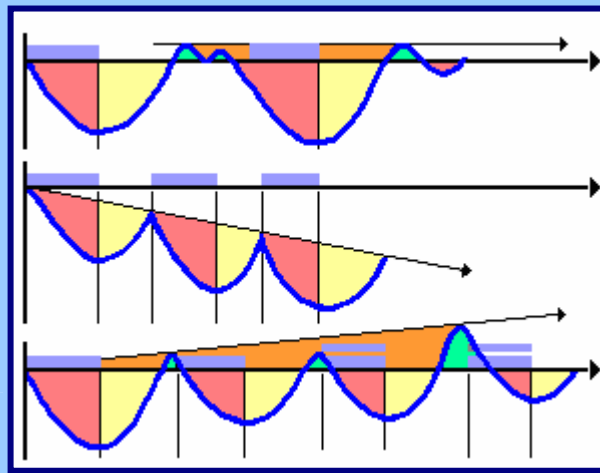




CORSO ALLENATORE DI BASE – UEFA B
Filottrano (AN) – Settembre/Ottobre 2007

Materia : Teoria e Metodologia Dell'Allenamento
Docente : Prof. Fausto Cannavacciuolo

Elaborato d'Esame :
Programmazione di un microciclo settimanale
✓ Categoria : Primavera
✓ Mesociclo : Marzo
✓ Obiettivo : Lavoro Misto



Corsisti :
Brunetti Giacomo, Ciampichetti Daniele, Fugante Simone,
Gemini Andrea , Pelati Antonio

SOMMARIO

1. Introduzione
2. Definizione del Contesto
3. Qualità allenate
 - a. Qualità Aerobiche
 - b. Forza
 - c. Velocità
 - d. Resistenza lattacida
4. Principi Seguiti nella Programmazione del Microciclo
 - a. Principio della Progressività
 - b. Principio della Frequenza
 - c. Principio della Specificità
 - d. Principio della Variabilità
5. Conclusioni

I . Introduzione

La presente tesina costituisce l'elaborato d'esame dell'insegnamento di *Teoria e Metodologia dell'Allenamento* tenuto dal Prof. Fausto Cannavacciolo , presso il corso di Allenatore di Base (Uefa B) svoltosi a Filottrano (AN) nei mesi di Settembre e Ottobre 2007.

L'obiettivo richiesto è la stesura di un microciclo di allenamento per una squadra Primavera (età 17-19 anni) , articolato in 5 sedute di allenamento , organizzate come nella tabella seguente in funzione della gara di campionato che si svolge di Sabato.

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
Mattino	riposo	riposo	Seduta 3	riposo	riposo	riposo	riposo
Pomeriggio	Seduta 1	Seduta 2	Seduta 4	Seduta 5		partita	

Figura 1: Settimana tipo di allenamento in funzione della partita di campionato che si disputa al sabato

2 Definizione del Contesto

Il mesociclo proposto è Marzo e l'obiettivo condizionale da perseguire è il lavoro misto (*Miscourt*) : si tratta infatti di un mese decisivo ai fini del piazzamento finale, pertanto la condizione nelle diverse qualità fisiche funzionali alla prestazione (forza , velocità , qualità aerobiche e resistenza alla velocità) deve essere mantenuta a livelli medio-alti a cui si è arrivati attraverso i mesocicli precedenti.

La settimana di lavoro (microciclo) si colloca all'inizio del mesociclo e di questo andrà tenuto conto per rispettare il principio della progressività del carico (paragrafo 4.a).

L'ipotesi di lavoro con la quale il *Prof. Cannavacciuolo* ha chiesto di confrontarsi è quella di una squadra Primavera di una società professionistica medio-piccola : abbiamo quindi ipotizzato di dover supplire ad eventuali carenze tecniche con buone capacità condizionali e un'ottima organizzazione di gioco.

Il sistema di gioco che si è ipotizzato di adottare è il 4-2-3-1 : nelle esercitazioni tattiche e nelle esercitazioni condizionali che prevedono l'utilizzo della palla si farà quindi riferimento ai movimenti propri di questo sistema di gioco.

3 Qualità condizionali allenate

Le qualità condizionali da allenare sono quelle necessarie ad una buona prestazione nel gioco del calcio ; dipendono , cioè , dalla “carta d'identità del calciatore” o *modello prestativo* che si ottiene analizzando lo sforzo sostenuto in gara.

Il risultato dell'analisi afferma che tale sforzo è aciclico , protratto (nel tempo) , variabile (nelle condizioni) e intermittente (si alternano cioè accelerazioni e pause) ; come conseguenza sono necessarie :

- ✓ Una discreta capacità aerobica
- ✓ Una buona forza esplosiva e un buono sprint
- ✓ Un'ottima resistenza alla velocità

3.a Qualità aerobiche (resistenza e potenza aerobica)

Definita la *capacità aerobica* come *la quantità di energia (in regime aerobico) di cui l'atleta dispone in assoluto e che permette di svolgere un lavoro senza che esso decada* , nel microciclo saranno allenate due sue diverse manifestazioni :

- ✓ La *potenza aerobica* , definita come *la capacità di erogare energia nell'unità di tempo (sempre in regime aerobico)* , che si allena con andature al 70-80% della velocità massima (frequenza cardiaca intorno ai 150-160 bpm) , con tempi oltre il minuto e distanze complessive oltre i 300m;
- ✓ La *resistenza aerobica* , definita come *la capacità di resistere nel tempo ad un lavoro in regime aerobico* , che si allena con andature blande di durata molto lunga (frequenza cardiaca sotto i 150 bpm).

La potenza aerobica sarà allenata sia con la palla (esercizio 4+4 Vs 4+4 nell'allenamento del Lunedì) sia con esercitazioni senza palla (esercizio intermittente nella stessa seduta).

La resistenza aerobica sarà invece allenata implicitamente in tutte quelle esercitazioni che presuppongono andature non elevate di durata medio-lunga : riscaldamento e partitella tattica “attacco contro difesa” del Mercoledì mattina.

3.b Forza

La forza è definita come la *capacità di contrastare e/o vincere una resistenza che si oppone*.

La forza nel gioco del calcio si allena per due motivi :

- ✓ perché è direttamente necessaria negli stacchi di testa , nei tiri e nei lanci di lunga gittata , nei cambi di direzione e nelle fasi di accelerazione e decelerazione improvvise (forza esplosiva);
- ✓ perché un aumento della forza produce indirettamente dei miglioramenti anche nella velocità (si parla cioè di “trasformazione della forza in velocità”).

Fra i metodi di miglioramento della velocità attraverso la forza ve ne sono di indiretti , ovvero che passano per l'aumento della forza massima , e di diretti , che cercano , cioè , di allenare direttamente entrambe , come il *training* con *carico di potenza* o *carico di forza veloce* (carico fra il 35% e il 55% del massimale).

Considerato il contesto specificato nel paragrafo 2 , il metodo di allenamento della forza scelto nel microciclo in oggetto è il secondo , perché presenta i seguenti vantaggi :

- ✓ Permette di disporre di buoni livelli di forza e velocità : un ipotetico mesociclo che porti ad un incremento apprezzabile della forza massima dovrebbe durare almeno 8 settimane , durante le quali si osserverebbero inevitabilmente delle riduzioni della velocità massima (non si possono migliorare contemporaneamente forza massima e velocità massima : è il principio su cui si basa la scelta del “carico di potenza”). E' chiaro che non ci si può permettere una riduzione della velocità nel periodo determinante della stagione ;
- ✓ È più specifico rispetto alla situazione di gara : l'allenamento della forza massima richiede poche ripetizioni con carichi massimali o submassimali , che oltre a non essere mai presenti in gara richiedono tempi di esecuzione superiori a quelli richiesti da gesti di forza esplosiva , abituando l'organismo a movimenti che non sono propri dello sport praticato ;
- ✓ Non necessita di sovraccarichi a carico della colonna vertebrale , che potrebbero generare infortuni deleteri per l'esito della prestazione collettiva.

3.c Velocità

La velocità è definita come *la capacità di compiere un gesto nel minor tempo possibile* ; nel calcio in realtà sarebbe più opportuno parlare di *accelerazione o sprint* , perché per sviluppare la velocità massima sono necessari 20m di corsa lineare e in gara la maggior parte delle corse è più breve (5-10m) e solitamente ostacolata dagli avversari.

La velocità si allena con gli sprint (corsa alla massima velocità) , gli skip , le corse in salita e in discesa ; nell'allenamento con gli sprint , con e senza palla , si deve sempre garantire il *recupero completo* , altrimenti si sconfinava nell'allenamento della resistenza alla velocità.

Il tempo del completo recupero dipende dall'ampiezza dello sprint :

- ✓ Per sprint fino a 20m deve essere almeno 10 volte il tempo di percorrenza
- ✓ Per sprint fino a 40m deve essere almeno 15 volte il tempo di percorrenza
- ✓ Per sprint oltre i 40m deve essere almeno 20 volte il tempo di percorrenza

Nel microciclo in oggetto la velocità sarà allenata nelle sedute del Lunedì e del Giovedì : per soddisfare il principio della variabilità si è cercato di eseguire gli sprint , anche alternati a skip , su distanze diverse , sia con la palla che senza palla.

Nelle esercitazioni di velocità con la palla si è cercato di introdurre anche gesti tecnici come il dribbling e il passaggio per risolvere semplici situazioni 1 vs 1 e 2 vs 2 (si è imposto il vincolo della conclusione entro 8 secondi , per evitare che l'esercizio si protragga eccessivamente diventando un esercizio di resistenza lattacida).

3.d Resistenza Lattacida

La resistenza lattacida è definita come *la capacità di resistere a un lavoro in presenza di acido lattico*, che si accumula nel muscolo quando si eseguono attività ad alta intensità protratte oltre il tempo di 6-8 secondi, entro i quali l'energia viene invece fornita dal meccanismo anaerobico alattacido (fosfocreatina).

Si allena con attività ad alta intensità (frequenza cardiaca intorno ai 170/175 bpm) con tempi di recupero intorno ai 2/3 del recupero completo. Si possono proporre:

- ✓ esercitazioni con sprint (massima velocità) sui 10-20-30 m, per una distanza totale di circa 600-700m e allora si parla più precisamente di *resistenza alla velocità*, che può essere vista come un particolare caso di resistenza lattacida
- ✓ esercitazioni con distanze più lunghe (60-80-100m) eseguite a circa l'80% della velocità massima

Nel presente lavoro si è scelto di allenare la resistenza alla velocità sia con sprint a recupero incompleto, sia con esercitazioni ad alta intensità con la palla (2vs2 con le sponde). La seduta che è stata ritenuta ideale per l'allenamento della resistenza lattacida è il Lunedì, perché cronologicamente ideale rispetto agli altri due appuntamenti settimanali nei quali viene sollecitata questa qualità:

- ✓ 48 ore dopo la partita di campionato del Sabato
- ✓ 48 ore prima della partita amichevole del Mercoledì

4 Principi seguiti nella programmazione del Microciclo

Alla base dell'aumento di prestazione che ci si aspetta dall'allenamento sta il fenomeno della supercompensazione (figura 2): l'organismo dell'atleta , sottoposto ad uno stimolo , reagisce (dopo la fase della fatica e quella del recupero) con un adattamento che gli permette di affrontare non solo il ripresentarsi di uno stimolo della stessa entità , ma anche uno di entità leggermente superiore.

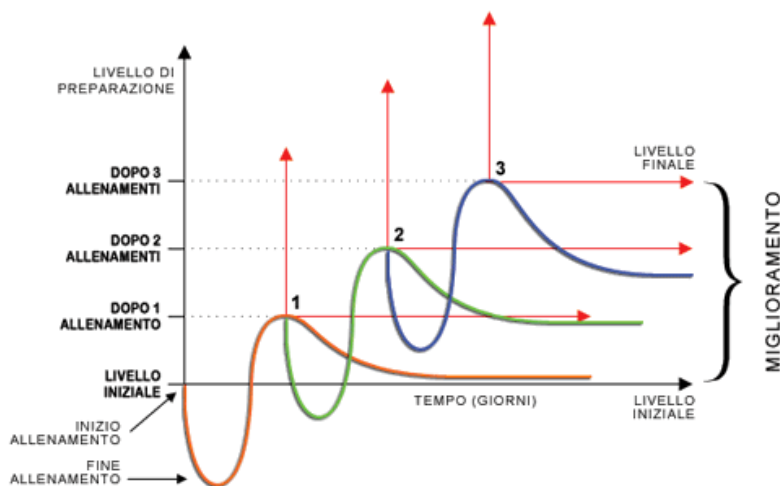


Figura 2 : Il principio della supercompensazione

Presentando stimoli via via più intensi (principio della progressività) opportunamente cadenzati (principio della frequenza) si ottiene un aumento della prestazione.

Ovviamente la prestazione che si intende migliorare con l'allenamento si riferisce al particolare sport praticato , quindi è importante che lo stimolo presentato sia il più possibile simile a quello della gara (principio della specificità).

Per questo motivo si è cercato di ricorrere almeno in parte ad esercitazioni con la palla e/o che ripresentassero situazioni simili a quelle della gara. La parte restante è stata eseguita con esercitazioni senza palla , perché non si è ritenuto opportuno eliminare del tutto le esercitazioni "a secco" : infatti come si è avuto modo di verificare nella settimana di studio del corso (visita ai settori giovanili della A.C. Maceratese e dell'A.C. Ancona) , uno degli svantaggi dell'allenamento con la palla è l'esecuzione a diversa intensità da parte di atleti con caratteristiche tecnico/tattiche diverse.

Per garantire un carico di lavoro minimo anche agli atleti favoriti dalle proprie abilità tecnico-tattiche sono quindi state alternate esercitazioni con la palla ad esercitazioni senza palla : il ricorso ad esercitazioni diverse per raggiungere il medesimo obiettivo è un altro principio dell'allenamento , detto della variabilità.

4.a Principio della progressività

Per applicare il principio della progressività ai fine di raggiungere livelli medio-alti della condizione , i parametri del carico di lavoro denominati quantità e qualità (intensità) devono seguire l'andamento indicato in figura 3 , nella quale si è considerato un mesociclo di 5 settimane ; l'ordine crescente viene invertito alla 5° settimana , che viene comunemente detta "di scarico".

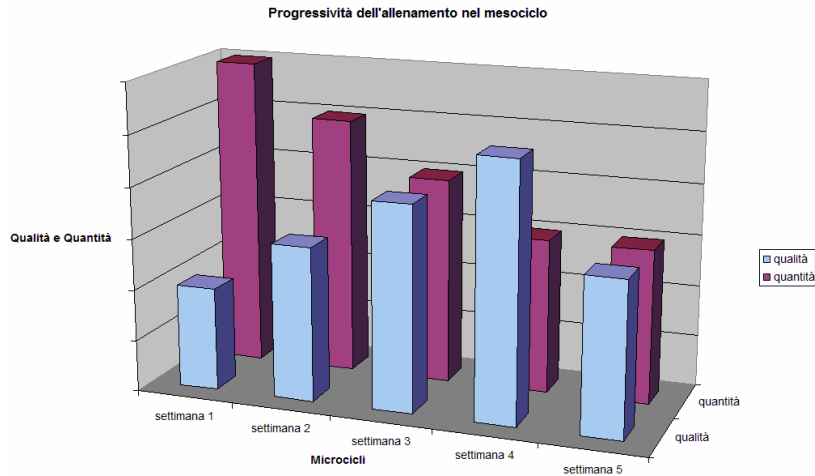


Figura 3 : progressività (crescente nella qualità e decrescente nella quantità) nelle settimane di un mesociclo

Inoltre , per tenere conto delle esigenze di prestazione nella fase determinante della stagione , quando le capacità condizionali si sono stabilizzate su buoni livelli , la durata dei mesocicli , solitamente di 5 settimane all'inizio del macrociclo , può essere ridotta a 4 settimane e successivamente anche a 3 e 2 , aumentando di conseguenza la frequenza delle settimane di scarico.

In figura 4 è mostrato un esempio di possibile durata dei mesocicli nell'arco di una stagione Primavera (fine ipotizzata per il campionato Aprile-Maggio) : si è ipotizzato quindi che il mesociclo "Marzo" rientri fra quelli composti da 4 microcicli.

Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3	1 2 1 2 1 2
Mesociclo 1	Mesociclo 2	Mesociclo 3	Mesociclo 4	Mesociclo 5	Mesociclo 6	Mesociclo 7	Mes. 8	Mes. 9	Mes10	Mes11

Legenda = Settimana di Carico = Settimana di Scarico

Figura 4 : esempio di possibile durata dei mesocicli nell'arco del macrociclo (riduzione del numero di microcicli e ravvicinamento dei microcicli di scarico nel fine-stagione)

In termini pratici , un esempio di possibile progressione crescente in qualità e decrescente in quantità per l'allenamento delle qualità aerobiche nella seduta del Martedì , ricorrendo al metodo intermittente , può essere il seguente :

- ✓ Microciclo I : 2x8' ripetute del tipo 15'' allungo + 45'' recupero
- ✓ Microciclo II : 2x7' ripetute del tipo 15'' allungo + 30'' recupero
- ✓ Microciclo III : 2x5' ripetute del tipo 15'' allungo + 20'' recupero

Analogamente , per la partita amichevole del Mercoledì , che in quanto simulazione della gara di campionato è l'allenamento più specifico possibile e stimola tutte le qualità condizionali richieste nel calcio , si può prevedere una progressione del tipo seguente :

- ✓ Microciclo I : 2x40' Amichevole con Juniores Regionali o Allievi Nazionali
- ✓ Microciclo II : 2x35' Amichevole con Juniores Nazionale o altra squadra Beretti/Primavera
- ✓ Microciclo III : 2x30' Amichevole con Prima Squadra

4.b Principio della frequenza

Come detto , il principio della frequenza è strettamente connesso al fenomeno della supercompensazione : se gli allenamenti sono eccessivamente distanti fra loro non si ottiene alcun miglioramento ; se gli allenamenti sono troppo ravvicinati, si va incontro al fenomeno del sovrallenamento (figura 5) , che porta addirittura ad un peggioramento della prestazione.

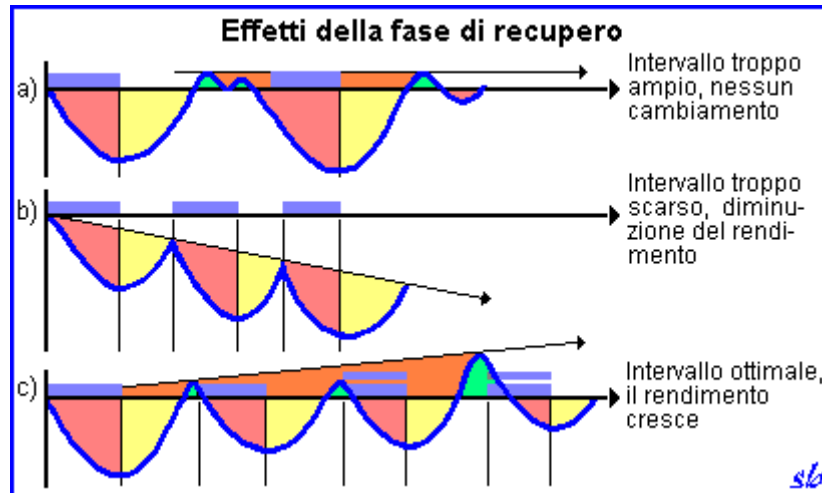


Figura 5 : Effetti di una frequenza non ottimale degli stimoli

Questo principio va applicato alle singole qualità condizionali da allenare , tenendo conto che ciascuna di esse richiede tempi di recupero diversi :

- ✓ La resistenza aerobica e la velocità necessitano di 24 ore di recupero e , teoricamente , possono essere allenate tutti i giorni;
- ✓ La forza , la potenza aerobica e la resistenza lattacida necessitano di 48 ore di recupero e , teoricamente , possono essere allenate ogni 2 giorni. In realtà si consiglia di allenare la resistenza lattacida una volta a settimana.

La figura 6 mostra la sequenza di allenamento delle qualità condizionali nell'arco della settimana : si è tenuto conto del fatto che la gara , essendo il tipo di allenamento più specifico che esiste , allena tutte le qualità. Con F si è indicata la forza , con V la velocità , con L le qualità lattacide e con A le qualità aerobiche : A(r) è la resistenza aerobica e A(p) la potenza aerobica.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattino	riposo	riposo	A(r)	riposo	riposo	riposo	riposo
Pomeriggio	F-V L	A(p)	F-V-A-P (amichevole)	V		F-V-A-P (gara)	

Figura 6 : Allenamento delle capacità condizionali nell'arco della settimana per soddisfare il principio della frequenza

Vi è una sola qualità condizionale , la potenza lattacida , che in pratica non soddisfa il principio della frequenza e che permette di ottenere adattamento anche con un solo allenamento per mesociclo. Nell'ipotetico allenamento della squadra primavera , si ipotizza di allenarla al 3° microciclo , quello di massima intensità , in quanto produce un notevole innalzamento della frequenza cardiaca (> 180bpm) e deve essere proposta ad atleti ben allenati.

4.d Principio della specificità

Si è detto nel paragrafo 4.a che si è cercato di ricorrere ad esercitazioni che riproducessero il più possibile situazioni simili al contesto di gara. Questo principio (specificità) è reso ancora più necessario dalle ipotesi di lavoro poste dal Prof. Cannavacciuolo : si sta allenando una squadra che deve sopperire alle proprie lacune tecniche con l'organizzazione di gioco , sfruttando al massimo le capacità condizionali ; in altre parole non ci si può permettere di perdere tempo in esercitazioni generaliste che non abbiano un riscontro positivo , chiaro e immediato nella gara del sabato.

Questo principio è stato seguito sin dalla fase di riscaldamento : nelle sedute del martedì e del giovedì sono state proposte partitelle con le mani che , pur in forma semplificata , chiedono ai giocatori di riproporre in fase di non possesso palla i movimenti di concentrazione tipici del gioco a zona : concentrazione sul lato forte nel riscaldamento del Martedì e concentrazione sotto la linea della palla nel riscaldamento del Giovedì.

Analogamente , nel riscaldamento del Lunedì e in quello del Mercoledì mattina , si è cercato di modulare esercitazioni di tecnica di base (palleggi , lanci e stop) per stimolare due capacità coordinative molto importanti in gara , la capacità di reazione complessa e la capacità di anticipazione (lettura delle traiettorie).

Sulla specificità degli allenamenti con la palla per la potenza aerobica , la resistenza lattacida e la velocità si è detto nei paragrafi precedenti e si preciserà ulteriormente nel campo "osservazioni" delle schede di allenamento.

5. Conclusioni

La Metodologia dell'allenamento è senz'altro una materia molto complessa e con diverse sfaccettature non sempre di facile comprensione e interpretazione da parte del neofita che si avventura su testi specializzati.

Noi , nel nostro piccolo , abbiamo cercato di costruire un microciclo settimanale in modo logico, razionale e coerente , animati dallo spirito che il Prof. Cannavacciuolo è riuscito a inculcarci nel corso delle lezioni : non pretendendo cioè di essere diventati dei preparatori atletici in 5 settimane , ma consapevoli di poter (e dover) analizzare con spirito critico tutto quanto riguarda la materia : dalla seduta di allenamento ai testi di aggiornamento e approfondimento che incontreremo nella nostra carriera futura.

Con questo spirito , non ce ne voglia il Professore se in qualche punto abbiamo elaborato inesattezze o imprecisioni : siamo certi , ringraziandolo sinceramente per i suoi insegnamenti e la sua cordialità , che potrà essere l'oggetto dell'ennesima appassionante discussione.

CATEGORIA PRIMAVERA- seduta 1 (Lunedì Pomeriggio) - µciclo1 - mesociclo Marzo

Obiettivi condizionali : Forza - velocità - resistenza lattacida

Obiettivi tecnico-coordinativi : capacità di reazione e anticipazione motoria (lettura delle traiettorie)

Obiettivi tattici : movimenti offensivi nel 4-2-3-1

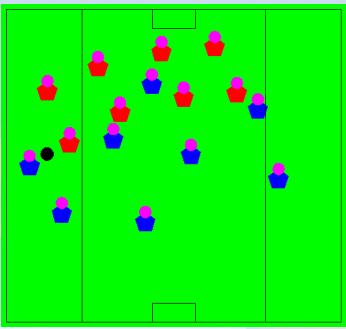
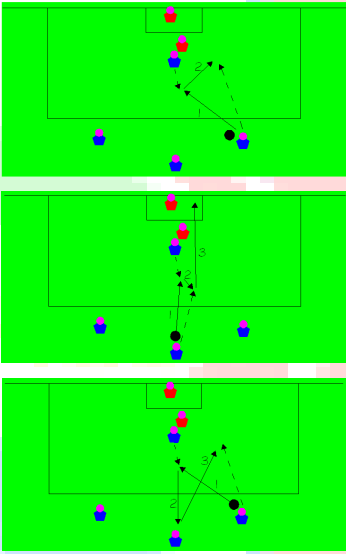
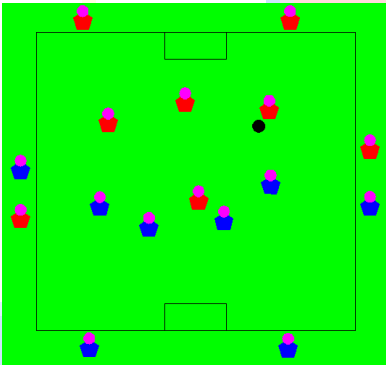
		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	<p>1) Riscaldamento tecnico-coordinativo per la capacità di anticipazione e reazione motoria (preparazione alle esercitazioni successive di velocità).</p> <p>a) 3' palleggio libero a coppie dentro il quadrato</p> <p>b) 3' stretching e mobilità articolare</p> <p>c) 3' palleggi a coppie dentro/fuori dal quadrato : la palla va passata al compagno sull'esterno di uno dei lati del quadrato (avanti , dietro , dx , sx) , ricevuta al volo e riportata dentro il quadrato palleggiando</p> <p>d) 3' stretching e mobilità articolare</p> <p>e) 3' palleggi a coppie su quadrato di spalle : come in c) con il ricevitore di voltato di spalle e chiamata vocale al momento del passaggio</p>		<p>L'esercizio è strutturato come una progressione didattica nei seguenti step :</p> <p>a) palleggio libero , senza far cadere la palla</p> <p>c) palleggio con il ricevente che parte dentro il quadrato e va a ricevere sull'esterno di uno dei lati Non deve far cadere la palla (anticipazione) e tornare dentro il quadrato palleggiando.</p> <p>e) l'esercizio c svolto partendo di spalle serve a ridurre i tempi di reazione (anticipazione + reazione) ; la palla deve essere calciata ad altezza tale da dare almeno il tempo di spostarsi</p>
Forza Veloce	20'	<p>2) TCV : Traino a carico variabile</p> <p>1 serie di 10 sprint : 20m con traino al 50% del massimale + skip + 10m libero</p>		<p>Dei 400m massimi complessivi consigliati per l'allenamento della velocità , 100 ne sono percorsi in questo esercizio e 300 nell'esercizio successivo. Anche la corsa col traino è svolta per una distanza di 200m , inferiore ai 400m massimi consigliati , perché nella stessa seduta sarà allenata anche la resistenza alla velocità.</p>
Velocità	25'	<p>3) 1vs1 e 2vs2 per la trasformazione in velocità.</p> <p>10 ripetizioni 1vs1 : due giocatori sono posti spalle alla porta sulla ¾ campo ; quando l'allenatore calcia la palla si voltano ed eseguono 4 skip su over bassi sprintando per conquistare la palla. Chi conquista la palla svolge il ruolo di attaccante , il giocatore restante difende la porta.</p> <p>10 ripetizioni 2vs2 : Come sopra con due attaccanti che partono dalla ¾ campo e due difensori che partono sulla linea di fondo campo.</p>		<p>300m complessivi suddivisi in 20 sprint da 15m : 10 esecuzioni dell'1vs1 e 10 esecuzioni del 2vs2</p> <p>Ciascuna esercitazione non deve durare più di 8 secondi dal momento della partenza della palla : se non si è concluso in porta entro tale tempo , l'azione è da ritenersi conclusa.</p>
Res. lattacida con la palla	15'	<p>4) 2vs2 con 2 sponde per squadra , massimo 5 passaggi per azione prima della conclusione.</p> <p>Si gioca un 2vs2 con due sponde per squadra : la palla deve essere sempre in gioco e non devono esservi pause. 5 esecuzioni da 1' e 30'' con recupero 1:1.</p> <p>Quando i 4 giocatori all'interno del campo hanno terminato il proprio turno si sistemano sulle sponde e i giocatori che erano sulle sponde entrano a giocare il 2vs2 (recupero 1:1)</p>		<p>L'obbligo dei 5 passaggi conferisce alta intensità all'esercizio.</p> <p>I giocatori sponda non possono ostacolarsi a vicenda (chi sta con la squadra che difende è passivo) ma possono concludere a rete, quindi in fase di attacco si crea un 4c2 : con riferimento ai ruoli nel 4-2-3-1 le due sponde rappresentano gli esterni offensivi e i due giocatori centrali rappresentano la punta e il trequartista.</p>
	15'	<p>5) Partita Libera 15'</p>		
Res. Latt. senza palla	15'	<p>6) Sprint a recupero incompleto per la resistenza alla velocità :</p> <p>11 sprint da 10m</p> <p>5 sprint da 20m (10m a navetta andata e ritorno)</p> <p>3 sprint da 30m (10m a navetta andata ritorno andata)</p>		<p>La distanza totale percorsa è di 300m , circa la metà delle distanze totali massime consigliate per l'allenamento della resistenza lattacida con gli sprint a recupero incompleto : l'altra metà del lavoro è stata svolta nell'esercizio 4.</p>

CATEGORIA PRIMAVERA- seduta2 (Martedì Pomeriggio) - µciclo1 - mesociclo Marzo

Obiettivi condizionali : Potenza Aerobica

Obiettivi tecnico-coordinativi : Passaggio , ricezione , tiro

Obiettivi tattici : Movimenti Offensivi 4-2-3-1

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	<p>Riscaldamento tattico per la concentrazione sul lato debole. Partitella con le mani e goal di testa a 3 settori longitudinali : la squadra non in possesso palla deve occupare i due settori contigui a quello dove è la palla.</p> <p>3' passaggi con le mani 3' stretching e mobilità articolare 3' passaggi coi piedi 3' stretching e mobilità articolare 3' coi piedi a 2 tocchi</p>		Per evitare di innalzare troppo rapidamente la frequenza cardiaca imporre come vincolo il divieto di cambiare gioco fra le due fasce laterali : in questo modo si hanno ritmi inferiori , più consoni ad un esercizio di riscaldamento ed utili per imparare i movimenti ed analizzare eventuali errori.
Tecnica Applicata	28'	<p>Tiri in porta a gruppi di 4 secondo gli sviluppi offensivi del 4-2-3-1 : ciascun gruppo di 4 giocatori si schiera come un 3+1 ; i tre centrocampisti offensivi fanno girare palla sulla ¾ campo ; al movimento incontro della punta ha inizio l'azione. Si conclude nelle seguenti modalità :</p> <p>7' uno-due per l'inserimento dell'esterno offensivo. Difensore Passivo. 7' uno-due per l'appoggio sul trequartista e la conclusione di prima. Difensore passivo. 7' uno-due-tre per l'inserimento dell'esterno offensivo in terza battuta. Difensore passivo. 7' Scelta situazionale fra le 3 soluzioni in relazione al movimento del difensore (ruolo attivo , svolto eventualmente dal mister se intende indirizzare lo sviluppo dell'azione sull'una o l'altra soluzione).</p>		L'esercitazione tecnica (tiro) viene proposta cercando di riprodurre la situazione di gara. Le situazioni , proposte in maniera analitica in questo esercizio , verranno poi svolte in modo situazionale nell'esercitazione successiva.
Potenza Aerobica	20' (4x5')	<p>Potenza aerobica con la palla : 4(+4) vs 4(+4) a metà campo con regola 2 tocchi</p> <p>Nella zona centrale si gioca un 4vs4 a 2 tocchi con la possibilità , per la squadra che attacca , di usufruire del sostegno di un giocatore-sponda su ogni lato del campo (che non può essere contrastato dalla sponda avversaria).</p> <p>Se il goal viene realizzato con uno degli sviluppi provati nell'esercitazione precedente vale doppio.</p> <p>La squadra non in possesso si dispone come una difesa a 4 e deve concentrarsi più sui movimenti di diagonale e piramide difensiva che sul recupero della palla (per evitare intensità di lavoro tipiche della resistenza alla velocità e non della potenza aerobica)</p>		16 giocatori vengono divisi in 4 squadre da 4 : A,B,C,D. Ciascuna squadra esegue 2 tempi di 5' : 2 tempi AvsB sponde C,D 2 tempi CvsD sponde La squadra in possesso palla si schiera secondo la configurazione 3+1; le sponde rappresentano i due esterni difensivi ed i centrali del sistema di gioco 4-2-3-1; gli esterni difensivi vengono chiamate in causa quando la conclusione secondo gli sviluppi dell'ex. 3 è impedita dalla difesa avversaria; esempio : nell'1-2-3 per il taglio dell'esterno la difesa a 4 è correttamente concentrata sul lato forte → cambio di gioco per l'esterno difensivo.
	15'	Partita Libera		
Potenza Aerobica	18'	<p>Potenza Aerobica senza palla: Intermittente 15''+45'' : 2x8' con micropausa di 2'</p>		

CATEGORIA PRIMAVERA- seduta3 (Mercoledì Mattina) - ciclo1 - mesociclo Marzo

Obiettivi condizionali : Resistenza Aerobica

Obiettivi tecnico-coordinativi : passaggio , ricezione , colpo di testa

Obiettivi tattici : concentrazione e fase di non possesso nel 4-2-3-1

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	<p>Riscaldamento tattico per la concentrazione fra reparti (squadra corta). Partitella con le mani e goal di testa a 3 settori latitudinali : la squadra non in possesso palla deve occupare i due settori contigui a quello dove è la palla.</p> <p>3' passaggi con le mani 3' stretching e mobilità articolare 3' passaggi coi piedi 3' stretching e mobilità articolare 3' coi piedi a 2 tocchi</p>		L'esercizio riprende il riscaldamento della seduta del Martedì , prestando attenzione alla concentrazione in fase di non possesso rispetto alla lunghezza del campo : accorciamento degli spazi da parte dei difensori che salgono e degli attaccanti che devono portarsi sotto la linea della palla.
Tattica collettiva	20'	<p>Movimenti in fase di non possesso 4-2-3-1</p> <p>10' attacco alla linea difensiva avversaria in circolazione della palla 10' movimenti 11 vs 4 difensori + 2 centrocampisti esterni per il raddoppio sulla fascia a chiudere il corridoio esterno ed obbligare il cambio di gioco.</p>		
Capacità Aerobica + situazioni	25'	<p>Partitella a metà campo attacco contro difesa per i movimenti nel 4-2-3-1 : (2+3+1)c(4+2) + 2 jolly.</p> <p>Obiettivo dell'attacco è concludere a rete ; obiettivo della difesa è uscire palla al piede dalla linea di centrocampo.</p> <p>Quando la palla è in possesso dell'attacco i due jolly giocano con gli attaccanti e simulano il comportamento dei due esterni difensivi.</p> <p>Quando la palla è in possesso della difesa i due jolly giocano con i difensori e simulano il comportamento di due esterni offensivi.</p>		L'attenzione è posta sui movimenti in fase di possesso palla degli attaccanti e in fase di non possesso palla dei difensori : non è richiesta una intensità elevata ma l'esecuzione dei movimenti corretti. La palla deve essere continuamente in gioco e nessuno deve restare fermo (nemmeno senza palla) , tranne durante le interruzioni didattiche dell'allenatore : in questo modo si allena la capacità aerobica.
Palle Inattive	30'	<p>15' calci d'angolo in fase offensiva : soluzioni contro difesa schierata a uomo : blocco a 3 uomini all'altezza del dischetto di rigore soluzioni contro difesa schierata a zona : stacco in corsa partendo da fuori area</p> <p>15' calci d'angolo in fase difensiva : schieramento misto con 3 giocatori a zona , 5 marcatori a uomo e un libero a cercare la palla</p>		L'esercizio allena in modo situazionale il colpo di testa e indirettamente la forza esplosiva nel gesto dello stacco aereo.

Mercoledì Pomeriggio Partita Amichevole (seduta 4) : 2 tempi da 40' con Allievi Nazionali

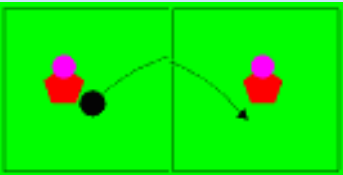
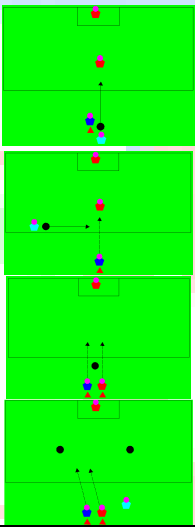
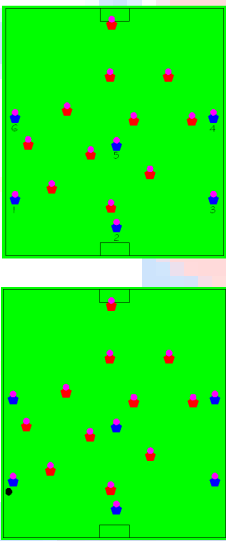
**SETTORE
TECNICO**

CATEGORIA PRIMAVERA- seduta5 (Giovedì Pomeriggio) - µciclo1 – mesociclo Marzo

Obiettivi condizionali : Velocità

Obiettivi tecnico-coordinativi : finta e dribbling , reazione e anticipazione motoria , tiro

Obiettivi tattici : Movimenti di non possesso nel 4-2-3-1 , elastico difensivo

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	<p>1) Riscaldamento tecnico-coordinativo per la capacità di anticipazione e reazione motoria (preparazione alle esercitazioni successive di velocità).</p> <p>a) 3' palleggio libero a coppie b) 3' stretching e mobilità articolare c) 3' calcio-tennis 1c1 : è permesso più di un palleggio prima di buttare palla nel quadrato dell'avversario d) 3' stretching e mobilità articolare e) 3' calcio-tennis al volo : la palla non può cadere</p>		<p>L'esercizio tecnico-coordinativo della seduta del Lunedì viene riproposto sotto forma di gara , quindi con un grado di difficoltà maggiore.</p> <p>Nel calcio tennis la larghezza del campo e l'altezza della rete va modulata sulle capacità dei giocatori.</p>
Velocità	25'	<p>2) 1vs1 : 16 ripetizioni , a coppie . Recupero completo</p> <p>a) 4 esecuzioni con partenza frontale e palla lanciata alle spalle , difensore passivo b) 4 esecuzioni con partenza frontale e palla lanciata lateralmente , difensore passivo c) 4 a coppie con partenza "toccata e fuga" chiamata dall'attaccante d) 4 a coppie con pallone pari e pallone dispari e partenza chiamata dall'allenatore mediante associazione (esempio : "uno"!, si corre verso il pallone dispari . "quattro"!, si corre verso il pallone pari e si esegue l'1vs1.)</p>		<p>Distanza massima percorsa per ogni 1vs1 : 20m → distanza totale 320m.</p> <p>Tempo massimo di esecuzione 7 secondi perché il lavoro deve restare allattacido.</p> <p>Con esercitazioni via via più impegnative si cerca di stimolare le due qualità che concorrono con la velocità nel ridurre il tempo di esecuzione del gesto tecnico : la reazione (stimoli visivi , tattili e uditivi) e la velocità di elaborazione dell'informazione (</p>
Tattica collettiva di non possesso	20'	<p>3) 10' Attacco al numero : la squadra si posiziona come da modulo di gioco. Sul campo sono dislocati 6 giocatori avversari contraddistinti da altrettanti numeri. Alla chiamata del numero , la squadra deve disporsi per attaccare il giocatore corrispondente , che diventa il portatore di palla.</p> <p>4) 10' Elastico Difensivo : come sopra , con i 6 giocatori che si passano la palla nella propria zona di campo. La squadra , e soprattutto i difensori , si comportano di conseguenza:</p> <p>a) palla a un avversario spalle alla porta da difendere oppure palla alta → la squadra sale ad attaccare il portatore b) palla a un avversario fronte alla porta → la squadra arretra , le marcature sull'uomo che occupa la propria zona si stringono , il difensore centrale libero da marcatura si stacca di un paio di metri.</p>		<p>L'esercizio a viene svolto senza palla per una maggiore rapidità nel cambio del portatore di palla , anche fra zone molto lontane del campo.</p> <p>L'esercizio b viene svolto con la palla perché anche la posizione della palla contribuisce al movimento di avanzamento o arretramento dei difensori : se ad esempio la palla è in aria non è giocabile e si può salire , se la squadra</p>
	15'	<p>5) 15' Partita libera</p>		
Palle Inattive	30'	<p>6) 15' Punizioni dirette e tiri da fermo: si dispongono i giocatori su un semicerchio che parte da un vertice dell'area e termina nell'altro. A rotazione ciascun giocatore tira da ogni posizione.</p> <p>7) 15' Punizioni Indirette : calcio diretto in porta su appoggio del compagno oppure un paio di schemi per dare imprevedibilità allo sviluppo della conclusione</p>		<p>L'allenamento delle punizioni indirette è collocato al termine della seduta , in modo da coinvolgere solo i giocatori interessati a questo tipo di lavoro , evitando di esporre gli altri a pause che potrebbero causare infortuni nelle esercitazioni successive.</p> <p>Nell'esercitazione per le punizioni dirette devono invece partecipare tutti , perché si allena un gesto tecnico.</p>