

## 25° SETTIMANA DI LAVORO

### 85° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento.

**60 minuti** – Attività tecnico / tattica.

**30 minuti** – Resistenza: metodo intermittente passivo.

8 x 150 metri recupero tra le ripetizioni (60" – 50" – 40" – 35" – 30" – 25" – 20").

Recupero: 3'.

8 x 150 metri recupero tra le ripetizioni (20" – 25" – 30" – 35" – 40" – 50" – 60").

Carico totale – 2400 metri.

**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

### 86° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento.

**20 minuti** – Attività tecnico / tattica.

**20 minuti** – Circuito di forza per arti inferiori dinamico.

**20 minuti** – Resistenza lattacida con palla – Possesso palla.

Attività: Partita: Possesso 3vs1 Nel quadrato. (vedi fig)

Dimensioni campo: 10 mt x 10 mt.

Durata stimolo: 1'.

Durata recupero tra ripetizioni: 30".

N° ripetizioni: 4.

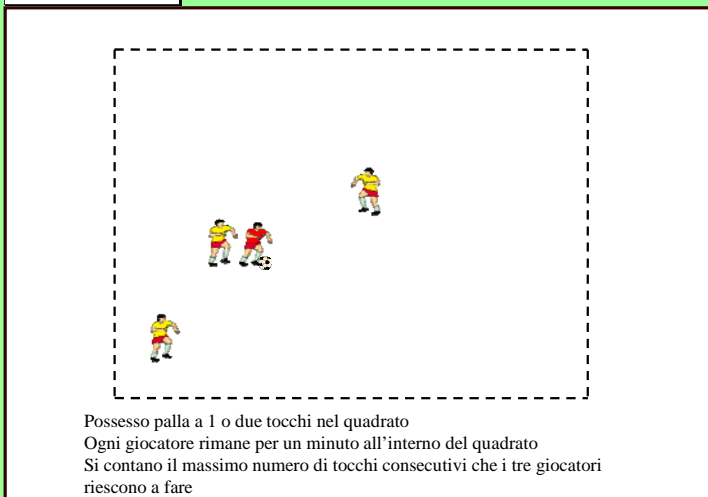
N° serie: 2.

Durata recupero tra le serie: 3'.

**30 minuti** – Allenamento tecnico / tattico.

**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

#### POSSESSO PALLA



## 87° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento.

**15 minuti** – Velocità – Rapidità neuromuscolare, forza esplosivo / elastica ed esplosivo / eattiva – speed ladder.

Scatto e stop – Ripetere 4 volte. (vedi fig)

Cadi dall'alto e scatta – Ripetere 4 volte. (vedi fig)

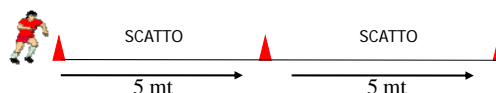
Corsa tra cinesini – Ripetere 4 volte. (vedi fig)

Guardiano del ponte – Ripetere 4 volte. (vedi fig)

**70 minuti** – Allenamento tecnico / tattico.

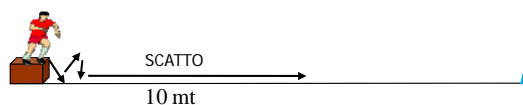
**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

### SCATTO E STOP – RIPETERE 4 VOLTE



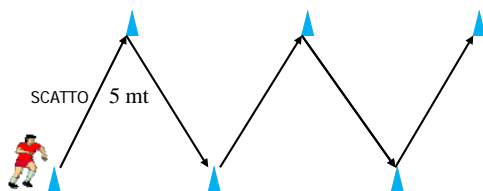
Percorrere un tratto di 5 metri di scatto fino al cono e fermarsi, poi ripartire con un altro tratto di 5 metri di scatto

### CADI DALL'ALTO E SCATTA – RIPETERE 4 VOLTE



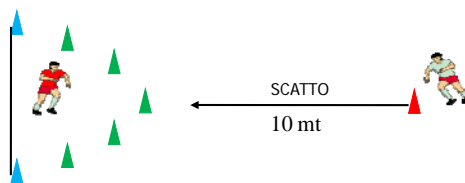
Partendo in piedi su una panca, lasciarsi cadere effettuando un rimbalzo a piedi uniti per poi ricadere in divaricata sagittale e partire immediatamente in scatto per circa 10 metri.

**CORSA TRA I CONI – RIPETERE 4 VOLTE**



Scattare ripetutamente verso i coni posti alla distanza di circa 5 metri ciascuno stando all'interno degli stessi

**GUARDIANO DEL PONTE – RIPETERE 4 VOLTE**



Partendo dal cono rosso bisogna passare nella porta compresa tra i coni blu ( 10 metri) senza farsi toccare dal difensore che agisce all'interno dell'area difensiva verde

**19° PARTITA CAMPIONATO**

## 26° SETTIMANA DI LAVORO

### 88° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento.

**60 minuti** – Attività tecnico / tattica.

**30 minuti** – Resistenza: lavoro aerobico con palla.

Attività: Partita: Possesso 8vs8 Con portieri esterni all'area di gioco.

Dimensioni campo: 60 mt x 35 mt.

Durata stimolo: 6'.

Durata recupero tra ripetizioni: 3'.

N° blocchi: 3.

Primo gioco: Un punto ogni volta che la palla arriva ai portieri senza rimbalzi dopo 5 passaggi consecutivi.

Secondo gioco: Un punto ogni volta che la palla arriva ai portieri senza rimbalzi dopo uno palla scaricata dietro.

Terzo gioco: Per fare punto bisogna far arrivare palla prima ad un giocatore esterno e poi all'altro senza far toccare palla agli avversari.

**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

### 89° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento.

**20 minuti** – Forza: multibalzi tra 5 ostacoli.

3 x balzo dell' ostacolo con arresto.

3 x un salto pliometrico e arresto.

5 x balzi pliometrici continui.

Scatto di 15 metri al termine di ogni ripetizione.

Recupero di 1'30" tra le ripetizioni.

15' – Resistenza all'accelerazione – "Tira e molla" – Stimolo variabile – Recupero variabile

Alternare tratti di corsa lenta a tratti di accelerazione massimale.

6 x 200 metri.

Recupero tra le ripetizioni: 1'30".

Lento	Accell.	Lento	Accell.	Lento	Accell.	Lento	Accell.	Lento	Accell.	Lento	Accell.
10mt	10mt	20mt	20mt	10mt	30mt	20mt	10mt	10mt	30mt	10mt	20mt

**60 minuti** – Attività tecnico / tattica.

**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

### 90° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento,

**15 minuti** – Velocità – Rapidità neuromuscolare, forza esplosivo / elastica ed esplosivo / eattiva – speed ladder.

Scatti con cambio di direzione – ripetere 6 volte. (vedi fig)

Scatti a zig zag – ripetere 4 volte. (vedi fig)

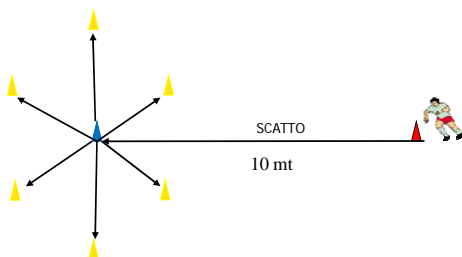
Progressione, mantenimento e frenata – ripetere 4 volte. (vedi fig)

Scatti sulla lettera N – ripetere 4 volte. (vedi fig)

70 minuti – Attività tecnico / tattica.

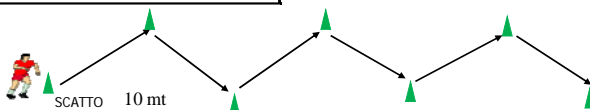
10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

SCATTI CON CAMBIO DI DIREZIONE A STELLA – RIPETERE 6 VOLTE



Partendo dal cono rosso bisogna scattare verso il cono blu posto a 10 metri per poi cambiare direzione e scattare verso uno dei coni gialli posti a 5 metri dal cono blu

SCATTO A ZIG.ZAG – RIPETERE 4 VOLTE



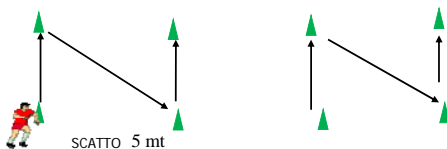
Scattare ripetutamente verso i coni posti a 10 metri l'uno dall'altro stando all'esterno degli stessi.

PROGRESSIONE, MANTENIMENTO E FRENATA – RIPETERE 4 VOLTE



Percorrere un tratto progressivo di 10 metri, mantenere la massima velocità per un tratto di 5 metri e poi frenare in uno spazio di 5 metri

SCATTO SULLA LETTERA N – RIPETERE 4 VOLTE



Scattare ripetutamente verso i coni posti a 5 metri circa l'uno dall'altro stando all'interno degli stessi

## 27° SETTIMANA DI LAVORO

### 91° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento.

**60 minuti** – Attività tecnico / tattica.

**20 minuti** – Resistenza: ripetute corte.

4 x 100 mt – Tempo 16" / 18" – Recupero di tra le ripetizioni 1'.

2 x 150 mt – Tempo 24" / 26" – Recupero tra le ripetizioni 1'15".

1 x 200 mt – Tempo 32" / 34" – Recupero 3'.

Recupero: 3'.

1 x 200 mt – Tempo 32"/34" – Recupero 1'30".

2 x 150 mt – Tempo 24"/26" – Recupero tra le ripetizioni 1'15".

4 x 100 mt - Tempo 16"/18" – Recupero di tra le ripetizioni 1'.

Carico totale: 1800 mt.

**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

### 92° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento.

**20 minuti** – Attività tecnico / tattica.

**30 minuti** – Forza: salite, slitte o traini.

Accelerazioni in salita con pendenza fino al 20%.

10 mt – Recupero 45", 15 mt – Recupero 1', 20 mt – Recupero 1'30".

10 mt – Recupero 45", 15 mt – Recupero 1', 20 mt – Recupero 1'30".

10 mt (80%) + 10 mt (100%) – Recupero 1' – Ripetere 8 volte – Recupero 1'30".

5 mt (80%) + 5 mt (100%) + 5 mt (80%) + 5 mt (100%) – Recupero 1' – Ripetere 8 volte.

Recupero 1'30".

30 mt – Recupero 1'30" – Ripetere 2 volte.

**15 minuti** – Resistenza: lavoro lattacido con palla.

Attività: Partita: Possesso 1 vs 1 + 2 vs 2.

Dimensioni campo: 25 mt x 18 mt.

Durata stimolo: 30" (1vs1) / 45" (2vs2).

Durata recupero tra ripetizioni: 60" (1vs1) / 90" (2vs2).

N° blocchi: 3.

L'obiettivo: portare palla oltre la linea di meta

**25 minuti** – Attività tecnico / tattica.

**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

## 93° ALLENAMENTO - seduta unica

**20 minuti** – Riscaldamento

**15 minuti** – Velocità – Rapidità neuromuscolare, forza esplosivo / elastica ed esplosivo / eattiva – speed ladder.

Scatto a farfalla – Ripetere 4 volte.(vedi fig)

Scatto con partenza stimolo visivo – Ripetere 4 volte.(vedi fig)

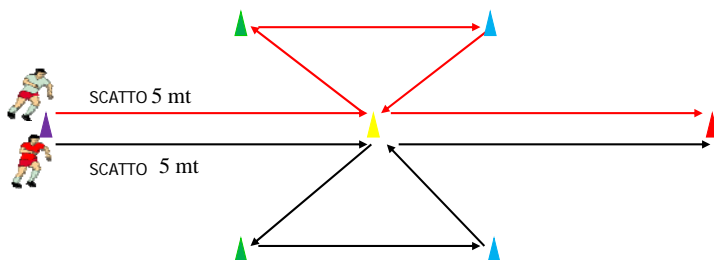
Saltelli reattivi nel rombo – Ripetere 4 volte.(vedi fig)

Salto indietro e scatto – Ripetere 4 volte.(vedi fig)

**70 minuti** – Allenamento tecnico / tattico.

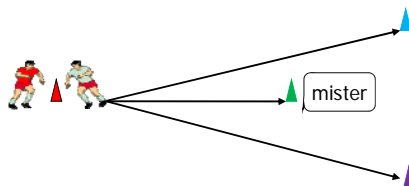
**10 minuti** – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

### SCATTO A FARFALLA – RIPETERE 4 VOLTE



Scattare dal cono viola verso il cono giallo posto a 5 metri, correre all'indietro in diagonale fino al cono verde e ripartire immediatamente di scatto fino al cono azzurro, correre all'indietro in diagonale fino al cono giallo e ripartire immediatamente di scatto fino al cono rosso. Si parte con due giocatori contemporaneamente, uno effettuerà il percorso nero, l'altro il percorso rosso. I successivi due giocatori partono quando i primi due hanno iniziato il tratto di corsa all'indietro dopo il cono giallo. Al secondo giro si invertono le posizioni

### SCATTO CON PARTENZA ALLO STIMOLO VISIVO – RIPETERE 4 VOLTE



Disporre a coppie in prossimità del cono rosso, uno davanti e uno dietro posti uno fronte all'altro; il giocatore che sta dietro il cono rosso vede l'istruttore che è posto dietro al cono verde. Mentre il secondo giocatore vede in volto l'avversario ma da le spalle all'istruttore. L'istruttore indicherà al primo giocatore (che vede l'istruttore) o il cono blu oppure quello viola. A questo punto il giocatore fingendo la propria direzione di corsa dovrà scattare verso il cono segnalato, mentre il suo avversario, voltandosi dalla parte opposta nella quale è scattato il primo, dovrà raggiungere il cono verde prima che l'altro raggiunga il cono indicato dall'istruttore

### SALTELLI REATTIVI NEL ROMBO – RIPETERE 4 VOLTE

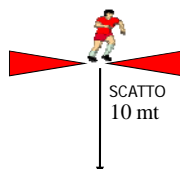


Partendo dal centro del rombo di effettuare un saltello verso il cinesino azzurro con ritorno reattivo al centro per poi effettuare un saltello verso il rosso, ritorno al centro, verso il giallo, ritorno al centro, verso il verde, ritorno al centro, e scatto in avanti per circa 10 metri. Si effettua una toccata per ogni movimento, secondo le progressioni:

- 1) azzurro, centro, rosso, centro, giallo, centro, verde, centro
- 2) azzurro, centro, giallo, centro, verde, centro, rosso, centro
- 3) rosso, centro, verde, centro, giallo, centro, azzurro, centro
- 4) giallo, centro, verde, centro, rosso, centro, azzurro, centro



SALTO INDIETRO E SCATTO – RIPETERE 4 VOLTE



Partenza davanti a due coni messi a terra a piedi pari; saltare all'indietro oltre i coni con atterraggio in divaricata sagittale e partenza reattiva di scatto per circa 10 metri. Alternare le divaricate.

**22° PARTITA CAMPIONATO**