



DAL PREPARATORE ATLETICO ALL' ALLENATORE FISICO
LA FORMAZIONE

NELL' ALTA PRESTAZIONE – NEI GIOVANI CALCIATORI – NELLO SPORT
SCIENCE – NELLA RIATLETIZZAZIONE



L'organizzazione di un microciclo di allenamento settimanale nelle categorie Primavera e Allievi

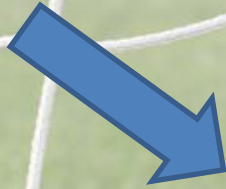


Spedicato M.
Vergine S.
Molfetta A.
Sannicandro I.



MODELLO PRESTATIVO

RESISTENZA



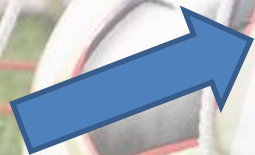
FORZA



VELOCITA'



RAPIDITA'



COORDINAZIONE

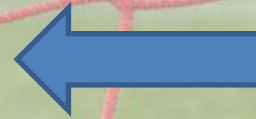


ANTROPOMETRIA

TEST DI VALUTAZIONE



FORZA



VELOCITA'



RESISTENZA



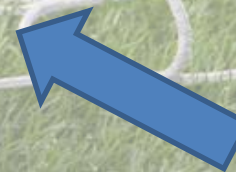
RAPIDITA'



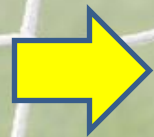
ANTROPOMETRIA



IMPEDENZIOMETRIA



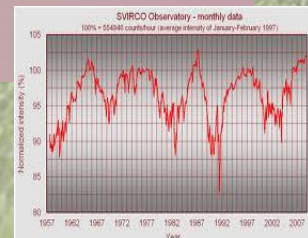
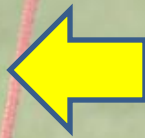
LATTATO



U.S. LECCE 1908

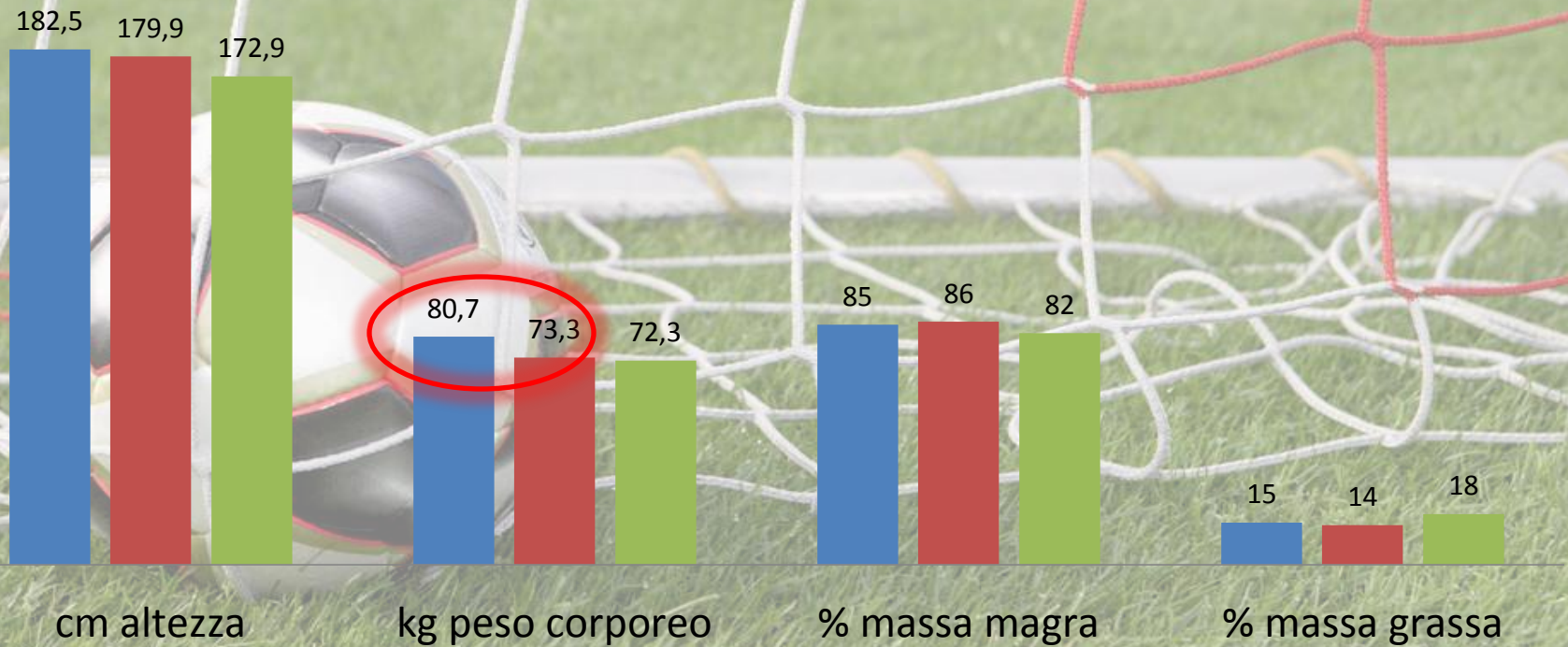
SISTEMA PROMOSE

“ Programmazione e monitoraggio dello stato evolutivo ”



Dati antropometrici

■ 1ª squadra ■ primavera ■ allievi



ALLENAMENTO ARTI SUPERIORI



SCHEDA PRIMAVERA

METODI: STRIPPING -
RESET PAUSE -
PIRAMIDALE

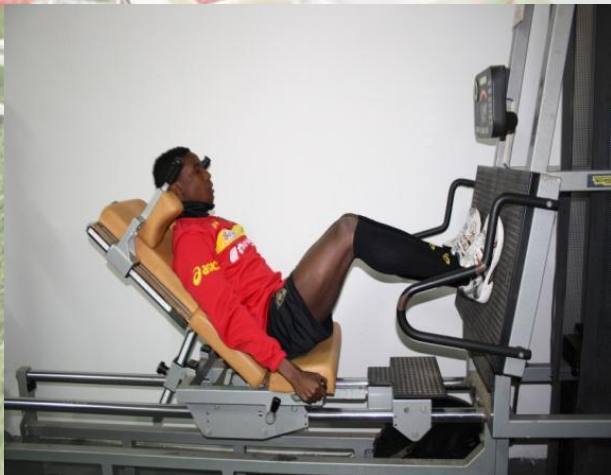
	ESERCIZIO	SERIE	RIPET.	REC.
GRUPPO A	PECTORAL MACHINE	3	10-8-6	1'
	PANCA PIANA	3	10-8-6	1'
	PANCA INCLINATA	3	10-8-6	1'
	BICIPITI CON 2MANUBRI	3	10-8-6	1'
GRUPPO B	BICIPITI CON BILANCERE	3	10-8-6	1'
	LAT MACHIN DIETRO	3	10-8-6	1'
	ROWING	3	10-8-6	1'
	REMATORE CON MAN.	3	10-8-6	1'
	TRICIPITI AI CAVI	3	10-8-6	1'
	FRENCH PRESS BILANC.	3	10-8-6	1'

SCHEDA ALLIEVI

METODI: PIRAMIDALI -
SERIE E RIPETIZIONI

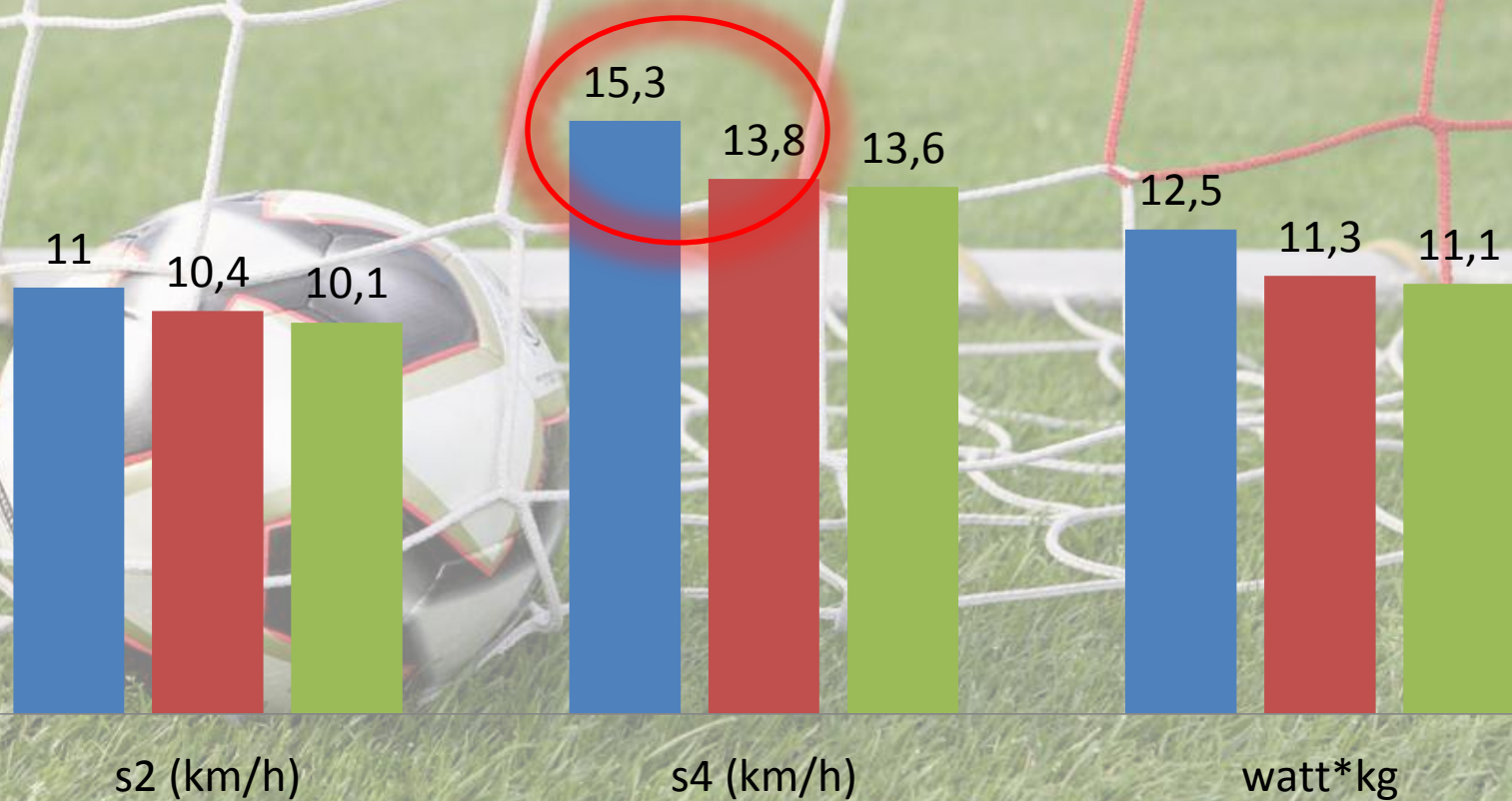
	ESERCIZIO	SERIE	RIPET.	REC.
GRUPPO A	PECTORAL MACHINE	3	10	1'
	PANCA PIANA	3	10	1'
	PANCA INCLINATA	3	10	1'
	BICIPITI CON 2MANUBRI	3	10	1'
GRUPPO B	BICIPITI CON BILANCERE	3	10	1'
	LAT MACHIN DIETRO	3	10	1'
	ROWING	3	10	1'
	REMATORE CON MAN.	3	10	1'
	TRICIPITI AI CAVI	3	10	1'
	FRENCH PRESS BILANC.	3	10	1'

ALLENAMENTO ARTI INFERIORI



Dati funzionali

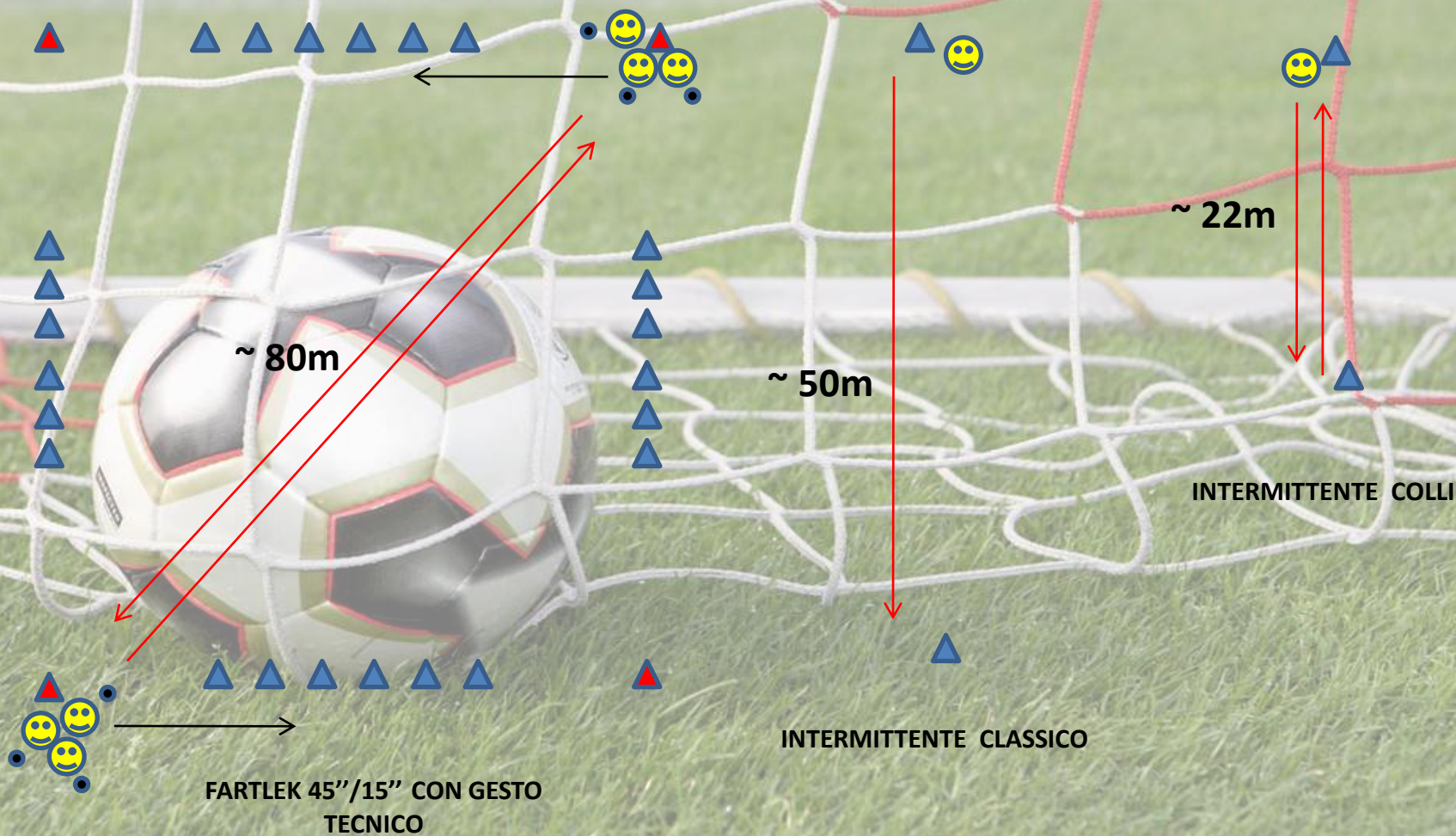
■ 1ª squadra ■ primavera ■ allievi



POTENZA AEROBICA

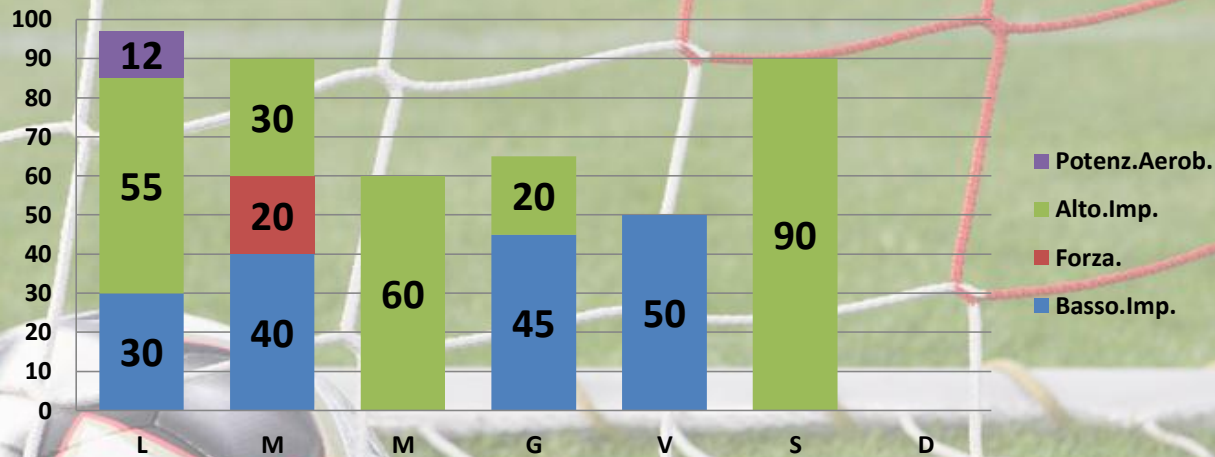
CAPACITA' DI COMPIERE LAVORO IN REGIME AEROBICO, CIOE' CONSUMANDO OSSIGENO.

TIPI DI ESERCITAZIONI



CARICHI DI UN MICROCICLO

CARICHI DI LAVORO SETTIMANALI PRIMAVERA



	L	M	M	G	V	S	D
	min	min	min	min	min	min	min
Basso Imp. < 80% FCM	30	40	45	50			
Forza.		20					
Alto Imp. > 80% FCM	55	30	60	20		90	
Potenza Aerobica	12						
TOTALE MIN.	97	90	60	65	50	90	0

TIPO DI ESERCITAZIONI

- **LUNEDI':**

- 30' di Riscaldamento con possesi in uno spazio di 30mt x 20mt;
- 50' di possesi: 4 vs 4 + 8 sponde campo di 20mt x 30mt, 4x3' rec. 2';
8 vs 8 + 2 jolly campo di 30mt x 30mt, 3x4' rec. 2';
10' partita 9 vs 9 + 2 portieri a metà campo;
- 12' di **POTENZA AEROBICA** : 12' di FARTLEK 45''/15'' per chi ha giocato;
2 x 6' di INTERMITTENTE per chi non ha giocato.

- **MARTEDI':**

- 20' di Riscaldamento con possesi in un campo di 30mt x 20mt;
- 20' → 1° GRUPPO: **FORZA FUNZIONALE + 500mt di RSA + RAPIDITA'**;
- 20' → 2° GRUPPO: TATTICA;
- 30' di possesi : 6 vs 6 + 6 campo di 40mt x 20mt , 3x10' rec. 3'

- **MERCOLEDI':**

60' partita.

- **GIOVEDI':**

- 15' di Ricezione e Passaggio;
- 20' di tattica collettiva;
- 10' di **VELOCITA'**;
- 20' partita 9 vs 9 + 2 portieri a metà campo.

- **VENERDI':**

- 20' Riscaldamento tattico;
- 10' **RAPIDITA'**
- 20' Situazioni palle inattive.

- **SABATO:**

GARA UFFICIALE

- **DOMENICA:**

RIPOSO

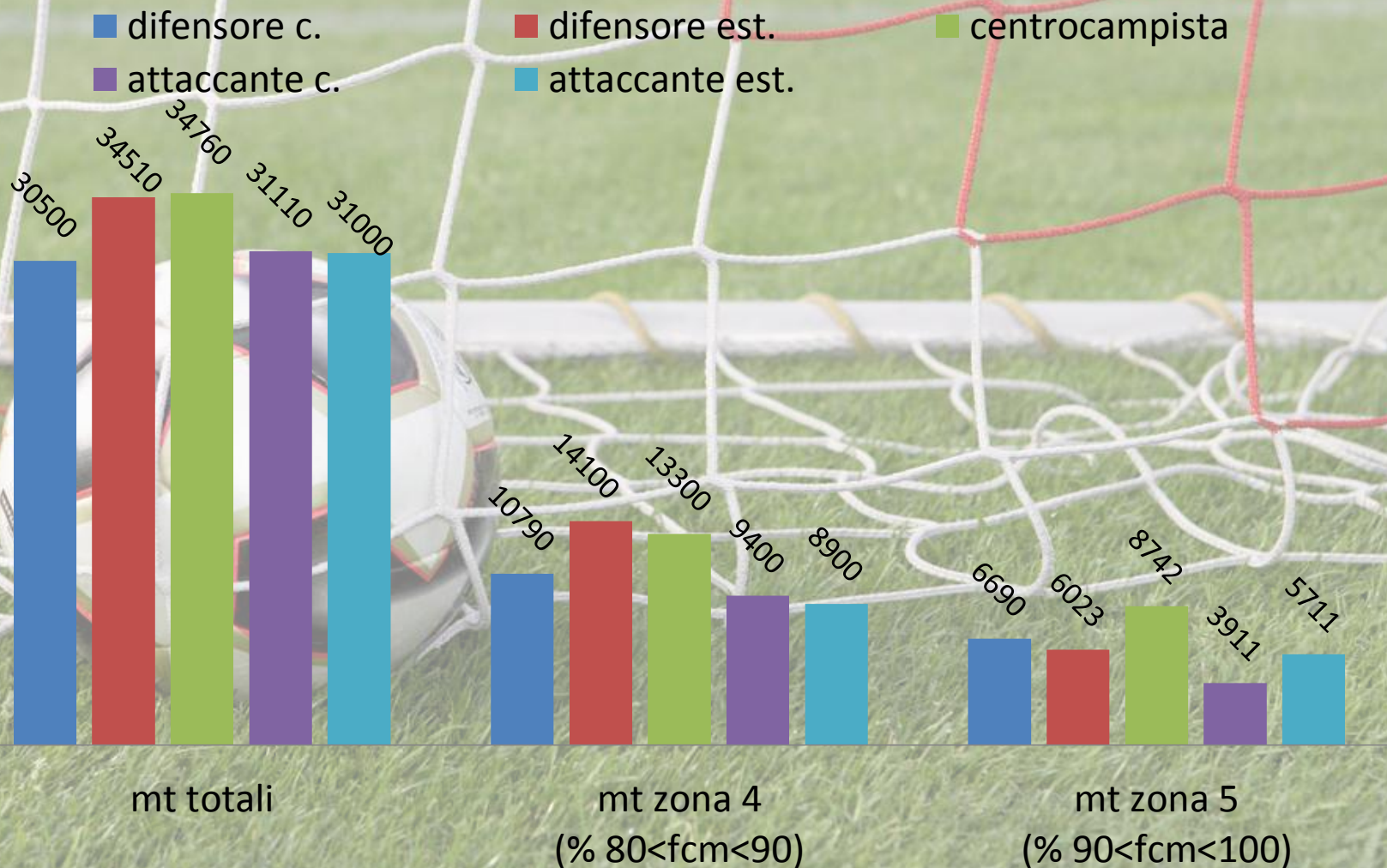
VOLUME DI LAVORO SETTIMANALE



COSA ANDIAMO A VEDERE?

Mt percorsi in una settimana di allenamento

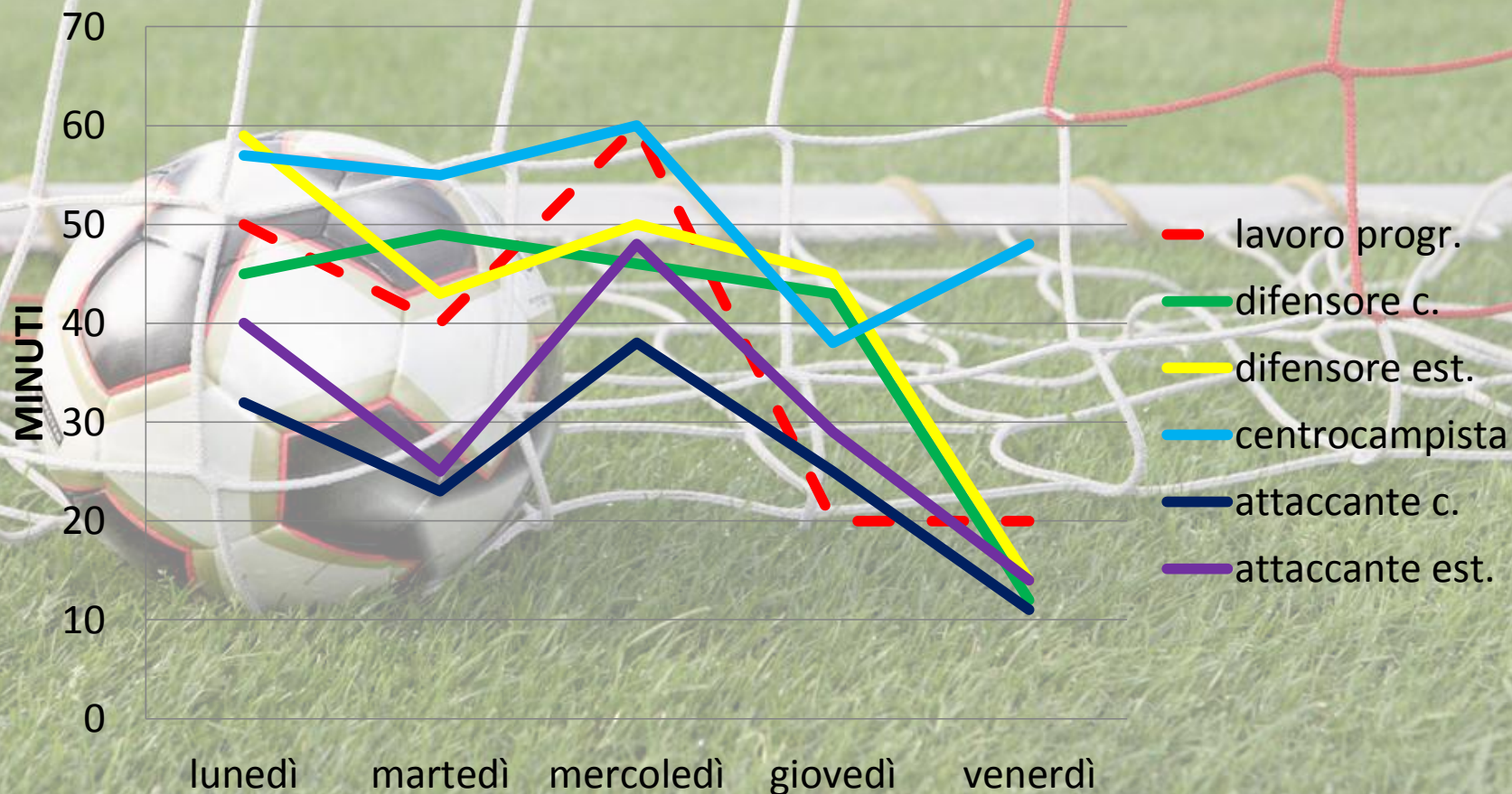
PRIMAVERA



...ma soprattutto...

Confronto tra lavoro programmato e lavoro svolto ad alta intensità

PRIMAVERA

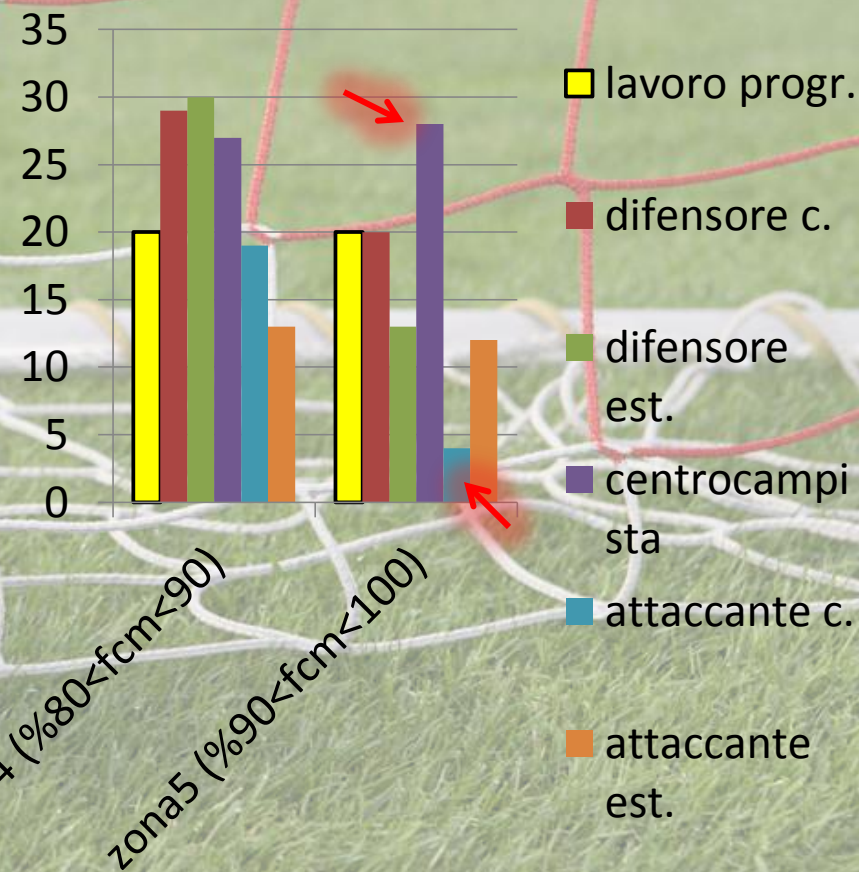
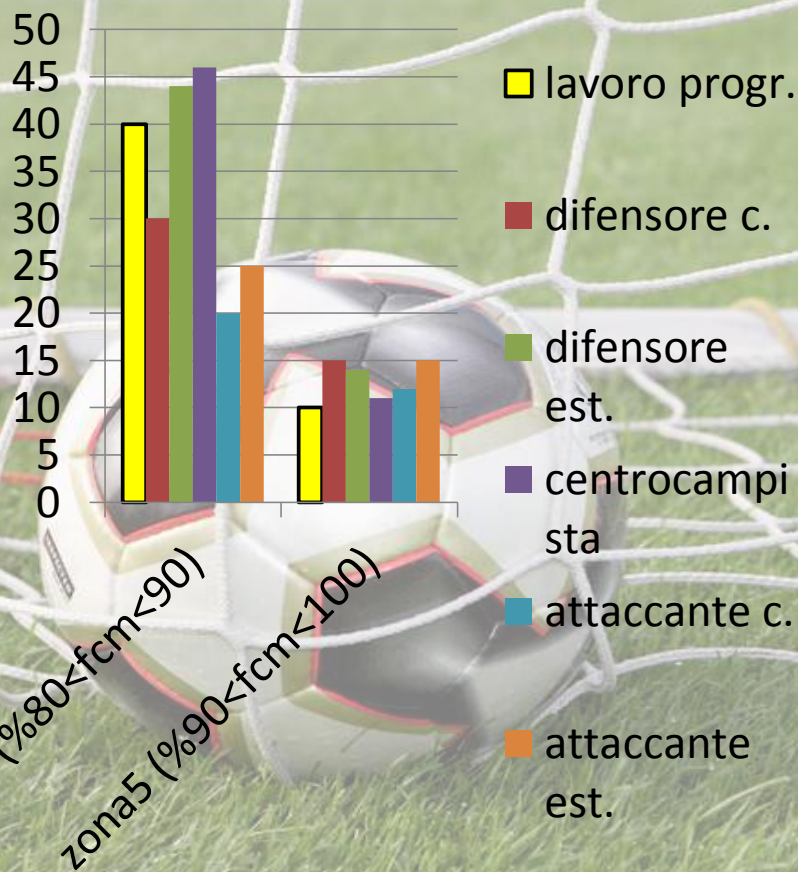


Confronto lavoro programmato e lavoro svolto ad alta intensità

PRIMAVERA

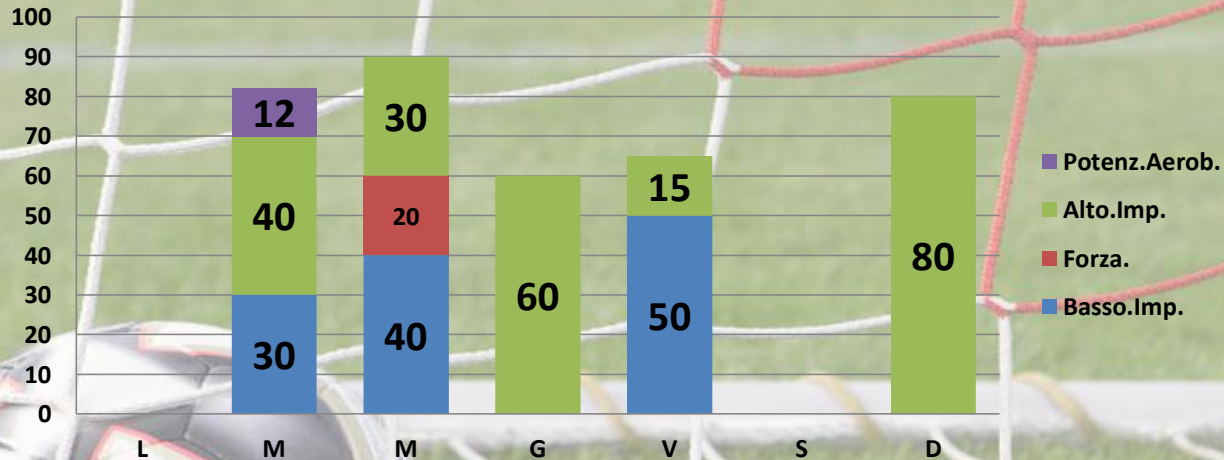
1° giorno

2° giorno



CARICHI DI UN MICROCICLO

CARICHI DI LAVORO SETTIMANALI ALLIEVI



	L	M	M	G	V	S	D
	min	min	min	min	min	min	min
Basso Imp. < 80% FCM		30	40		50		
Forza			20				
Alto Imp. > 80% FCM		40	30	60	15		80
Potenza Aerobica		12					
TOTALE MIN.	0	82	90	60	65	0	80

TIPO DI ESERCITAZIONI

- **MARTEDI'**:

30' di Riscaldamento tecnico;

40' di possesi: 4 vs 4 + 8 sponde campo di 20mt x 30mt, 4x3' rec. 2';

25' partita 9 vs 9 + 2 portieri a metà campo;

12' di POTENZA AEROBICA : 12' di FARTLEK 45''/15'' per chi ha giocato;

2 x 6' di INTERMITTENTE per chi non ha giocato.

- **MERCOLEDI'**:

20' di Riscaldamento tecnico;

20' → 1° GRUPPO: FORZA FUNZIONALE + 250m di RSA + RAPIDITA';

20' → 2° GRUPPO: TATTICA;

30' di possesi : 10' di 6 + 6 VS 6 in uno spazio di 40m x 20m per 3 volte rec 3';

- **GIOVEDI'**:

60' Partita;

- **VENERDI'**:

20' Riscaldamento tattico;

10' RAPIDITA'

20' Situazioni palle inattive;

15' partita 9 vs 9 + 2 portieri a metà campo

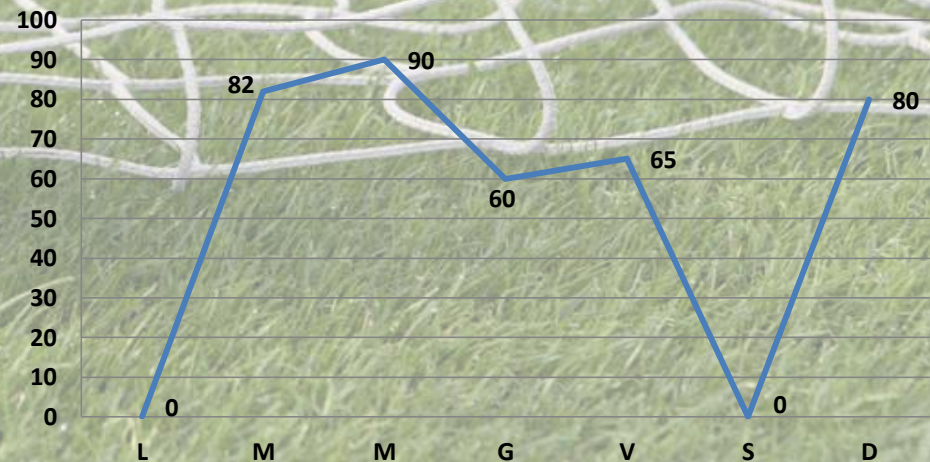
- **SABATO**:

RIPOSO

- **DOMENICA**:

GARA UFFICIALE

VOLUME DI LAVORO SETTIMANALI



Mt percorsi in una settimana di allenamento

ALLIEVI

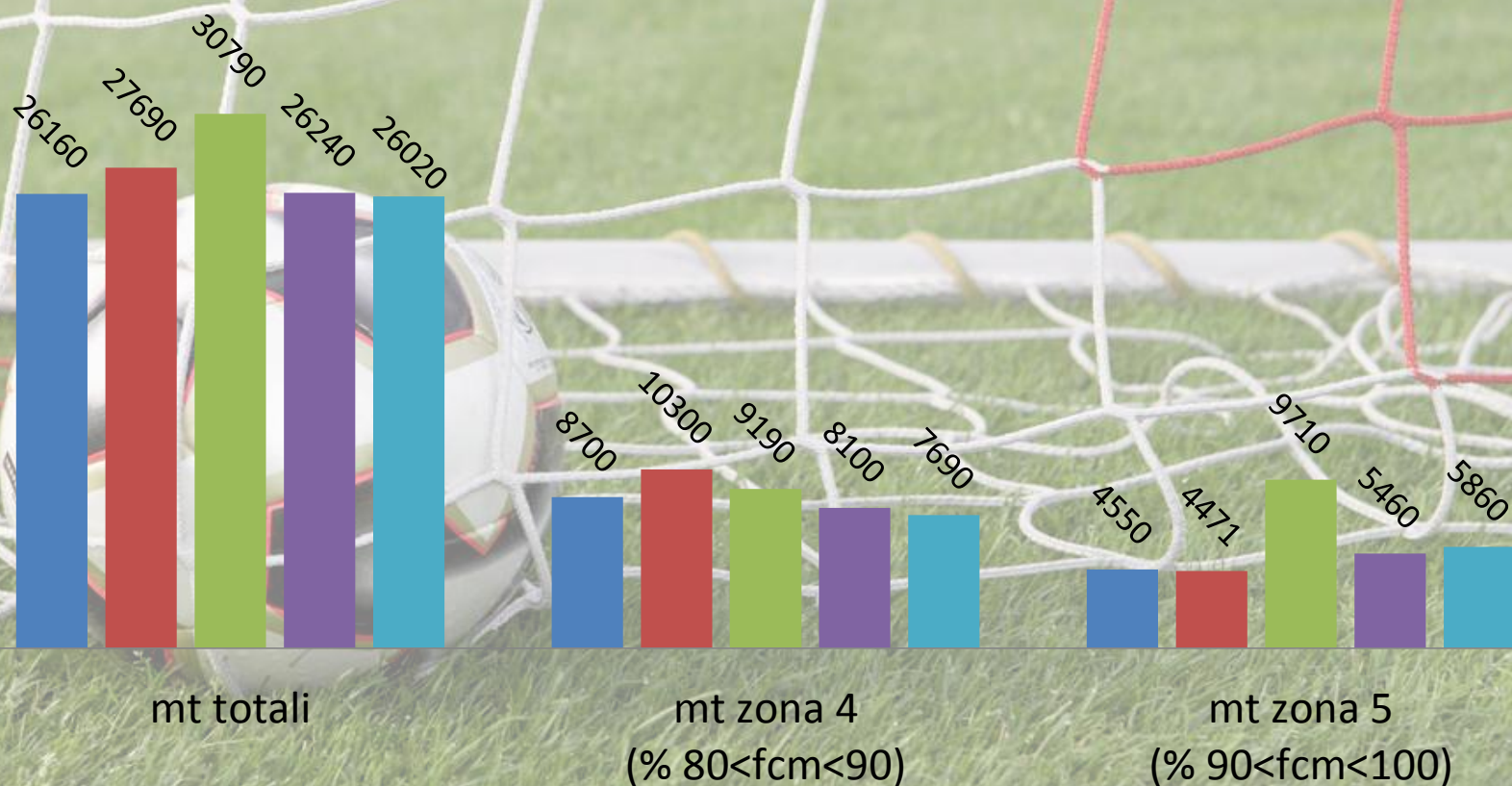
difensore c.

difensore est.

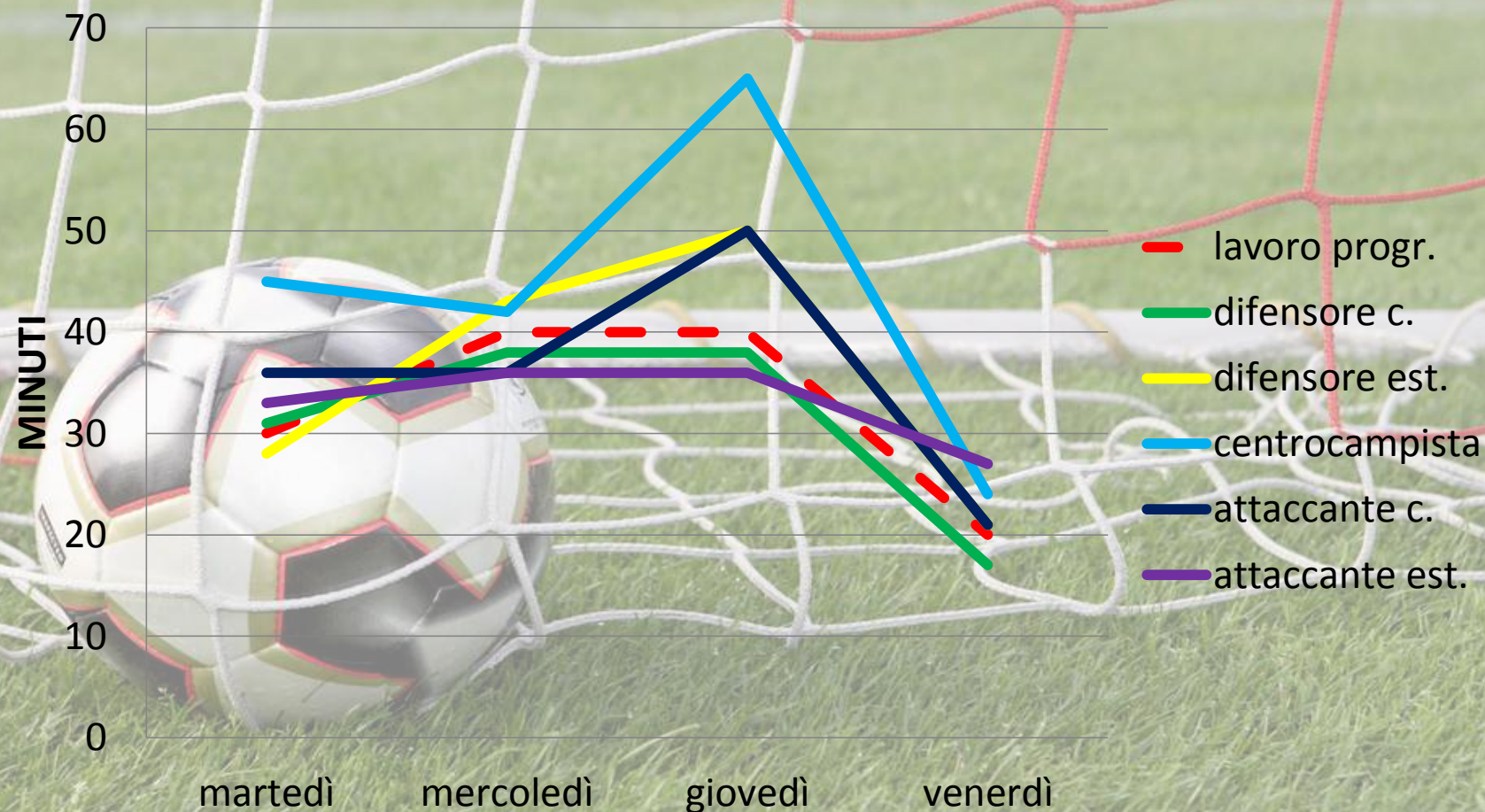
centrocampista

attaccante c.

attaccante est.



Confronto lavoro programmato e lavoro svolto ad alta intensità ALLIEVI

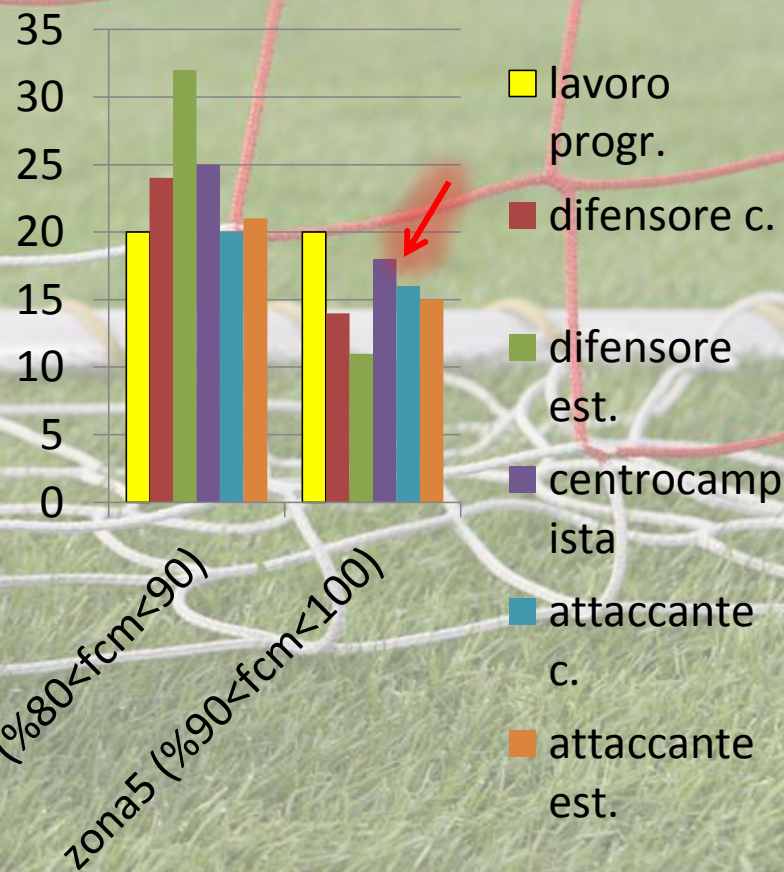
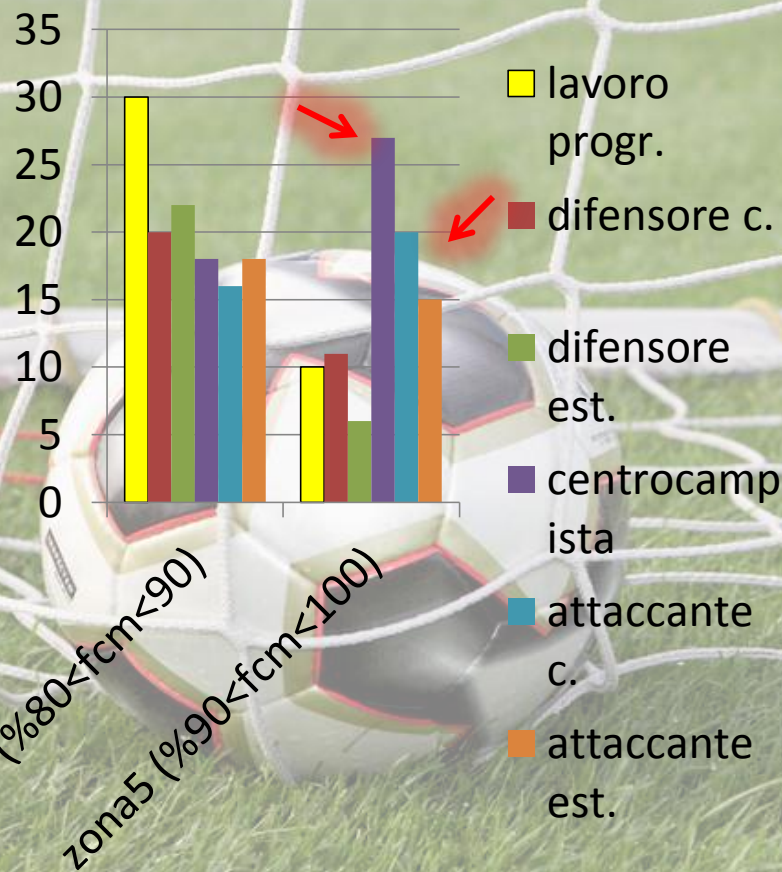


Confronto lavoro programmato e lavoro svolto ad alta intensità

ALLIEVI

1° giorno

2° giorno



RSA

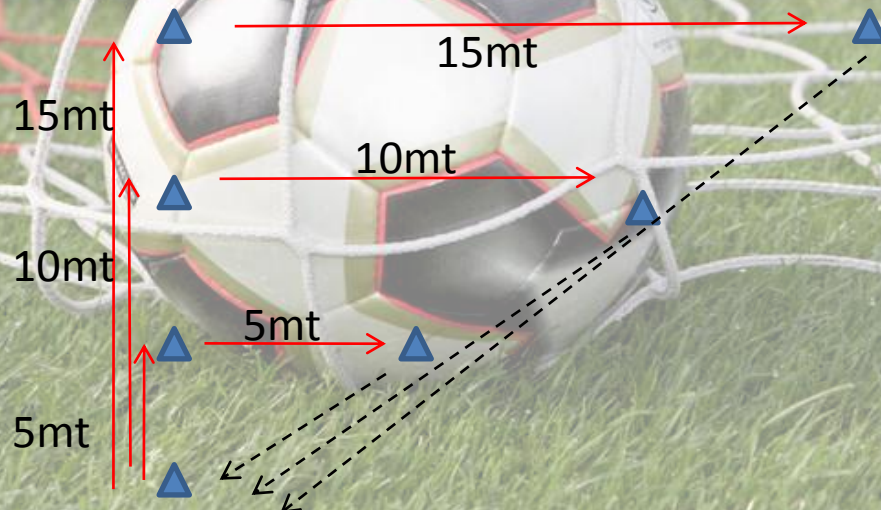
Repeated Sprint Ability

- L'atleta degli sport di squadra è chiamato ad eseguire brevi sprint massimali (1-7 s) con elevata frequenza nel corso della gara (Bishop et al., 2004).
- E' stata conosciuta la definizione di RSA per descrivere questa componente fondamentale della fitness nei giochi sportivi (Bishop & Spencer, 2004).



~ 10 mmol

Corsetta x 10 m, sprint a navetta sui 10 metri per 3 volte, 10 m di corsetta. Ripetere per 5 volte



~ 12 mmol

Sprint (5mt+5mt) + (10mt+10mt) + (15mt+15mt) + corsetta in diagonale. Il tutto da ripetere per due volte



US LECCE CALCIO 1908

www.diretangelo.net





Grazie

