

Canale Proposte per il Settore Giovanile

Preparazione precampionato Giovanissimi

1a settimana

Primo allenamento. Lunedì

20' riscaldamento Tecnico Tattico (fondamentali)
20' Lavoro aerobico diviso in 10' di corsa continua e 10' di guida continua della palla. Fra una ripetizione e l'altra esercizi di mobilizzazione e respirazione. 10' esercizi addominali
30' Esercitazione T.T. (possesso palla)
10' partitina libera in campo ridotto
5' esercizi defaticanti

Secondo allenamento. Martedì

20' Riscaldamento T.T.
20' Circuit training con la palla per potenziamento muscoli del tronco, arti superiori e inferiori; ogni esercizio 15/20"
30' partita a tema (il gol è valido dopo 5 passaggi o dopo un cross o in seguito ad un passaggio indietro o a 2-3 tocchi,
20' lavoro aerobico (2' corsa lenta e 15" skip sul posto)
10' partita libera
5' esercizi defaticanti

Terzo allenamento. Mercoledì

20' Risc. T.T. (creare un percorso senza un preciso ordine con coni, cinesini, aste, cerchi e ostacoli; ogni allievo in guida della palla eseguirà uno slalom tra le aste, salta gli ostacoli facendo passare il pallone sotto, girare intorno al cerchio, ecc...; in fase di riscaldamento si può eseguire 5' conduzione libera e 5' esercizi di mobilizzazione e stretching (tutti questi esercizi si possono eseguire col dx, col sx, di interno, esterno ecc..)
20' Lavoro aerobico; nello stesso percorso descritto sopra effettuare 2 serie di 10' in guida della palla continua eseguendo gli esercizi sopra descritti; i primi 10' ad una velocità moderata e i secondi ad una velocità più sostenuta.
20' partita a tema
15' potenziamento muscoli addominali, arti superiori e inferiori.
10' partitina libera
5' esercizi defaticanti

Quarto allenamento. Giovedì

20' Risc. T.T.
20' Circuit training con la palla per potenziamento muscoli del tronco, arti superiori e inferiori; ogni esercizio 15/20 secondi.
20' partita a tema
20' lavoro aerobico (corsa con variazione di velocità 2' lento + 15" veloce)
30' partita
5' esercizi defaticanti

Quinto allenamento. Venerdì

20' Risc. T.T. (10' fondamentali + 10' pallamano con gol di testa)
15' potenziamento muscoli addominali, arti superiori e inferiori.
20' Lavoro T.T. (esercitazione a gruppi di 3 e 4 giocatori)
20' lavoro aerobico (corsa con variazione di velocità 2' lento + 5" skip + 10" allungo)
20' partita
5' esercizi defaticanti

Sesto allenamento. Sabato

Riposo

Domenica

Gara amichevole.

2a settimana

Primo allenamento. Lunedì

20' Risc. T.T. (tecnica a coppie)
ostacoli massimo 60 tocche (es. 5 hs - 2 x 6 ripetizioni - 2' rec fra le serie)
30' esercitazione T.T. 3c1 - 4c2 per conclusione a rete (devono essere gli stessi allievi a trovare la soluzione più favorevole per andare a rete, successivamente si dà qualche suggerimento).
20' lavoro aerobico diviso in 10' + 10' articolato in 60" lento e 30" variazione di ritmo (un passo ben sostenuto), oppure eseguito con la guida della palla; fra una ripetizione e l'altra 3' respirazione e stretching.
15' possesso palla 3c3 o 4c4 in un quadrato.
15' partita
5' esercizi defaticanti

Secondo allenamento. Martedì

20' Risc. T.T. (tecnica a coppie con cambio di posizione)
Forza elastica: max 80 tocche - semisquat, corsa balzata, passi stacco con dx e sx, passo passo stacco stacco dx sx, ecc...
20' gioco dello sparviero (è un gioco-esercitazione molto importante in quando gli allievi divertendosi imparano movimenti che automaticamente replicheranno durante la gara; prima gli attaccanti avanzano palla al piede e lo sparviero deve fermarne uno che a sua volta diventa sparviero così i due si organizzano per fermare altri che diventeranno anch'essi sparvieri; così impareranno senza saperlo prima la diagonale difensiva e successivamente la piramide per non far scappare l'avversario).
20' partita
10' palleggi (al segnale dell'istruttore variare il tipo di palleggio, es. piede - coscia - testa, 2 palleggi col piede e 1 con la coscia, ecc...)
5' esercizi defaticanti

Terzo allenamento. Mercoledì

20' Risc. T.T. (tecnica a coppie e a terne)
Lavoro di forza resistente: sprint in salita 2 x 8 x 30 metri; se non si ha a disposizione una salita si può eseguire il traino con un compagno davanti o dietro che lo trattiene.
15' percorso tecnico con conclusione a rete

20' azioni a gruppi di 3 per passaggio, sovrapposizione, cross e tiro in porta, ad ogni azione cambiare le posizioni degli allievi.
30' partita.
10' palleggi
5' esercizi defaticanti

Quarto allenamento. Giovedì

20' pallamano con gol di testa e calcio-tennis (dividere gli allievi in 2 gruppi, metà fanno calcio-tennis e metà pallamano, dopo 10' cambio).
2 x 10 x 30 metri in piano
20' partitine 3 c 3 + jolly per conquistare la linea (palla in meta)
15' attacco contro difesa con spiegazione dei movimenti di attacco e difesa.
30' partita
10' palleggi
5' esercizi defaticanti

Quinto allenamento. Venerdì

20' Risc. T.T.
20' palle inattive (corner e calci di punizione a favore e sfavore)
2 x 5 x 30 metri va e torna (2 birilli posti a 30 metri di distanza, va e torna alla max velocità)
15' centrocampo + attacco contro difesa per acquisire semplici movimenti
30' partita
10' palleggi
5' esercizi defaticanti

Sesto allenamento. Sabato

partita a ranghi misti

Domenica

Riposo

3a settimana

Primo allenamento. Martedì

20' Riscaldamento T.T. (torelo psicocinetico a 3 colori - dai e vai in cerchio)
Lavoro sulla velocità: tira e molla 2 x 5 x 60 metri (4 birilli posti a una distanza di 10 metri; veloce nel secondo birillo e ritorno lento nel primo, veloce nel terzo e ritorno lento nel secondo, veloce nel quarto e ritorno lento nel punto di partenza).
20' esercitazione T.T. (2c1 - 3c2 lateralmente per il cross e centralmente per la conclusione a rete)
15' lavoro di reattività (skip e rapidità)
15' partita a tema (in metà campo una squadra gioca per il gol, l'altra per condurre la palla oltre la metà campo, nel 2° tempo viceversa)
30' partita
10' tecnica di base
5' esercizi defaticanti

Secondo allenamento. Mercoledì

20' Risc. T.T.
Lavoro sulla velocità: va e torna 2 x 5 x 20 metri (2 birilli posti a 10 metri di distanza, va e torna alla max velocità)
20' Esercitazione T.T. (semplici schemi)
15' lavoro di reattività (skip e rapidità)
30' partita
10' tecnica di base
5' esercizi defaticanti

Terzo allenamento. Giovedì

Gara amichevole

Quarto allenamento. Venerdì

20' Risc. T.T. (partita di pallamano con gol di testa - possesso palla a 1-2 tocchi)
20' ostacolini bassi per migliorare destrezza e agilità con 5 metri di scatto in uscita
15' partita ombra
20' palle inattive e semplici schemi
15' partita in forma libera
5' esercizi defaticanti

Sabato

Riposo

Domenica

Gara amichevole

4a settimana

Settimana tipo. Inizio campionato

24°seduta

30 minuti riscaldamento
60 minuti partita amichevole

25°seduta

10 minuti tecnica analitica
dominio, trasmissione e ricezione
8 minuti CCVV
scatti: 10/20/30 mt.

recupero attivo 30"/50"/70"

5 minuti stretching e mobilità articolare

10 minuti forza veloce

sprint continui toccando i cinesini 5 mt + ritorno + 10 mt. + ritorno + 15 mt. (ripetere 2 volte)

sprint 5 mt + corsa indietro 5 mt. + sprint 10 mt. + corsa indietro 5 mt. + sprint 10 mt. (ripetere 2 volte)

corsa calciata sul posto + sprint 5 mt + capovolta avanti + sprint 5 mt. (ripetere 2 volte)

sprint 3 mt. con partenza: seduti gambe incrociate, voltati seduti gambe incrociate, proni, supini, accosciati (ripetere 2 volte)

45 minuti tecnica analitica

dominio e guida

dribbling

tiro in porta

calcio di rigore

calcio di punizione

30 minuti partita 8 contro 8

max 3 tocchi

5 minuti corsa continua defaticante

26°seduta

30 minuti riscaldamento

60 minuti partita amichevole

27°seduta

50 minuti tecnica analitica

dominio, trasmissione e ricezione

dribbling

colpo di testa

tiro in porta

rimessa laterale con le mani

5 minuti stretching e mobilità articolare

20 minuti esercitazioni a tema

protezione della palla

sovrapposizioni e incroci

30 minuti partite psicocinetiche

con pettorine di 3 o 4 colori diversi

28°seduta

30 minuti riscaldamento

60 minuti partita campionato