

S.S.D. BORGHETTO - GIOVANISSIMI STAGIONE 2006/07 - PROGRAMMAZIONE DEGLI ALLENAMENTI MACROCICLO AGOSTO-DICEMBRE

AGOSTO		SETTEMBRE								OTTOBRE								NOVEMBRE								DICEMBRE																																								
IV settimana		I settimana		II Settimana		III Settimana		IV Settimana		I Settimana		II Settimana		III Settimana		IV Settimana		I Settimana		II Settimana		III Settimana		IV Settimana		I Settimana		II Settimana		III Settimana																																				
Mesociclo 1				Mesociclo 2				Mesociclo 3				Mesociclo 4				Mesociclo 5				Mesociclo 6				Mesociclo 7				Mesociclo 8																																						
µc 1/1		µc 2/1		µc 3/1		µc 4/1		Microciclo 1/2		microciclo 2/2		Microciclo 1/3		Microciclo 2/3		Microciclo 1/4		Microciclo 2/4		Microciclo 1/5		Microciclo 2/5		Microciclo 1/6		Microciclo 2/6		Microciclo 1/7		Microciclo 2/7		Microciclo 1/8		Microciclo 2/8																																
all. 01/01	all. 02/01	all. 03/01	all. 04/01	partita	all. 05/01	all. 06/01	all. 07/01	all. 08/01	all. 09/01	partita	all. 01/02	all. 02/02	all. 03/02 (*)	partita	all. 04/02	all. 05/02	all. 06/02 (*)	partita	all. 01/03	all. 02/03	all. 03/03 (*)	partita	all. 04/03	all. 05/03	all. 06/03 (*)	partita	all. 01/04	all. 02/04	all. 03/04 (*)	partita	all. 04/04	all. 05/04	all. 06/04 (*)	partita	all. 01/05	all. 02/05	all. 03/05 (*)	partita	all. 04/05	all. 05/05	all. 06/05 (*)	partita	all. 01/06	all. 02/06	all. 03/06 (*)	partita	all. 04/06	all. 05/06	all. 06/06 (*)	partita	all. 01/07	all. 02/07	all. 03/07 (*)	partita	all. 04/07	all. 05/07	all. 06/07 (*)	partita	all. 01/08	all. 02/08	all. 03/08 (+)	partita	all. 04/08	all. 05/08	all. 06/08 (*)	partita
1	2	3	4	partita	5	6	7	8	9	partita	10	11	all. 03/02 (*)	partita	12	13	all. 06/02 (*)	partita	14	15	all. 03/03 (*)	partita	16	17	all. 06/03 (*)	partita	18	19	all. 03/04 (*)	partita	20	21	all. 06/04 (*)	partita	22	23	all. 03/05 (*)	partita	24	25	all. 06/05 (*)	partita	26	27	all. 03/06 (*)	partita	28	29	all. 06/06 (*)	partita	30	31	all. 03/07 (*)	partita	32	33	all. 06/07 (*)	partita	34	35	all. 03/08 (+)	partita	36	37	all. 06/08 (*)	partita
(**)										Obiettivi Tecnici : Passaggio , ricezione				Obiettivi Tecnici : conclusione (distanze brevi) ,				Obiettivi Tecnici : lancio , stop orientato				Obiettivi Tecnici : dribbling , cross , conclusione al volo , conclusione di testa				Obiettivi Tecnici : conclusione (distanze lunghe) , protezione della palla				Obiettivi tecnici : Lancio , Ricezione , Passaggio di testa				Obiettivi Tecnici : guida della palla , protezione della palla , dribbling																																
										Obiettivi Coordinativi e Motori : orientamento spazio temporale in relazione al compagno , capacità di combinazione motoria (ricezione+passaggio , smarcamento+ricezione)				Obiettivi Coordinativi e Motori : psicocinetica, capacità di reazione motoria (quando attaccare la profondità ? Quando lanciare ?) , orientamento spazio temporale in relazione alla lunghezza del campo				Obiettivi Coordinativi e Motori : orientamento spazio temporale in relazione alla larghezza del campo , capacità di fantasia motoria (possesso o conclusione?)				Obiettivi Coordinativi e Motori : capacità di anticipazione motoria (dove cadrà la palla?) , capacità di reazione motoria (smarcamento in relazione ai movimenti di chi eseguirà il cross)				Obiettivi Coordinativi e Motori : fantasia motoria (soluzione personale in caso di difesa schierata)				Obiettivi Coordinativi e Motori : fantasia motoria (soluzione personale in caso di difesa schierata) , psicocinetica				Obiettivi Coordinativi e Motori : combinazione motoria (guida+tiro o guida+dribbling) , fantasia motoria (soluzione personale in caso di difesa non schierata)																																
										Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : Smarcamento (generico) , Triangolo				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : smarcamento in profondità , incrocio , gioco nello spazio finalizzato alla conclusione				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : smarcamento in ampiezza , gioco nello spazio finalizzato al possesso				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : 1c1 finalizzato al cross , smarcamento finalizzato al cross (sovrapposizione) , smarcamento in area finalizzato alla conclusione da cross				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : sponda , scelta situazionale fra tiro e passaggio				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : Sponda , Proposizione oltre la linea della palla , gioco di prima				Obiettivi tattici individuali in fase di possesso : inserimento con la palla e dribbling , scelta situazionale fra passaggio e azione personale																																
										Obiettivi Tattici Individuali in fase di non possesso : disposizione del difensore nell'1c2 lontano dalla porta ; la marcatura del portatore di palla e la copertura del non portatore mediante posizionamento in diagonale (***)				Obiettivi Tattici Individuali in fase di non possesso : marcatura individuale nell'1c1 ; la scelta di tempo dell'eventuale intervento (concetti di palla coperta e palla scoperta , di lato forte e lato debole) (***)				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : raddoppio e riconquista della palla nel 2c1 o 2c2 (***)				Obiettivi Tattici Individuali in fase di non possesso : marcatura individuale sottoporta da cross laterale (***)				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : temporeggiamento e copertura su attaccante girato di spalle ; i concetti palla coperta e palla scoperta (***)				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : temporeggiamento e copertura in situazione di inferiorità numerica (***)				Obiettivi Tattici Individuali in fase di possesso : 1c1 frontale , il tempo del contrasto (palla vicina e palla lontana , lato forte e lato debole) (***)																																
										Obiettivi Tattici Collettivi : Scaglionamento (occupazione ottimale degli spazi per il possesso palla , disposizione a triangoli)				Obiettivi Tattici Collettivi : ricerca della profondità				Obiettivi Tattici Collettivi : Possesso palla , ampliamento del fronte d'attacco				Obiettivi Tattici Collettivi : finalizzazione mediante cross , il concetto di sovrapposizione				Obiettivi Tattici Collettivi : finalizzazione mediante tiro da fuori				Obiettivi Tattici Collettivi : ripartenze e contropiede				Obiettivi Tattici Collettivi : finalizzazione mediante inserimento con la palla , mobilità e ampiezza per la creazione di spazi d'inserimento																																
Capacità Condizionali : Resistenza										Capacità Condizionali : Resistenza e forza esplosiva				Capacità condizionali : forza veloce				Capacità condizionali : rapidità				Capacità condizionali : potenziamento del busto e degli arti superiori				Capacità condizionali : forza esplosiva				Capacità condizionali : forza esplosiva				Capacità condizionali : rapidità				Capacità condizionali : resistenza (richiamo di preparazione)																												

(*) : Allenamento individuale facoltativo per la tecnica di base , da organizzare a piccoli gruppi omogenei (4-5 giocatori che necessitano di esercizi specifici sullo stesso fondamentale tecnico) e secondo la disponibilità degli istruttori e dei ragazzi (1 , al massimo 2 , sedute mensili ciascuno)

(**) : IL mesociclo 1 (preparazione) è organizzato in 4 microcicli di 2 sedute , in ciascuno dei quali sono proposti gli obiettivi rispettivamente dei mesocicli 2,3,4 e 5 (ai fini di una valutazione delle condizioni di partenza ed una eventuale riorganizzazione della sequenza degli obiettivi da Settembre a Novembre)

(***) in rosso gli obiettivi primari (vedi relazione sulla programmazione)

L'allenatore
Daniele Ciampichetti (Istruttore di Scuola Calcio abilitato CONI-FIGC)