3° giorno:
-5 min di corsa lenta
-15 min di stretching+mobilità articolare
-15 min possesso palla su campo ridotto
-Balzi 15 mt (piedi uniti-piedi alternati-in accosciata) (non superare le 80 tocche circa totali)
-30 min di tecnica (tiri in porta e cross da diverse posizioni in movimento)
-40 min di tattica (esercitazioni per il gioco offensivo-possesso palla-triangolazioni)
-20 min partita libera

4° giorno:
-5 min di corsa lenta
-15 min di stretching+mobilità articolare
-8 allunghi sui 30 mt con recupero di 20 sec
-Addominali (3 x 8 ripetizioni)
-15 min di andature (corsa skip alto e basso-calcata dietro-balzata-laterale)
-Velocità. 5 sprint sui 20 mt con recupero di 1 min
-30 min di tecnica (esercitazioni per il controllo, guida e ricezione)
-30 min di tattica (esercitazioni per lo scaglionamento delle posizioni in fase di possesso palla-sovrapposizioni e triangolazioni)
-20 min partita (tre, due tocchi-secondo schema di gioco)

5° giorno:
-5 min di corsa lenta con intensità crescente
-15 min di stretching+mobilità articolare
-8 allunghi sui 30 mt con recupero di 20 sec dopo ogni allungo
-Velocità. 5 sprint sui 20 mt (recupero 1 min) - 5 sprint sui 30 mt (recupero 1 min) - va e vieni 2 volte 4 x 10 mt= 40 mt (recupero 2 min)
-40 min di tecnica (calci da fermo-tiri in porta di prima su passaggio o cross)
-30 min di tattica (esercitazioni per il fuori gioco-diagonali-pressing-ripartenze)
-20 min partita (mettere in pratica tutte le situazioni tattiche finora acquisite in fase di possesso palla e non)

6° giorno:

-Riposo

7° giorno:

-Partita

2° ESEMPIO

-Durata: 15 giorni (10 sedute d'allenamento + 2 partite)

1a SETTIMANA

1^ SEDUTA

-Riscaldamento

-5 min di corsa lenta senza palla
-10 min. stretching + mobilità articolare
-10 min di guida della palla:
d'interno e esterno piede dx e sx; con la pianta del piede dx e sx; slalom tra dei coni; salto degli ostacoli; calciare la palla in alto e controllarla con stop d'interno, esterno, a seguire verso destra e sinistra.

Resistenza

- 50 mt di corsa, un ostacolo ogni 8 mt. Si corre facendo lo slalom tra gli ostacoli.
- 10 mt di corsa lineare, semicerchio del centrocampo, 10 mt di corsa lineare.
- 10 mt x 4(angolo di 90°)a zig zag.

2a SETTIMANA

6^ SEDUTA

-Riscaldamento

A coppie i ragazzi uno di fronte all'altro alternandosi nell'esecuzione del gesto tecnico. Uno corre all'indietro e con le mani getta il pallone al compagno che, seguendolo, lo restituisce usando i piedi nei seguenti modi:

- di collo piede frontale dx e sx
- d'interno piede laterale dx e sx
- di collo piede laterale dx e sx
- con la fronte con e senza salto
- controllando il pallone con il ginocchio e passandolo prima che tocchi terra di dx e sx
- altro

Cinque ripetute per ogni stazione, 2 min di recupero, cambiare stazione.

- 2>2 per il possesso della palla
Due giocatori cercano di mantenere il possesso di palla dall'attacco di due avversari.
- Variante: conquistare con passaggi verticali e diagonali una linea di meta.
- 4>3 per il possesso di palla
Stesse modalità.

2^ SEDUTA

- *Riscaldamento*
- 5 min di corsa lenta senza palla
- 10 min. stretching + mobilità
- 10 min di guida della palla:
d'interno e esterno piede dx e sx; con la pianta del piede dx e sx; slalom tra dei coni; salto degli ostacoli; calciare la palla in alto e controllarla con stop d'interno, esterno, a seguire verso destra e sinistra.

(Forza)

- Circuito di potenziamento generale a 8 stazioni.
- con ginocchia a terra piegamenti sulle braccia (2 serie da 10)
 - corsa sul posto cadenzata un passo/secondo a ginocchia alte
 - prono a terra iperestensione del tronco con palmo delle mani a terra all'altezza delle spalle (2x10)
 - addominali da posizione prona, arti inferiori piegati, piedi sollevati da terra, mani dietro la nuca, portare gli zigomi a toccare le ginocchia (crunch) (2x10)
 - con due manubri da 2 kg. Alzate laterali arti superiori (2x10)
 - mezzo squat con salto (2x6)
 - addominali bassi (2x8)
 - con bastone sulle spalle flessioni laterali del tronco (2x10)
- 20 secondi per ciascuna stazione con quaranta secondi di recupero per cambiare e, dopo tre minuti di stretching, si ripete tutto.

- 5>3 per il possesso palla
Tre giocatori rossi giocano contro tre giocatori gialli; altri due giocatori jolly giocano con i possessori di palla.
- 5>4 per il possesso palla e tiro in porta
Quattro contro quattro + jolly. Obiettivo: possesso palla finalizzato al tiro in porta. Il giocatore jolly gioca con i possessori della palla.

3^ SEDUTA

- *Riscaldamento*
- A coppie i ragazzi uno di fronte all'altro alternandosi nell'esecuzione del gesto tecnico. Uno corre all'indietro e con le mani getta il pallone al compagno che, seguendolo, lo restituisce usando i piedi nei seguenti modi:
 - di collo piede frontale dx e sx
 - d'interno piede laterale dx e sx
 - di collo piede laterale dx e sx
 - con la fronte con e senza salto
 - controllando il pallone con il ginocchio e passandolo prima che tocchi terra di dx e sx
- stretching + mobilità

Andature.

1. 10 mt in skip bassi, 4 balzi alternati, 10 mt di scatto, ritorno in corsa lenta
2. 30 mt corse con cambi di passo "forzato" (ad es.: 5 mt di corsa lineare "libera" + 5 mt con 5 ostacoli da 30 cm + 5 mt di corsa lineare "libera" + 5 mt con 8 ostacoli di 5 cm con distanza crescente fra loro + 10 mt alla massima velocità)

Cinque ripetute per ogni stazione, due minuti di recupero per stazione.

1. 5>3. Possesso palla
Cinque giocatori devono, mantenendo il possesso della palla, portare la palla oltre una linea di meta difesa da tre avversari i quali devono anche cercare di conquistare la palla e calciare nel più breve tempo possibile verso una porticina posta nella metà campo avversaria.
2. 6>4. Possesso palla
Stessa modalità di gioco ma questa volta i sei giocatori devono cercare di concludere a rete. (Introduzione marcature a uomo e a zona)

4^ SEDUTA

- *Riscaldamento*

-stretching + mobilità

Resistenza

1. 50 mt di corsa, un ostacolo ogni 6 mt. Si corre facendo lo slalom tra gli ostacoli.
 2. 10 mt di corsa lineare, semicerchio del centrocampo, 10 mt di corsa lineare.
 3. 10 mt x 4 (angolo di 90°) a zig zag.
- Sei ripetute per ogni stazione, 2 min di recupero per stazione.

1. 1>1. Possesso palla
2. 2>2. Possesso palla
Due giocatori cercano di mantenere il possesso di palla dall'attacco di due avversari e allo stesso tempo devono fare gol nella porticina avversaria difesa da un portiere.
3. 3>3. Possesso palla
Tre giocatori cercano di mantenere il possesso di palla dall'attacco di tre avversari. Variante: conquistare con passaggi verticali e diagonali una linea di meta.

7> SEDUTA

- *Riscaldamento*

1. 5 min. di corsa lenta, mobilità articolare, stretching, corsa veloce sui 20 mt., corse veloci e andature sui 10 mt.
2. guida della palla.

Andature.

1. 10 mt in skip bassi, 4 balzi alternati, 10 mt di scatto, ritorno in corsa lenta
2. 30 mt corse con cambi di passo "forzato" (ad es.: 5 mt di corsa lineare "libera" + 5 mt con 5 ostacoli da 40cm + 5 mt di corsa lineare "libera" + 5 mt con 8 ostacoli di 10 cm con distanza crescente fra loro + 10 mt alla massima velocità)

Sei ripetute per ogni stazione, due minuti di recupero per stazione

- 4>4. Possesso palla
Introduzione marcature a uomo e a zona. Diagonali.
- 5>5. Possesso palla e diagonali.

8> SEDUTA

- *Riscaldamento*

- Due gruppi da 8 giocatori in due quadrati di mt 15x15. Un pallone per ogni coppia.
- Gli 8 giocatori, quattro con la palla e quattro senza, si muovono all'interno del quadrato, al segnale acustico devono:
1. fare 1-2 con il compagno più vicino
 2. due tocchi di palla e passaggio al compagno più vicino
 3. chi corre con la palla la passa al compagno che non c'è l'ha e, con un'accelerazione, esce dal quadrato, rientra e si ricomincia
 4. chi ha la palla si muove all'interno del quadrato e cerca il compagno libero, disposto sui lati verso l'esterno, per fare degli scambi ogni tre tocchi di palla
 5. chi è senza palla corre all'interno del quadrato e si sposta verso il compagno, con la palla in mano, disposto sui lati esterni per eseguire degli scambi: interno piede dx – skip – interno piede sx tre volte per piede, collo piede dx – skip – collo piede sx tre volte per piede, colpo di testa senza saltare alternando piede sx e piede dx avanti 4 volte.
- stretching + mobilità

Circuito di potenziamento generale a 8 stazioni.

1. con ginocchia a terra piegamenti sulle braccia (3x8)
 2. corsa sul posto cadenzata un passo/secondo a ginocchia alte
 3. prono a terra iperestensione del tronco con palmo delle mani a terra all'altezza delle spalle (3x7)
 4. addominali da posizione prona, arti inferiori piegati, piedi sollevati da terra, mani dietro la nuca, portare gli zigomi a toccare le ginocchia (crunch) (3x8)
 5. con due manubri da 2 kg. Alzate laterali arti superiori (3x10)
 6. mezzo squat con salto (3x6)
 7. addominali bassi (3x8)
 8. con bastone sulle spalle flessioni laterali del tronco
- Quaranta secondi di recupero tra una stazione e l'altra

- 4>4. Possesso palla

- a. 5 min. di corsa lenta, mobilità articolare, stretching, corsa veloce sui 20 mt., corse veloci e andature sui 10 mt.
b. guida della palla.

Due gruppi, 4 stazioni.

1. due ostacoli da 50 cm. distanti 3 mt. l'uno dall'altro, si scavalca il primo e si passa sotto il secondo;
2. serie di 10 pali distanti un metro fra di loro e svasate di 40-50 cm., slalom "frontale" e con il petto si deve sfiorare il palo;
3. capovolta in avanti, rialzarsi in piedi, capovolta all'indietro;
4. 5 mt. a zig-zag per 4, il cambio di direzione deve essere eseguito, dopo una brusca frenata, con una giravolta a 270°.

Cinque ripetizioni per stazione e trenta secondi di recupero per spostarsi alla successiva, alla fine del lavoro due minuti di recupero. Ripetere due volte per gruppo.

1. 1>0
2. 2>1 Possesso palla
In un quadrato di 8 mt per lato due giocatori devono mantenere il possesso della palla dall'attacco di un avversario il più a lungo possibile.
3. 3>2 Possesso palla (in fascia finalizzato al cross + centralmente finalizzato al tiro in porta)

5^ SEDUTA

Test motori.

6° Giorno:

Riposo

7° Giorno:

Partita

Introduzione marcature a uomo e a zona. Diagonali.
5>5. Possesso palla e diagonali.

9^ SEDUTA

-Riscaldamento

Due gruppi da 8 giocatori in due quadrati di mt 15x15. Un pallone per ogni coppia.

Gli 8 giocatori, quattro con la palla e quattro senza, si muovono all'interno del quadrato, al segnale acustico devono:

1. fare 1-2 con il compagno più vicino
2. due tocchi di palla e passaggio al compagno più vicino
3. chi corre con la palla la passa al compagno che non c'è l'ha e, con un'accelerazione, esce dal quadrato, rientra e si ricomincia
4. chi ha la palla si muove all'interno del quadrato e cerca il compagno libero, disposto sui lati verso l'esterno, per fare degli scambi ogni tre tocchi di palla
5. chi è senza palla corre all'interno del quadrato e si sposta verso il compagno, con la palla in mano, disposto sui lati esterni per eseguire degli scambi: interno piede dx – skip – interno piede sx tre volte per piede, collo piede dx – skip – collo piede sx tre volte per piede, colpo di testa senza saltare alternando piede sx e piede dx avanti 4 volte.

-stretching + mobilità

Due gruppi, 4 stazioni.

1. due ostacoli da 50 cm. distanti 3 mt. l'uno dall'altro, si scavalca il primo e si passa sotto il secondo;
2. serie di 10 pali distanti un metro fra di loro e svasate di 40-50 cm., slalom "frontale" e con il petto si deve sfiorare il palo;
3. capovolta in avanti, rialzarsi in piedi, capovolta all'indietro;
4. 5 mt. a zig-zag per 4, il cambio di direzione deve essere eseguito, dopo una brusca frenata, con una giravolta a 270°.

Cinque ripetizioni per stazione e trenta secondi di recupero per spostarsi alla successiva, alla fine del lavoro due minuti di recupero. Ripetere tre volte.

1>1 + 2>2 + 3>3 (in fascia finalizzato al cross + centralmente finalizzato al tiro in porta).

10^ SEDUTA

-Riscaldamento

- 5 min. di corsa lenta, mobilità articolare, stretching, corsa veloce sui 20 mt., corse veloci e andature sui 10 mt.

- guida della palla.
- stretching + mobilità

Andature.

1. 10 mt in skip bassi, 6 balzi alternati, 15 mt di scatto, ritorno in corsa lenta
2. 30 mt corse con cambi di passo (ad es.: 5 mt di corsa lineare "libera" + 5 mt con 5 ostacoli da 40cm + 5 mt di corsa lineare "libera" + 5 mt con 8 ostacoli di 10 cm con distanza crescente fra loro + 10 mt alla massima velocità)
3. 10 mt di corsa all'indietro.

Sei ripetute per ogni stazione, due minuti di recupero, cambiare stazione.

- a. 1<2. Possesso palla

Un giocatore deve cercare di mantenere il possesso della palla il più a lungo possibile dall'attacco di due avversari.

- b. 2>3. Possesso palla

Due giocatori devono cercare di portare palla oltre una linea di meta difesa da tre avversari.

- c. Tattica di squadra

6° giorno:

-Riposo

7° giorno:

-Partita