

14 Aprile 2004

Giornata di aggiornamento
A.C. PARMA - Collecchio - (Pr)

A.I.A.C. Varese

G.V.A.C.

Gruppo Varesino 1979

Allenatori Calcio

www.aiacvarese.it

Gvac79@aruba.it



Uno Staff manageriale e tecnico giovane,
preparato, disponibile.



Mister **Prandelli e Pin**



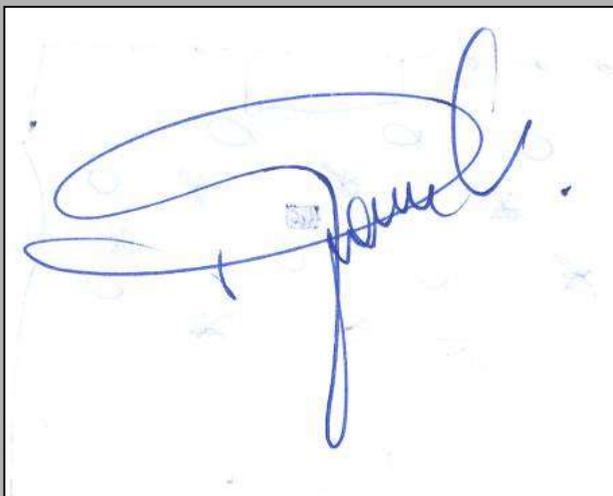
Minotti



Prof. **G.Venturati**

Prof. Barco Iseo I.G.C.

“ Segreti ” di Mister Prandelli



Seduta Allenamento

(Mercoledì doppia seduta)

Mattino

Riscaldamento a tema (2 gruppi):

• **1° gruppo:** reparto difensivo: lavoro tattico di 30' min. per difesa a 4; specificatamente su cross laterali.

• **2° gruppo:** reparto offensivo: lavoro tattico di 30' min. con i centrocampisti ed attaccanti dei moduli **4-4-3** e **4-2-3-1**.

• **Lavoro d'insieme** (campo 80 x 60): sviluppo fase difensiva in inferiorità numerica; **4 > 5 - 4 > 5** in due settori. Tempo di lavoro 20'/25'.

Pomeriggio

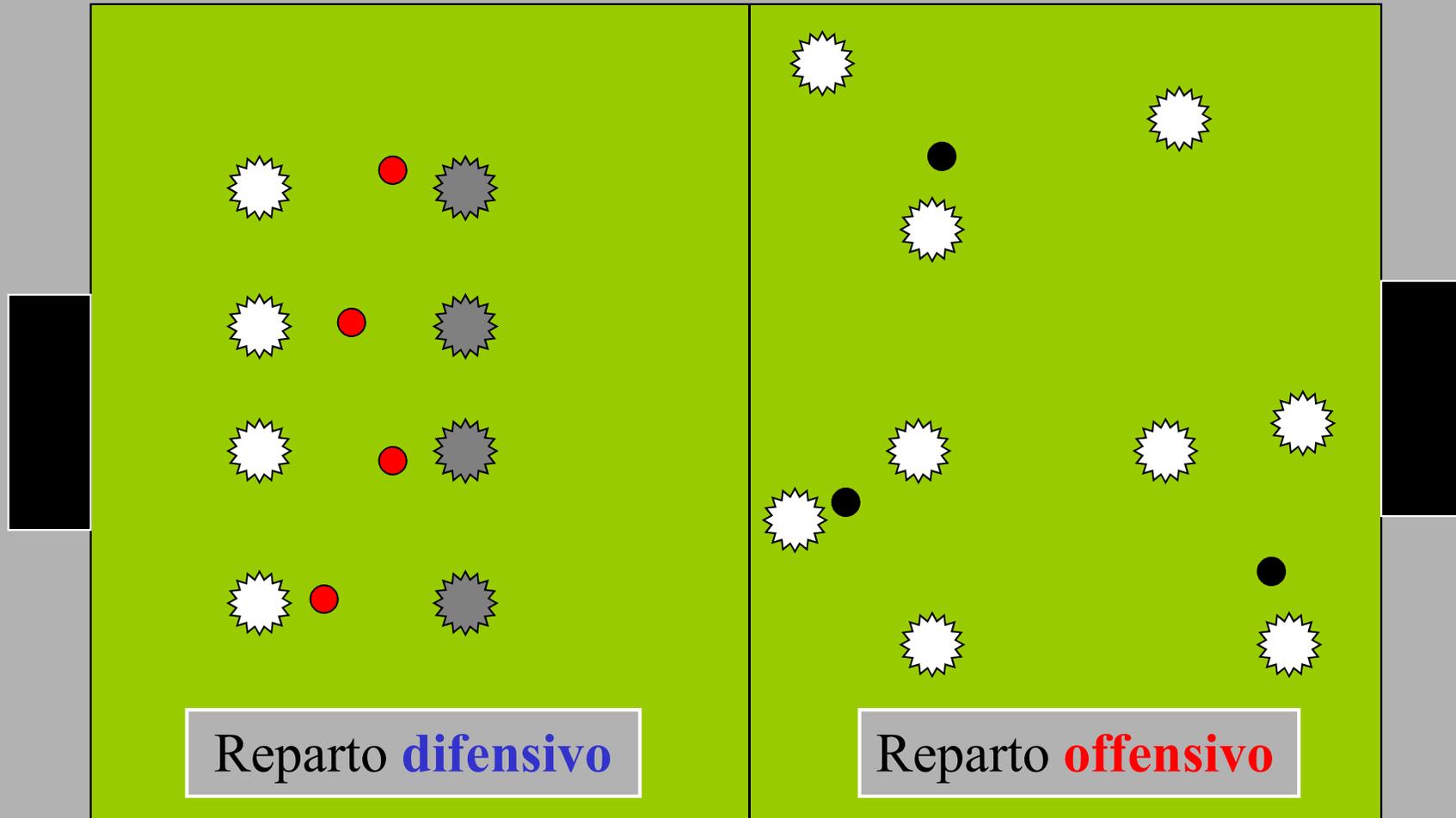
Lavoro atletico.

Obiettivi (°) e mezzi allenanti (*):

- ° Valutare le capacità muscolari di tamponare l'incremento di acido lattico.
- ° Valutare il grado di immagazzinamento dei substrati energetici deputati a tali lavori (glicogeno).

- * Capacità lattacida: **300 m.** a navetta su tratti da **100 m.** x **4** Serie. (tempo 55"/65").
Lattacidemia (prelievi).
- * Smaltimento tecnico 20' min. corsa blanda e stretching.
- * Potenza lattacida: **navette 20 m.** (2 serie x 6; recuperi incompleti 20")
Lattacidemia (prelievi).

1° esercitazione



1° esercitazione: reparto **offensivo**.

- Inizialmente i tre giocatori muovono la palla in modo libero, su spazi ridotti prima e poi allargandosi nello spazio di gioco.
- Poi muovono la palla con la sequenza uomo/solo che determina un preordinato tocco della palla (“uomo”: gioco di prima, “solo”: tocco libero).
- Infine ripetono la medesima esercitazione con l'appoggio al terzo compagno.

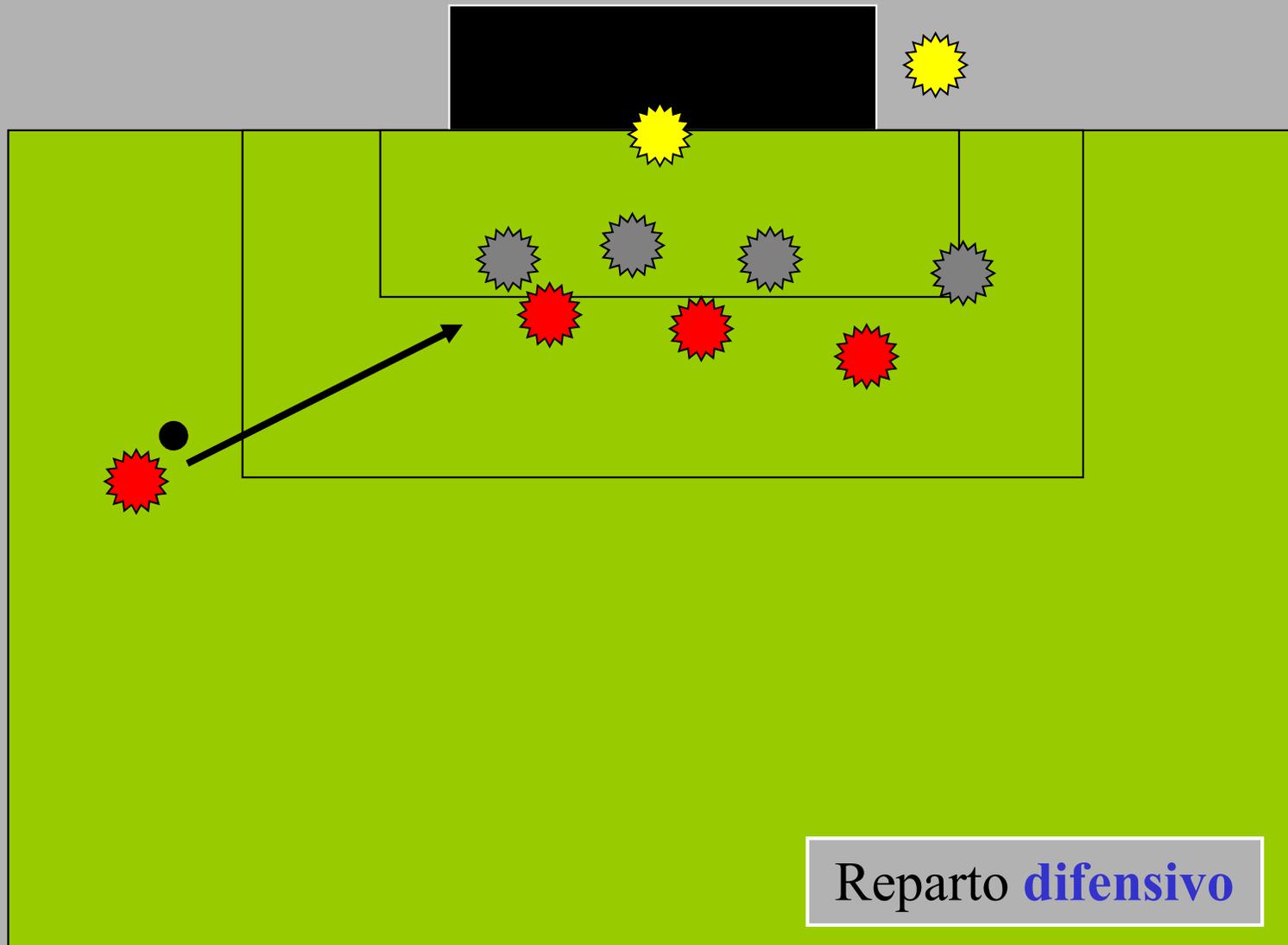
1° esercitazione: reparto difensivo.

- Inizialmente a coppie i giocatori muovono la palla ad un tocco.
- Poi sempre a coppie ricercano il giusto posizionamento del corpo per un ipotetico $1 > 1$.
- Successivamente dopo un passaggio rasoterra vanno alla ricerca del giusto tempo del pressing.
- Infine ripetono l'esercitazione medesima alzando la palla con un cross (lettura della parabola/traiettoria della palla).

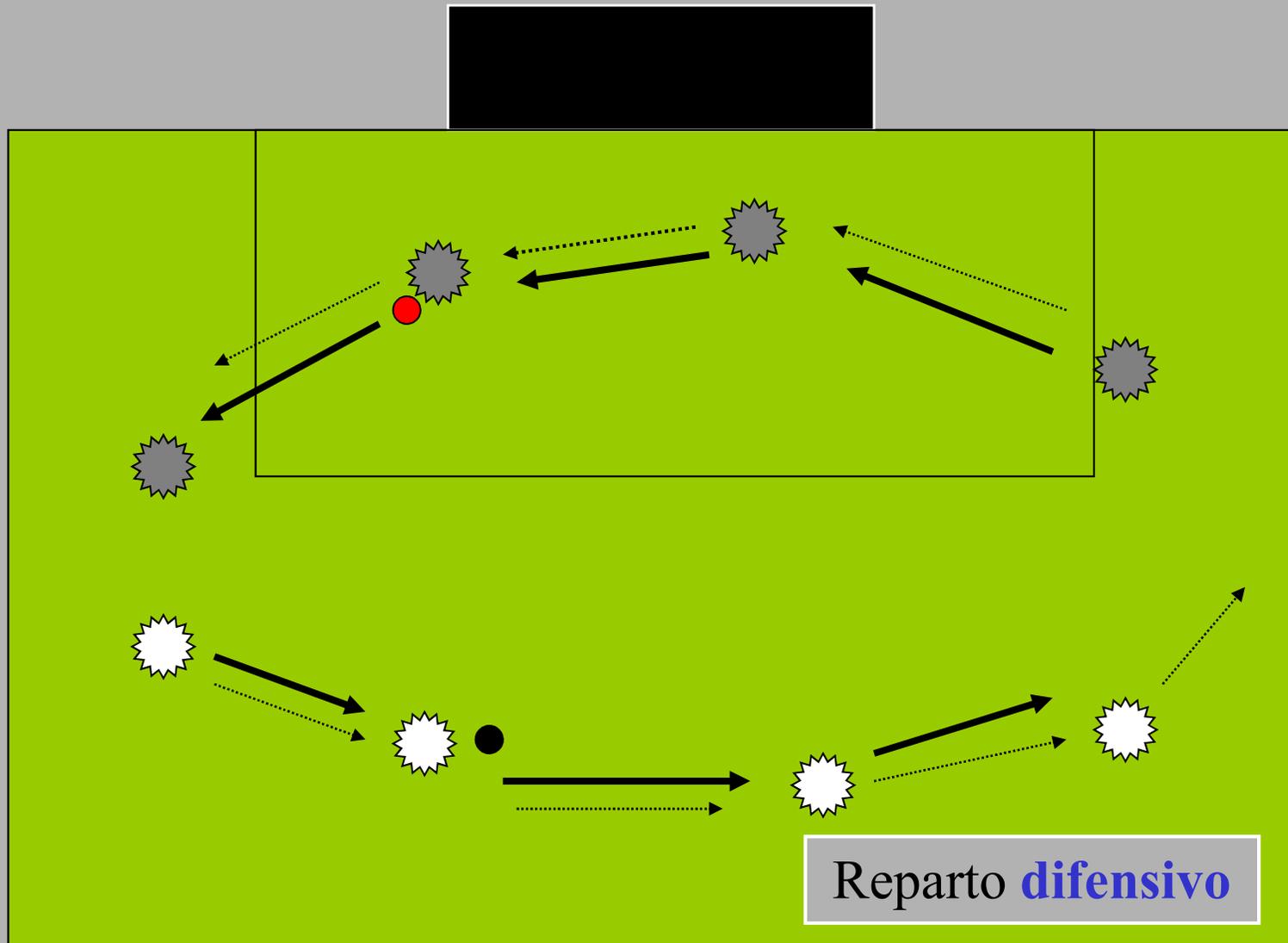
2° esercitazione: reparto difensivo.

- Lavoro tattico per la difesa a quattro (specificatamente su cross laterali indirizzati nell'area di porta).
- Circolazione della palla per la 3° linea difensiva.

2° esercitazione: esercitazione speculare.



2° esercitazione



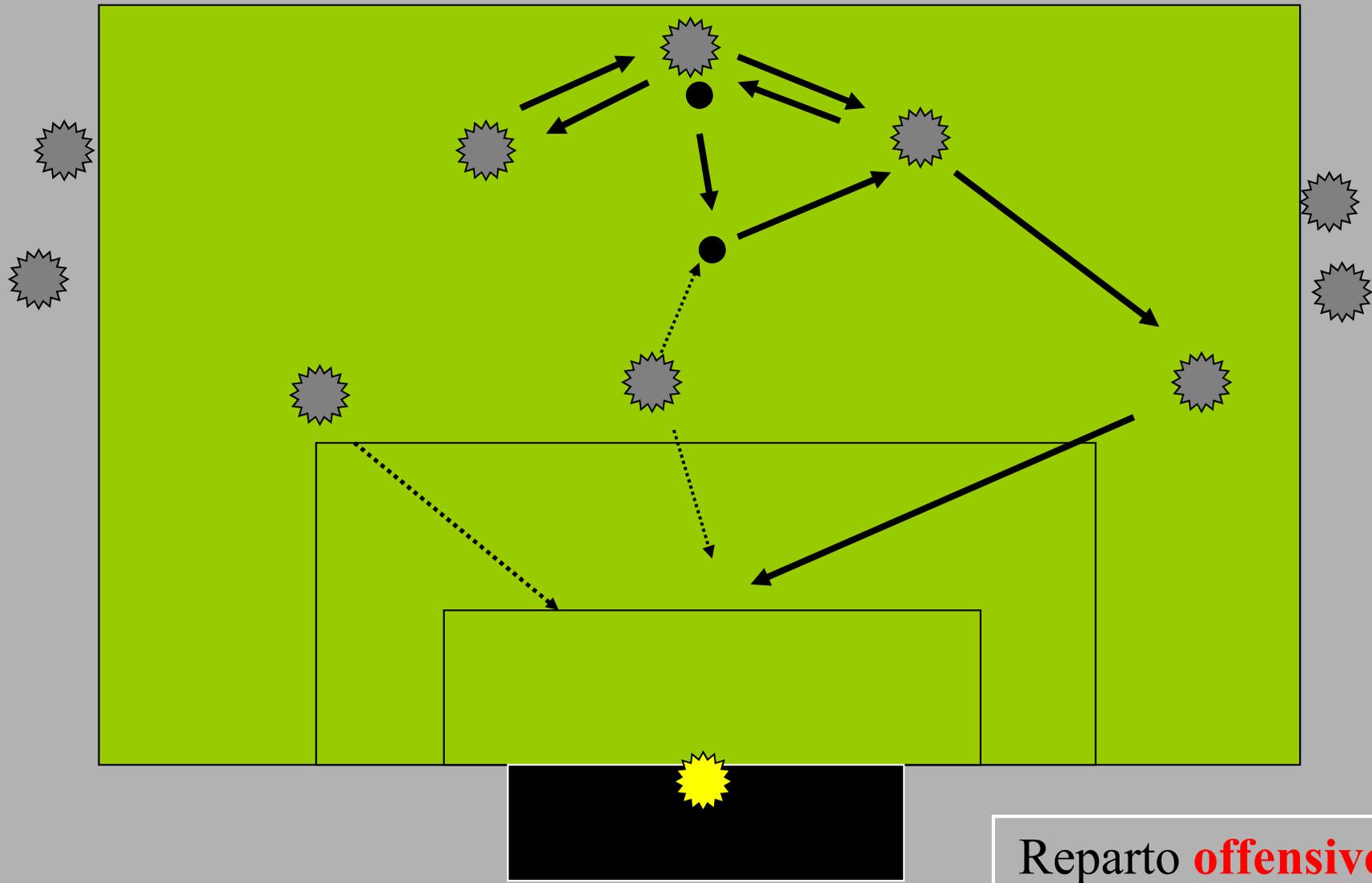
2° esercitazione: reparto **offensivo**.

Sviluppo offensivo con i centrocampisti ed attaccanti dei moduli **4-3-3** e **4-2-3-1**.

Note del tecnico

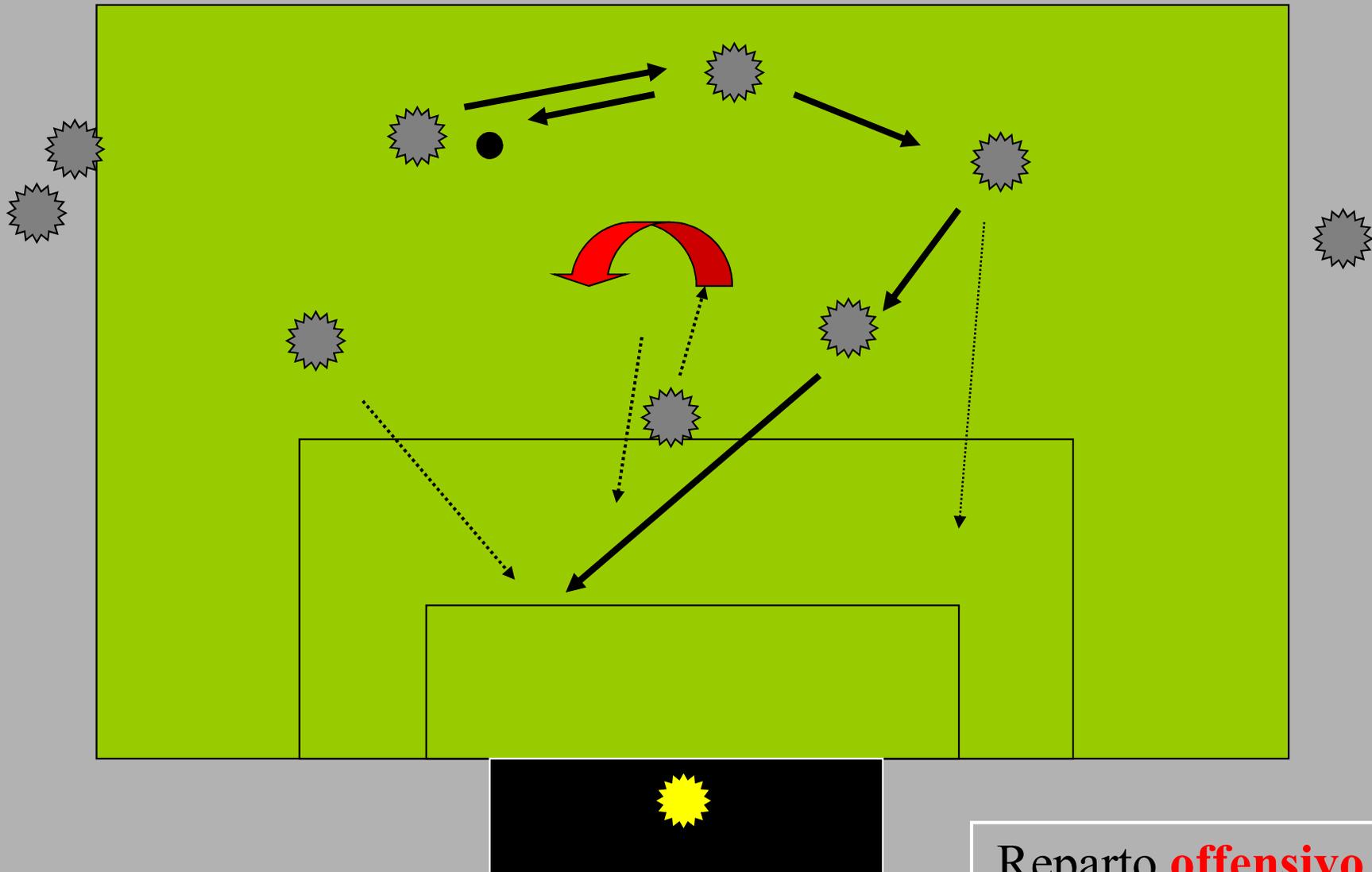
- ❖ Il tocco della palla da parte del centrocampista determina il movimento della punta.
- ❖ La punta indirizza la giocata.
- ❖ Si cerca di diminuire il possesso palla (2-3 passaggi e conclusione) per dare poco tempo agli avversari per organizzarsi).

2° esercitazione: esercitazione speculare.



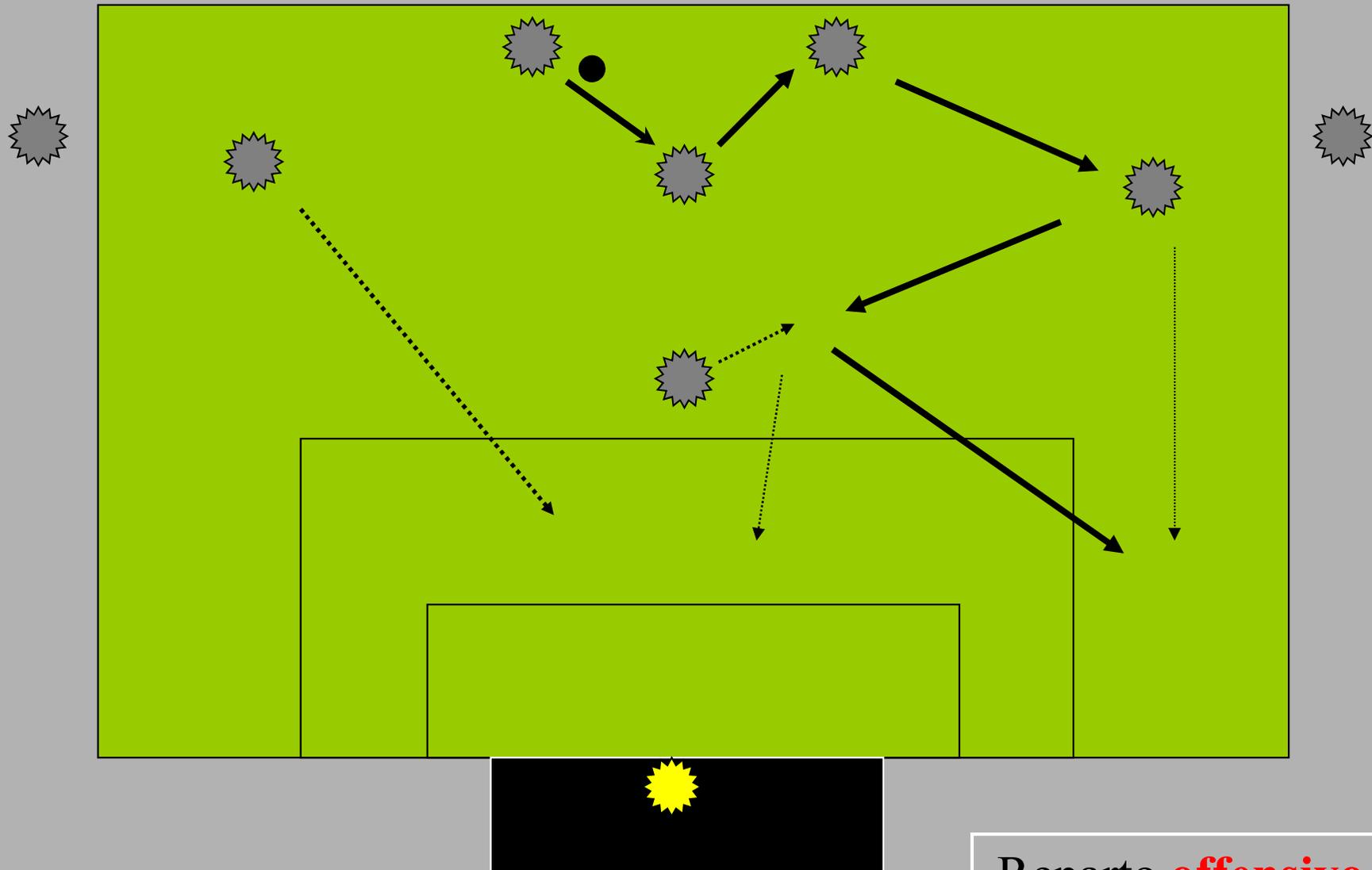
Reparto **offensivo**

2° esercitazione: esercitazione speculare.



Reparto **offensivo**

2° esercitazione: esercitazione speculare.



Prof. Barco Iseo I.G.C.

Reparto **offensivo**

3° esercitazione:

- Sviluppo fase difensiva in inferiorità numerica $4 > 5 - 4 > 5$ in due settori.
- Tempo di lavoro 20'/25', dimensioni campo 80x60.

3° esercitazione:

