

10° SETTIMANA DI LAVORO

36° ALLENAMENTO - seduta unica.

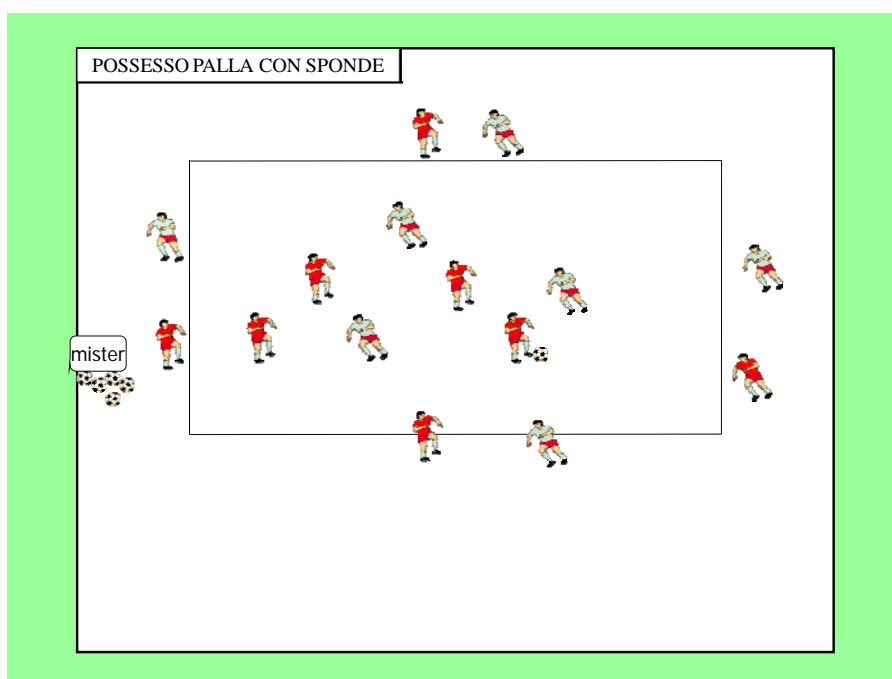
20 minuti – Riscaldamento.

18 minuti – Resistenza: lavoro aerobico con palla – Possesso di palla con sponde – 3 blocchi di 4' l'uno di esercizi con palla – Recupero 3' tra un blocco e l'altro. (vedi fig)

In uno spazio di gioco adeguato al numero dei giocatori, due squadre di quattro giocatori ciascuna si contendono il possesso di palla ad uno o due tocchi. Nessun giocatore deve arrestare la corsa durante il lavoro. Si può giocare la palla con i compagni di squadra che agiscono da sponde. Quando la palla esce dal campo si riprende immediatamente il gioco con un pallone messo a disposizione dal tecnico. Cambio di sponde e giocatori in campo ogni 60" (pausa attiva agendo da sponda).

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.



37° ALLENAMENTO – seduta unica.

20 minuti – Riscaldamento.

90 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

38° ALLENAMENTO – seduta unica.

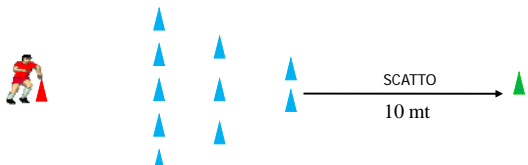
20 minuti – Riscaldamento.

15 minuti – Velocità – Rapidità neuromuscolare, reattività e forza veloce – Speed ladder – ripetere 4 volte.

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico. (vedi fig)

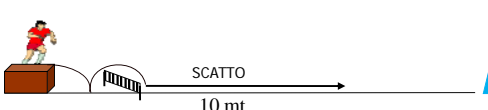
10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

SLALOM AD ALBERELLO – RIPETERE 4 VOLTE



Partendo dal cono rosso effettuare uno slalom largo che si restringe ed in uscita scattare verso il cono verde posto a circa 10 metri.

CADI DALL'ALTO, SALTA L'OSTACOLO E SCATTA – RIPETERE 4 VOLTE



Partendo in piedi su una panca, lasciarsi cadere effettuando un rimbalzo a piedi uniti saltare un ostacolo alto e partire immediatamente in scatto per circa 10 metri

7° PARTITA CAMPIONATO

11° SETTIMANA DI LAVORO

39° ALLENAMENTO - seduta unica.

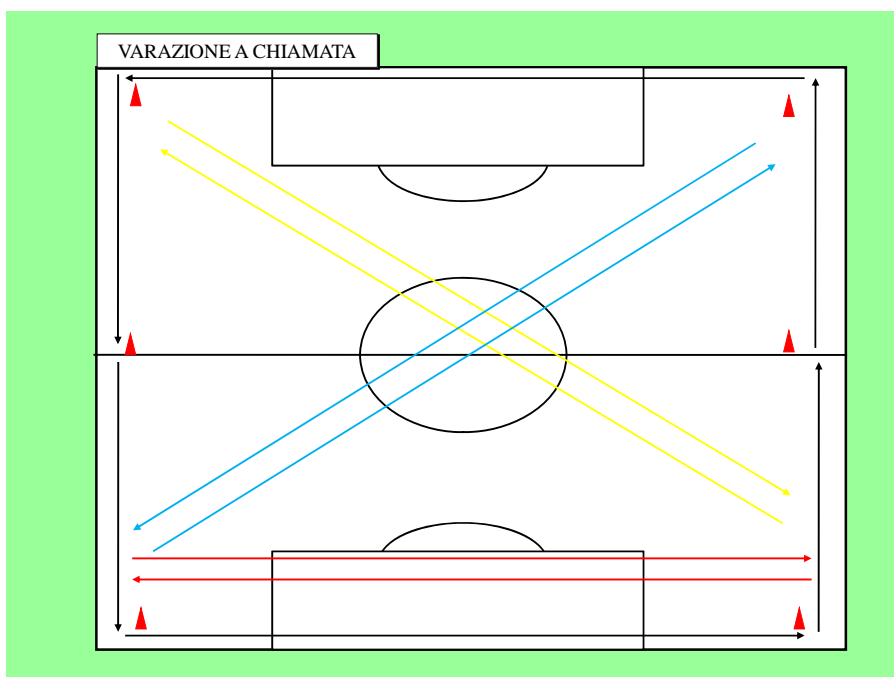
20 minuti – Riscaldamento.

10 minuti – Resistenza: CCVV – *Variazione a chiamata.* (vedi fig)

Si numerano a coppie i giocatori (coppia 1, coppia 2, coppia 3, ecc.). Si parte in ordine sparso, cercando di mettere i giocatori della coppia uno opposto all'altro nel campo, e si gira in corsa lenta seguendo il senso del percorso nero. L'istruttore a turno griderà un numero a caso, e la coppia a cui è stato assegnato il numero chiamato dovrà scambiarsi di posto, attraversando il campo, il più velocemente possibile. Il numero delle chiamate varia a seconda dell'intensità che si vuol dare all'esercitazione. Ripetere fino al termine del tempo prefissato E' consigliabile eseguir l'esercitazione guidando la palla.

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale



40° ALLENAMENTO - seduta unica.

20 minuti – Riscaldamento.

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 6 volte – Recupero 1'30"

5 mt (80%) + 5 mt (100%) + 5 mt (80%) + 5 mt (100%) – Recupero 1' – Ripetere 6 volte.

60 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

41° ALLENAMENTO - seduta unica.

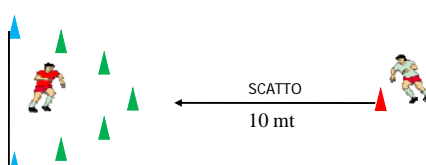
20 minuti – Riscaldamento.

15 minuti – Velocità – Rapidità neuromuscolare, reattività e forza veloce – Speed ladder – ripetere 4 volte.

70 minuti – Allenamento tecnico / tattico. (vedi fig)

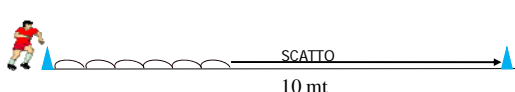
10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.

GUARDIANO DEL PONTE – RIPETERE 4 VOLTE



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

PARTENZA SU UNA GAMBA E SCATTO – RIPETERE 4 VOLTE



Partenza su una gamba e al segnale scatto verso il cono posto a circa 10 metri

8° PARTITA CAMPIONATO

12° SETTIMANA DI LAVORO

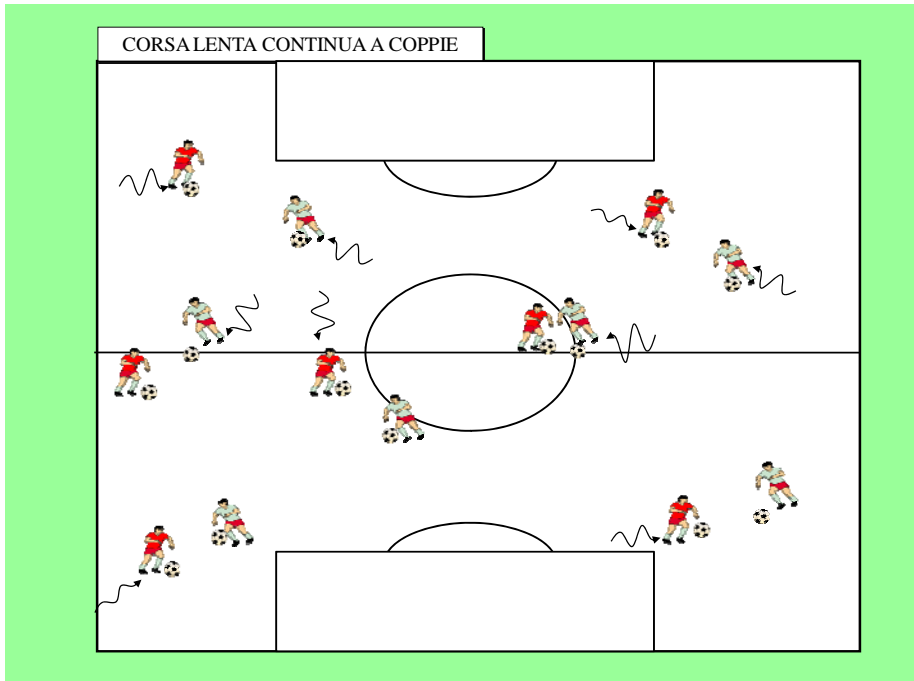
42° ALLENAMENTO - seduta unica.

20 minuti – Riscaldamento.

10 minuti – Resistenza: metodo corsa lenta – Corsa lenta continua a coppie guidando la palla all'interno del campo e scambiandosi il pallone. (vedi fig)

80 minuti – Allenamento tecnico / tattico.

10 minuti – Stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale.



43° ALLENAMENTO – seduta unica.

20 minuti – Riscaldamento.

30 minuti – Forza: circuit training forza generale (arti inferiori e tronco) a carico naturale

STAZIONE 1: crunch a terra con panca



STAZIONE 2: salite sulla panca



STAZIONE 3: crunch con sollevamento gamba e rotazione



STAZIONE 4: distensione gambe alternato



STAZIONE 5: affondi laterali



STAZIONE 6: polpacci a corpo libero





STAZIONE 7: piegamenti sulle braccia



STAZIONE 8: squat



Tempo stazione: 20" – Recupero tra le stazioni: 30" – Effettuare: 3 giri.

60 minuti – *Allenamento tecnico / tattico.*

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

44° ALLENAMENTO - seduta unica.

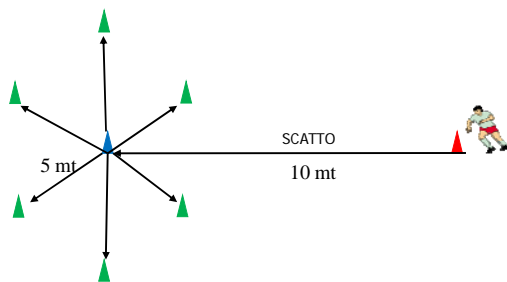
20 minuti – *Riscaldamento.*

15 minuti – *Velocità – Rapidità neuromuscolare, reattività e forza veloce – Speed ladder – ripetere 4 volte.*

70 minuti – *Allenamento tecnico / tattico. (vedi fig)*

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

SCATTI CON CAMBIO DI DIREZIONE A STELLA – RIPETERE 2 GIRI



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

9° PARTITA CAMPIONATO