



**U13**



**Programmazione annuale**



Il passaggio dal calcio dei bambini a quello della preformazione (U11 – U13) significa, nella vita di un calciatore, il momento cruciale che determina l'entrata nel calcio d'élite o la continuazione di una carriera nel calcio di base. Per questo motivo questo periodo è di un'importanza capitale per la promozione dei talenti. Solo attraverso una selezione irreprensibile permetterà al calcio Svizzero di assicurare con continuità la qualità del reclutamento di giovani giocatori che dimostrano un certo potenziale.

Il servizio del calcio d'élite dell'ASF, responsabile dal 1995 dello sviluppo continuo del calcio d'élite dei giovani in seno all'associazione, organizza con il nuovo progetto FOOTECO, questo importante periodo ponte. Fino ad oggi, questo lavoro era effettuato esclusivamente dai Club nelle varie regioni, ad eccezione delle Selezioni Regionali.

FOOTECO definisce la filosofia per le categorie U-12/U-13 ed esige persone responsabili e specialmente allenatori che si applicano ed aderiscono completamente ai principi essenziali della formazione di questa categoria d'età.

Due sono le cose da ricordare: la pazienza è necessaria per assicurare le tappe naturali dello sviluppo del giocatore e la ricerca continua del dosaggio e dell'intensità ideale dell'allenamento.

Solo il rispetto assoluto di queste due regole permetterà al giocatore di migliorarsi in modo ideale il suo potenziale individuale nel gioco.

FOOTECO definisce le condizioni strutturali (calendario delle partite, prescrizioni d'esecuzione, ecc..) e finanziarie per assicurare uno sviluppo ottimale dei talenti.

Queste condizioni quadro rappresentano una base stabile, suscettibile comunque ad essere costantemente sviluppata e migliorata attraverso un dialogo permanente.

FOOTECO propone delle soluzioni concrete alla quale gli allenatori possono riferirsi nel loro lavoro quotidiano. Appoggiandosi sulle buone esperienze fatte in questi anni nelle categorie U14 e U15 con la Guida Preformazione, queste soluzioni possono essere direttamente messe in pratica sul campo.

FOOTECO pondera gli obiettivi di formazione più importanti per il giocatore, in modo particolare lo sviluppo del suo bagaglio tecnico e tattico. Questa formazione aiuta il giocatore a risolvere i problemi riscontrati in partita e lo conduce verso il successo. Per questo motivo l'azione individuale del giocatore – scopo principale incentrato sull'azione offensiva con palla – deve essere al centro delle nostre preoccupazioni.

FOOTECO colloca il giocatore con delle potenzialità, così come tutto il suo sviluppo generale al centro dell'azione. FOOTECO non si accontenta della sola formazione calcistica del giocatore, ma contribuisce anche in gran parte allo sviluppo della sua personalità.

Benvenuti nel mondo FOOTECO.

# Obiettivi



FOOTECO mira a creare una cultura di formazione per il calcio d'élite

FOOTECO vuole favorire lo sviluppo del potenziale dei giovani giocatori

FOOTECO ha l'obiettivo d'evitare di selezionare i giovani troppo presto

FOOTECO è basato sui seguenti principi :

- Educare il rispetto e il fair-play
- Rispettare l'ambiente del giocatore
- Sostenere il gioco (maniera) prima che l'anti-gioco (risultato)
- Privilegiare il piacere del gioco
- garantire del tempo di gioco ad ogni giocatore
- Favorire il numero di tocchi della palla
- Aumentare l'intensità e la riuscita
- Limitare il contingente delle squadre
- Limitare le superfici di gioco
- Non avvantaggiare i grandi
- Non penalizzare i piccoli

# Codice



FOOTECO caratterizza la cultura della formazione delle classi U12/U13 nell'ambito della filosofia di formazione e di gioco dell'Associazione Svizzera di Calcio

Tutte le parti interessate (Responsabili tecnici, responsabili Preformazione, allenatori/formatori, osservatori) s'impegnano per i seguenti valori :

- **Pazienza biologica** I giocatori devono seguire le tappe del loro sviluppo biologico e calcistico
- **Stabilità** I talenti necessitano di una base stabile per potersi sviluppare
- **Continuità** Dei trasferimenti di club e di luogo sono inutili durante la fase di «train to train»
- **Ripetizioni** Il lavoro forma i campioni. Non ci sono scorciatoie per il talento
- **Interesse** I talenti meritano di incontrare formatori appassionati ed impegnati
- **Iniziativa** provare, osare, rischiare – FOOTECO vuole dei giocatori attivi in tutte le situazioni di gioco
- **Individualizzazione** FOOTECO si concentra in modo coerente sulle misure Individuali del giocatore
- **Identificazione** FOOTECO esclude i partecipanti che non possono identificarsi ai valori di questa idea di formazione.

Le infrazioni dei club o dei loro rappresentanti contro il Codice FOOTECO possono venir puniti con un'esclusione temporanea o definitiva.

La decisione è di competenza del servizio calcio d'élite dell'ASF. La decisione è definitiva e non può essere contestata.

## "L'Allenatore"



Durante la settimana, all'allenamento e il giorno della partita, l'adulto è a volte animatore, educatore, allenatore

### L'animatore

« L'allenatore mediocre parla, quello bravo spiega, quello super dimostra e il migliore ispira » (John Kessel)



#### L'animatore

- **Conduce il Team positivamente!**
  - Attitudine positiva ed incoraggiante
- **Rende piacevole l'allenamento!**
  - Organizza e adatta
- **Diffonde la gioia anche nella competizione!**
  - Lascia giocare e inventare, osserva per permettere al meglio la Progressione di ogni giocatore

### L'educatore

« Gli allenatori allenano al gioco, i migliori allenano degli uomini. » (Bum Philippe, entraîneur foot US)



#### L'educatore

- **Stabilisce delle regole per la squadra, valide per tutti!**
  - Obbiettività
- **Reagisce in modo appropriato in caso di non rispetto!**
  - Credibilità
- **Tratta tutte le persone con rispetto**
  - Modello

### L'allenatore

« Occuparsi dei giovani, è un lavoro diverso. C'è una responsabilità diversa, un linguaggio differente, una sofferenza diversa se dobbiamo scartare un giocatore. Con un giovane, l'allenatore deve adottare un'attitudine paterna. Se è capace di attrarlo, l'emulazione diventa grande » (Luis Cesar Menotti)



#### L'allenatore

- **Incoraggia l'ambizione innata dei giocatori!**
  - motivazione e esigente
- **disciplina la sua ambizione personale!**
  - Accento sul giocatore
- **Guida i giocatori secondo età e maturità!**
  - Competenze tecniche

L'allenatore si immagina quello che succede, quello che il giocatore fa, dice o risente, provoca o meno l'attività del giocatore, ma anticipa anche quelle che sono le difficoltà e risponde al meglio a queste richieste.

« È l'interruttore ma in nessun caso lo spettatore » (Fonte « La formation Initiale, Ed. Amphora, Jean-Robert Faucher »)

Parole chiave  U13

PIACERE

GIOCO

TECNICA

QUALITÀ

VELOCITÀ

INTENSITÀ

PAZIENZA

RIPETIZIONE

PROGRESSIONE

# Introduzione



## Allenamenti U13

1. Metodologia d'allenamento
2. Pianificazione dei cicli d'allenamento
3. Contenuto tecnico-tattico
4. Contenuto dei fattori fisici a quest'età

I documenti servono soprattutto a presentare in grande linea l'orientamento d'allenamento che auspica l'ASF per questa nuova categoria di gioco.

Sono centrati essenzialmente sugli aspetti pratici dell'allenamento, danno dei consigli metodologici a livello della struttura della messa in moto, della seduta d'allenamento e propongono la pianificazione degli allenamenti in un macrociclo (1ª parte) di 12 settimane con 4 mesocicli d'allenamento di tre settimane ciascuno, come anche la programmazione di ogni settimana (microciclo) d'allenamento.

Il mesociclo di competizione comprende 3 microcicli di 3 allenamenti per settimana, più la partita del sabato. Ogni microciclo è pianificato sulla base dei giochi proposti e degli aspetti tecnico-tattici specifici alle forme giocate. Durante la stessa settimana e anche da una settimana all'altra, le attività pianificate sono spesso ripetute. Secondo i giochi o altri esercizi programmati durante i microcicli, i fattori di condizione fisica come quelli di resistenza, la velocità e la coordinazione, fattori prioritari a quest'età, sono sollecitati con delle forme integrate con il pallone.

Differenti colori dei microcicli sottolineano l'accento fisico che è sviluppato :

- > Blu : accento velocità d'accelerazione e gestuale
- > Rosso : accento velocità-reazione e partenza
- > Giallo : accento sulla resistenza

Un certo numero di giochi, di forme giocate e d'esercizi sono proposti. Nei microcicli, i nomi sono scritti "in rosso".

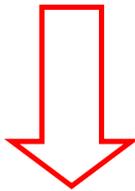
Questo procedimento con dei nomi, facilita da una parte la pianificazione della seduta, ma limita anche i tempi di spiegazione dell'allenatore. Inoltre, può favorire una certa responsabilizzazione dei giocatori che potranno, alla lunga, loro stessi organizzare ed eseguire l'attività.

L'orientamento di base della metodologia d'allenamento è la ripetizione delle forme giocate e esercizi, nello stesso ciclo d'allenamento.

Raccomandiamo di ripetere gli esercizi o i giochi da una seduta all'altra per acquisire delle abilità e per la fiducia dei giocatori che necessitano di punti di riferimento per la loro progressione.

È a livello delle variazioni che dobbiamo apportare qualche cambiamento così come pure a livello di coaching.

## Obiettivo di base del documento



**Lavorare seguendo lo stesso FIL ROUGE**

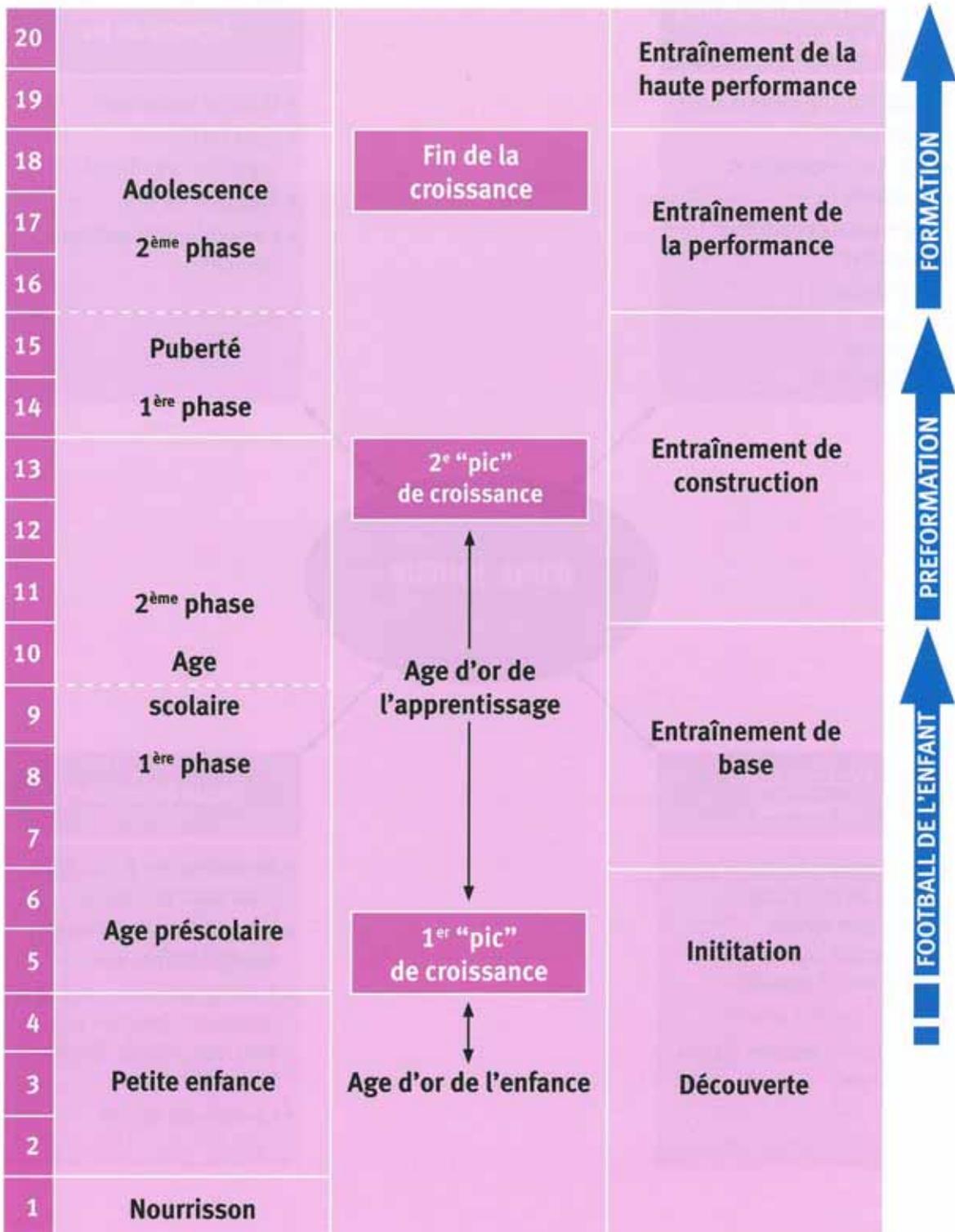
**Stessa Idea comune**



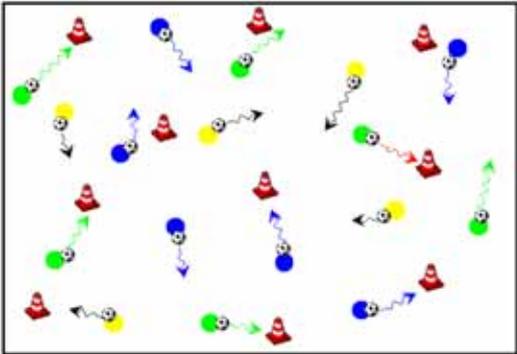
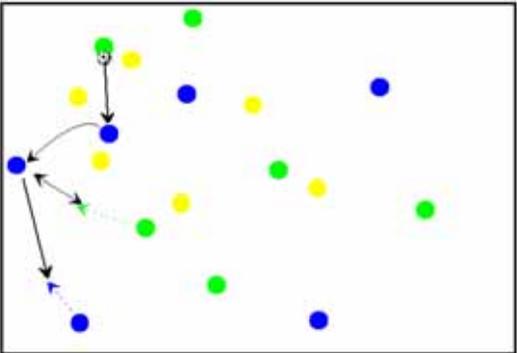
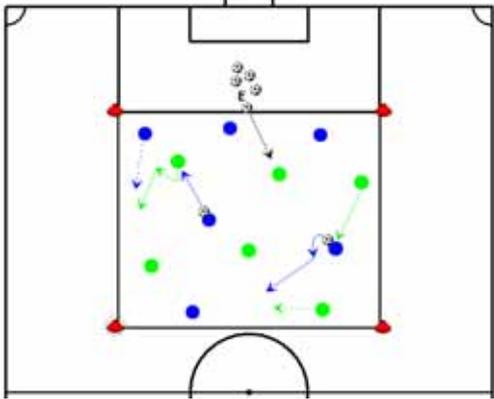
# Metodologia



## Le tappe dello sviluppo

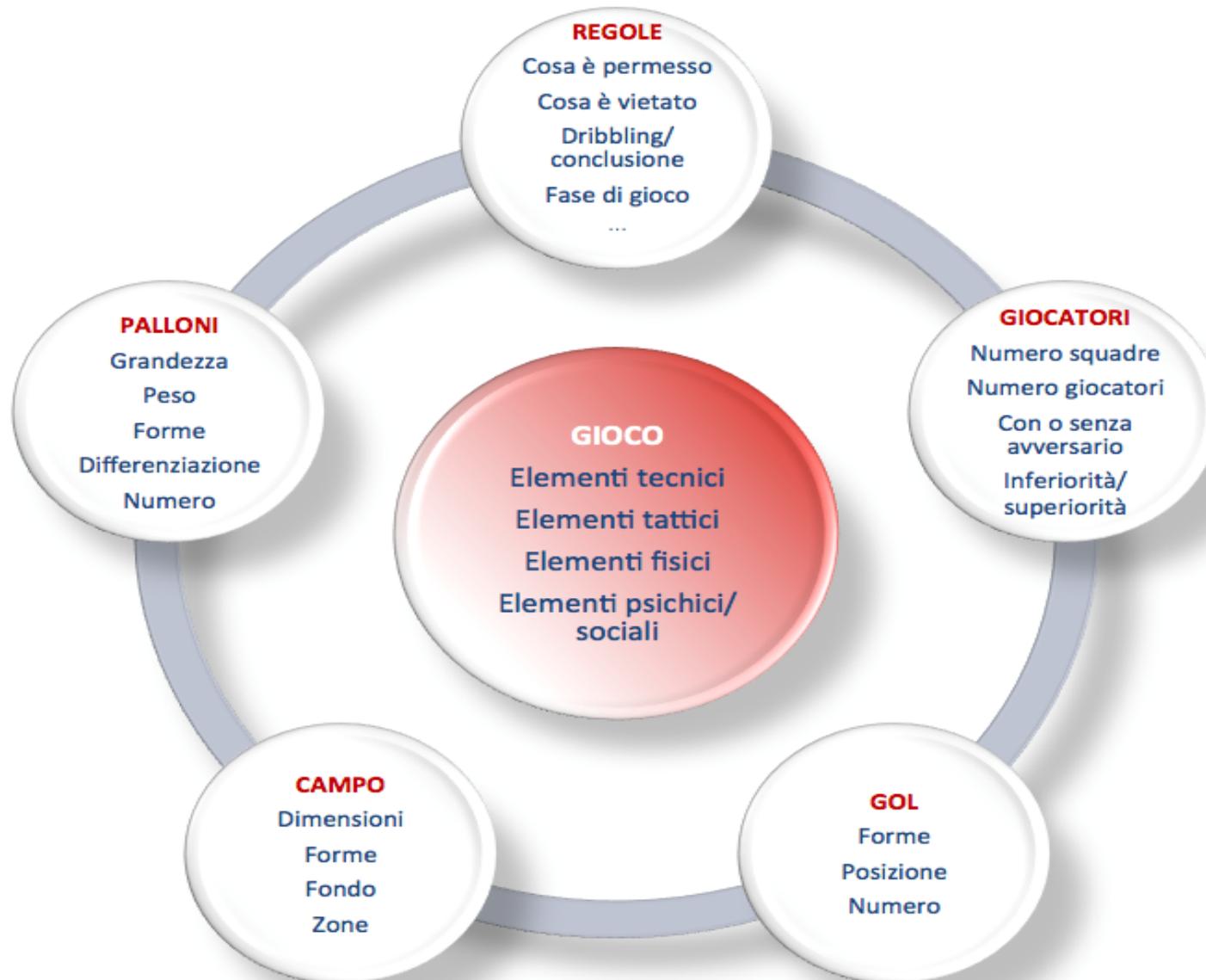


## Modello di messa in moto dell'allenamento (MM)

<b>Preparazione d'allenamento (MM)</b> <i>Durata totale: 15'-20' (massimo)</i>	<i>Contenuto della fase di preparazione</i>
<p>- Formare 3 gruppi di 6 giocatori (3 colori)                      - 1 pallone per giocatore / 10 coni sul campo</p> <p><b>1. Padronanza della palla in movimento (3')</b>                      - su una superficie di 30x30m                      &gt; occupare gli spazi                      &gt; condurre, dribblare, fintare (piede destro/sinistro), alzando la testa, vedere le zona del terreno, vedere i giocatori, i propri compagni.</p> <p><b>2. Scioltezza con il pallone HOP (2')</b>                      - scioltezza-mob. delle gambe + flessione tronco</p> <p><b>3. Idem 1 con cambiamento di ritmo (2')</b>                      &gt; condotta palla 10-12'' (70%) + accelerazione 2-3'' (90-100%) con cambiamento direzione (180°) e/o dopo finta.</p> <p><b>4. Palleggio individuale (piede dx/sx) (2')</b>                      -10 destro +10 sin./ 9 destro + 9 sin.,ecc</p> <p><b>5. Gioco 3 colori con le mani (2x 2'30')</b>                      -12 (6 blu + 6 rossi) contro 6 (verdi)                      &gt; possesso – arrivare a 6-8 passaggi consecutivi                      - se i verdi intercettano un passaggio, essi giocano con la squadra a 12. La squadra che ha perso palla occupa il posto dei verdi (difensori)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Variazione al gioco:</b>                              - blu gioca a rosso, rosso a blu.</li> </ul> <p><b>6. Esercizio TE + ME in movimento (1x3'/1x1')</b>                      - superficie 40x40m; 2 palloni, poi 3, 4 e 5                      → preparazione al gioco di conservazione previsto dopo questa fase di riscaldamento.                      - Gioco di passaggi (2 tocchi) con controllo orientato + passaggio in corsa a un giocatore di colore opposto.                      → In caso di passaggio o controllo errato, il giocatore esce dal gioco e corre (80%) intorno al quadrato di gioco.                      - l'allenatore inserisce un 3° pallone poi un 4°.                      - l'ultimo minuto con 3 palloni; dopo il passaggio sprint (100%) su 2-3 m. Con cambiamento di direzione.</p> <p>→ Bere 1' e inizio fase di prestazione.</p>	<p>Gli esercizi TE sono gesti conosciuti (ripetizione) e non nuove forme d'apprendimento</p> <p>1. </p> <p>3. </p> <p>6. </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitare le lunghe spiegazioni prima del primo gioco o esercizio.</li> <li>- mantenere il tasso elevato di concentrazione e di motivazione</li> </ul>

## La variazione nei giochi

-> mezzo di lavoro del formatore





# Pianificazione dei Cicli d'allenamento



## Modello di pianificazione del microciclo M13 con 3 allenamenti + la partita

- **Intensità astratta del 100% rappresenta il carico della partita**
- La durata totale d'allenamento è data dall'inizio della MM alla fine del gioco finale. Il ritorno alla calma non è compreso.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
G- 5	G- 4	G- 3	G- 2	G- 1	G	G+ 1
<b>Allenamento 1</b>	<b>Recupero</b>	<b>Allenamento 2</b>	<b>Recupero</b>	<b>Allenamento 3</b>	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
90' – 100'		90' – 100'		70 - 80'	90'	
TE-TA-CO		TE-TA-CO		TE-TA		
Moderata (80%)		Intensa (90%)		Moderata (70%)	Intensa (100%)	

- ▶ Questo microciclo di 3 sedute è pianificato e consigliato per le squadre élite ASF U13 anni
- ▶ La 1a seduta G -5 è orientata verso un allenamento TE/TA a base offensiva in zona di conclusione (zona 3)
- ▶ Questo microciclo può pure essere pianificato come segue : seduta 1 e 2= G-5 e G-4, la 3a seduta G-2
- ▶ **O ancora : Seduta 1 G-4, seduta 2 G-3 e seduta 3 G-1**

## Modello tipo di mesociclo di allenamento U13 con 3 microcicli

Microciclo	LU G- 5	MA G- 4	ME G- 3	GI G- 2	VE G- 1	SA G- G	DO G+ 1	
<b>1</b>	<b>1. 90-100'</b>		<b>2. 90-100'</b>		<b>3. 75-80'</b>			
<b>TE-TA-CO</b>	<b>MM:</b> TE - finta 15' >dribbling-finta		<b>MM:</b> TE- Passaggio 20' <b>Diego 4 + TE 5:2</b>		<b>MM:</b> Scuola di corsa 20' <b>Mora 1 + Gioco Diego 3</b>			
<b>giochi 4:4 / 5:5</b>	<b>1. Gioco Théo 1</b> 20'	<b>Recupero</b>	<b>1. Henry 1-2</b> 20'	<b>Recupero</b>	<b>1. Reazione Alex 3-4</b> 15'	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>	
<b>Spazi piccoli</b>	<b>2. TE (A) Théo 2</b> 20'		-accelerazione (15-20m)		<b>2. Gioco 5:5 Robben 1</b> 20'			- gioco di reazione
	<b>3. Gioco Théo 3</b> 30' + Specifico individuale libero o calcio tennis		In recupero:TE passaggi a 3*		<b>3. Gioco 6:6 -libero*</b> 30'			<b>3. Gioco 8:8 *</b> 20' -organizzazione + gioco libero
<b>2</b>	<b>1. 90-100</b>		<b>2. 90-100'</b>		<b>3. 75-80'</b>			
<b>TE-TA-CO</b>	<b>MM:</b> TE - finta 15' >duello 1:1		<b>MM:</b> Gioco <b>Diego 2</b> 20' <b>+ Mario 1</b>		<b>MM:</b> Coordinazione -TE 20' Gioco cognitivo <b>Diego 1</b>			
<b>Gioco 1:1 / 2:2 / 3:3</b>	<b>1. Gioco Théo 1</b> 20'	<b>Recupero</b>	<b>1. In 2 gruppi (2x15')</b> 30'	<b>Recupero</b>	<b>1. Toni 1</b> 15'	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>	
<b>Duelli</b>	<b>2. TE (A) Théo 2</b> 20'		<b>a. Gioco 3:3 Manchester 2</b>		-partenze (5-10m)			
	<b>3. Gioco Théo 4</b> 30' + Specifico individuale libero o calcio tennis		<b>2. Gioco 3:3 Bruno 1</b> 20'		<b>2. Gioco 4:4 Bruno 2</b> 20'			<b>3. Gioco 8:8 *</b> 20' -organizzazione + gioco libero
<b>3</b>	<b>1. 90-100</b>		<b>2. 90-100'</b>		<b>3. 75-80'</b>			
<b>TE-TA-CO</b>	<b>MM:</b> TE 4:1 20' Scuola di corsa <b>Mora 2</b>		<b>MM:</b> Gioco TE 5:2 25' Rinforzo <b>HOP</b>		<b>MM:</b> TE - <b>Vogel 1*</b> 20' Gioco cognitivo <b>Diego 1</b>			
<b>Gioco 6:6 / 7:7 / 8:8</b>	<b>1. 2 gruppi TE aerob</b> 30'	<b>Recupero</b>	<b>1. Gioco 6:6 / 7:7 Tiago</b> 20'	<b>Recupero</b>	<b>1. Toni 2</b> 15'	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>	
<b>Spazi medi</b>	<b>a. TE (A) Vogel 1</b>		-organizzazione dif + off		<b>2. Gioco 4:4 -Torneo</b> 40'			-reazione-partenza + tiro
	<b>b. Percorso TE - coordinazione</b>		- torneo interno 1		<b>3. Gioco 8:8 -libero*</b> 20'			-difendere a zona
	<b>2. Gioco 4:4 Manchester 2</b> 20'		<b>+ specifico individuale libero</b>					
	<b>3. Gioco 7:7 -gioco libero *</b> 20'							

\*Gioco e esercizio liberi / o a scelta dell'allenatore

# Pianificazione annuale d'allenamento M13

## Macro ciclo del 1° turno (a partire dalla settimana -3 alla 15esima)

PERIODO 1	SETTIMANE	MICROCICLI	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
<i>Preparazione I</i> Mesociclo 0	-1	1. Preparazione (a scelta dell'allenatore)						Gioco interno	
	-2	2. Preparazione			Amichevole			Amichevole	
	-3	3. Preparazione			Amichevole			Inizio 1° turno	
PERIODO 2									
<i>Competizione</i> Mesocicli 1 + 2	1	1. Gioco spazi piccoli						Partita	
	2	2. Gioco duelli						Partita	
	3	3. Gioco spazi medi						Amichevole	
	4	1. Gioco spazi piccoli						Partita	
	5	2. Gioco duelli						Partita	
	6	3. Gioco spazi medi						Partita	
PERIODO 3									
<i>Competizione</i> Mesocicli 3 + 4	7	1. Gioco spazi piccoli						Amichevole	
	8	2. Gioco duelli						Partita	
	9	3. Gioco spazi medi						Partita	
	10	1. Gioco spazi piccoli						Partita	
	11	2. Gioco duelli						Amichevole	Selezioni U13
	12	3. Gioco spazi medi						Amichevole	Selezioni U13
PERIODO 4									
<i>Transizione I</i> + Vacanze	13	1. Gioco + Polisportiva						Amichevole	
	14	2. Gioco + Polisportiva						Torneo	
	15	3. Gioco + Polisportiva							

\*La programmazione della pianificazione del 1° turno comincia con il mesociclo 1 del periodo 2. Le 3-4 settimane precedenti l'inizio del campionato vengono pianificate dall'allenatore. Si consiglia comunque una fase d'allenamento a base di giochi, di tecnica e di coordinazione. Il periodo di transizione a fine campionato, che precede le vacanze invernali è pure pianificato dall'allenatore, sulla stessa base degli altri mesocicli. Il 3° microciclo del periodo di transizione I è una settimana di recupero a base di gioco e polisportiva.

## PERIODO 2 DI COMPETIZIONE I- Mesocicli 1 e 2

Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> TE -condotta- 20' finta (quadrato 20x20m) coordinazione <b>Mora 1</b> (6')	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE -Getafe 4 20' (Con mani + piedi) Pallamano- <b>Getafe 2</b> (3x3')	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE +ME -France 20' (2x4')+Souplesse- <b>Mobility</b> Coord - <b>Mora 3</b> (3ser 4-5x)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
	<b>1. Gioco Fiorentina 1</b> 20' -occupazione spazio (4x4')		<b>1. Velocità d'accelerazione</b> 20' <b>Henry 2</b> (20m) (2ser 4x) (2a serie con pallone) Rec. serie: palleggio a 4 (4')		<b>1. Gioco Udinese 3</b> 20' -gioco libero (3x6')		
	<b>2. TE base (A)</b> 20' <b>Fiorentina 2</b> +conclusione		<b>2. Gioco Udinese 2</b> 20' -accento offensivo		<b>2. TE (A) -conclusione</b> 15' -tiro piazzato (a 10-12m)		
	<b>3. Gioco Fiorentina 4</b> 20' - Conclusione (3x3') (altri giocatori appoggi) + <b>Gioco libero *</b> (15') →scelta del giocatore		<b>3. Gioco libero 8:8 /7:7 *</b> 30' (1/2 campo) (3x8') >Cambiare la posizione del gioc.		<b>3. Blocco squadra</b> 10' -organizzazione squadra		
<b>Spazi piccoli</b>	<b>RC- TOP (1-2-3-4-6)</b> (1x20'')		<b>RC-Rigori</b>		<b>4. Gioco 5:5</b> (25x20) 15' - gioco libero (durata 1'15) > squadra che segna rimane		
					<b>RC- TOP (4-5-6)</b> (1x20'')		
Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> TE - finta 20' <b>Forlan 2</b> coordinazione <b>Mora 1</b> (6')	<b>Recupero</b>	<b>MM</b> TE-a 2-passaggio 20' (corto-lungo a terra) 5:2 (10') + <b>Mobility</b>	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE <b>Getafe 4</b> 20' (mani-piedi) + <b>Getafe 2</b> (gol di testa) (3x2')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
	<b>1. Gioco Fiorentina 1</b> 20' -occupazione spazio (4x4')		<b>1. In 2 gruppi</b> 30' <b>a. Gioco Gladbach 1</b> (sulle porte)		<b>1. Velocità reazione</b> 15' <b>Alex 1</b> (5-8m) (2ser 5-6x)		
	<b>2. TE base (A)</b> 20' <b>Fiorentina 2</b> + conclusione		<b>b. Gioco 3:3</b> (su 4 porte) (4x2' a partita /Rec. 1'30)		<b>2. Gioco Gladbach 4</b> 20' -dalle fasce (4x3')		
	<b>3. Gioco Fiorentina 3</b> 20' -conclusioni (in 2 postazioni) (ser de 1') + <b>gioco libero *</b> (15') →scelta del giocatore		<b>2. TE base (A) Xhaka 1</b> 20' (serie de 3-4')		<b>3. Gioco 7:7 / 8:8 *</b> 20' -organizzazione def-off		
<b>Duelli</b>	<b>RC- TOP (1-2-3-4-6)</b> (2x20'')		<b>3. Gioco 6:6-libero *</b> 20' (60x45m) (3x6') >Cambiare la posizione del gioc.		→scelta del giocatore o allenat.		
			<b>RC-concorso di palleggio indiv.</b>		<b>RC- TOP (4-5-6)</b> (2x20'')		

\*= gioco o esercizio libero / o scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 2 DI COMPETIZIONE I - Mesociclo 1 e 2

Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	venerdì J-1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> Percorso coord 20' con palla (2x5-6') Rec 3' <b>TOP (1-2-3-4-6)</b> (2x20)	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE passaggio- <b>Xhaka 1</b> 25' (4x3') P. 2' - <b>Mobility</b> Coordinazione <b>Mora 1-2</b>	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE-dribbling 20' <b>Forlan 2 +Getafe 1</b> (con le mani) (3x3')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco Udinese 2</b> 20' -occupazione delle zone		<b>1. Gioco cognitiv</b> 15' <b>Dortmund 1</b> (4x3') -possesso in superiorità		<b>1. Velocità di partenza</b> 15' <b>Toni 1</b> + reazione e conclusione (2ser 3x / 10-12m)		
<b>Spazi medi</b>	<b>2. TE in 2 gruppi</b> (2x20') 40' <b>a. Stazioni TE-Barnetta</b> <b>(1-2-3-4)</b> -a 2-3 gioc. (4' per posto)		<b>2. torneo 1 4:4 / 5:5</b> 40' (35x30m) (ser de 3') <b>formare delle squadre che giocheranno assieme i tornei di tutti il 1° turno</b>		<b>2. TE-TA -conclusione *</b> 15' -3:1 /3:2 (a 30m) centrale		
	<b>3. Gioco libero 8:</b> (2x7') 15' a. 1/2 campo b.(60x40m)		<b>Individuale TE</b>		<b>3. Blocco squadra</b> 10' -organizzazione della squadra		
	<b>RC-tiro di precisione</b> (palo)		<b>RC- rigori</b> (piede dx+sx)		<b>4. Gioco 8:8</b> 15' - libero (2x6')		
					<b>RC- TOP (4-5-6)</b> (2x20'')		
Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	venerdì J-1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> gestione del pallone 20' "Coerver" + <b>TOP (1-2-3)</b> coordinazione <b>Mora 3</b> (6')	<b>Recupero</b>	<b>MM</b> TE-passaggio - <b>Xhaka 1</b> 20' (3x3') + Gioco <b>Getafe 1</b> (con le mani) (2x4')	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE +ME - <b>France</b> 20' (2x4') + coordinazione + TE <b>Mora 1</b> (3ser 4-5x)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco Fiorentina 1</b> 20' -orientamento (4x4')		<b>1. Velocità accelerazione</b> 20' <b>a. Henry 1</b> -TE corsa (80%)		<b>1. velocità reazione</b> 15' <b>Alex 1-3</b> (2ser 4-5x)		
<b>Spazi piccoli</b>	<b>2. TE (A)-Fiorentina 2</b> 20' -accento difensivo		<b>b. Henry 2</b> -20-30m (2ser 4x)		<b>2. TE-conclusioni</b> 15' -cross a terra + conclusione		
	<b>3. Gioco Fiorentina 4</b> 20' -conclusioni (3x3') <b>+ Gioco libero *</b> (15')		<b>2. Gioco Udinese 2</b> 20' -accento difensivo (3x5')		<b>3. Gioco 8:8 -off-def</b> 15' -organizzazione di gioco (2x6')		
	→scelta del giocatore		<b>3. Gioco 6:6 + 2 jokers</b> 20' (40x35m) -Conclusioni <b>+ Gioco libero (15')</b>	<b>4. Gioco 5:5</b> (30x35) 15' - gioco libero (Durata 1'15)			
	<b>RC- TOP (4-5-6)</b> (1x30'')		> <b>Cambiare la posizione del gioc.</b>	> <b>squadra che segna rimane !</b>	<b>RC- Palle ferme</b>		
			<b>RC- tiro precisione</b> (traversa)				

\*= gioco o esercizio libero / o scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 2 DI COMPETIZIONE I - Mesocicli 1 e 2

Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90 -100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM TE -finta 20' Coerver + palleggio indiv coordinazione <b>Mora 1</b> (6')	Recupero	MM: TE-a 2-passaggio 20' + 5:2 (10') <b>Mobility</b>	Recupero	MM: TE <b>Getafe 4</b> 20' (piedi) + <b>Getafe 2</b> (gol testa o al volo) (3x3')	PARTITA	Recupero
<b>GIOCO</b>	1. <b>Gioco Gladbach 4</b> 20' -conclusione (4x4')		1. <b>In 2 gruppi</b> 30' a. <b>Gioco Gladbach 3</b> (sulle porte)		1. <b>Velocità reazione</b> 15' <b>Alex 2</b> + TE (2ser5-6x)		
<b>Duelli</b>	2. <b>TE base (A)</b> 20' <b>Forlan 3</b> - duello-finta Pausa - palleggio a 3 (5')		b <b>Gioco Gladbach 2</b> (porte) (4x2' per partita /Rec. 1'30)		2. <b>TE-conclusioni *</b> 15' -uno-due + tiro (16-18m)		
	3. <b>Gioco Fiorentina 3</b> 30' -a 2 postazioni individuale TE →scelta del giocatore		2. <b>TE base (A) - Xhaka 2</b> 20' -passaggio (serie de 3-4')		3. <b>blocco squadra</b> 10' -organizzazione squadra		
	RC-TOP (1-2-3-4-6) (1x30")		3. <b>Gioco 8:8-libero*</b> 20' (45x60m) (3x6') >Cambiare posizione del giocat.		4. <b>Gioco 5:5 + appoggi</b> 20' (30x30m) (5x3'30) -organizzazione def+off		
			RC-conclusioni sul palo		RC- TOP (4-5-6) (1x30")		
Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: percorso coord 20' con palla (2x5-6'). Rec. 3' <b>TOP (1-2-3-4-6)</b> (2x20)	Recupero	MM: TE passaggio-Xhaka 1 25' (4x3')Rec. 2' - <b>Mobility</b> coordinazione <b>Mora 1-2</b>	Recupero	MM: TE-indiv 20' -dribbling-finta (8') Pallamano- <b>Getafe 2</b> (3x3')	PARTITA	Recupero
<b>GIOCO</b>	1. <b>Gioco Udinese 3</b> 20' -organizzazione dif+off		1. <b>Gioco cognitivo</b> 20' <b>Dortmund 1</b> (4x4')		1. <b>Velocità partenza</b> 15' <b>Toni 2</b> + tiro (2ser 4x)		
<b>Spazi medi</b>	2. <b>TE in 2 gruppi (2x20')</b> 40' a. stazioni TE- <b>Barnetta</b> <b>(1-2-3-4)</b> -a 2-3 gioc. (4'posto)		- gioco a terra in superiorità		2. <b>TE-TA -conclusione</b> 15' -azioni 4: 2 + tiro		
	b. calcio-Tennis - 3:3 o 4:4		2. <b>torneo 2 4:4</b> 40' (35x30m) (ser de 3') <b>Continuazione del torneo</b>		3. <b>Gioco 8:6 -off-dif</b> 20' -6 difendono porta grande -8 difendono 3 porte -transizione (3x6')		
	3. <b>Gioco libero 8</b> (2x7') 15' a. 40x60m / b.60x40m		Individuale TE		+ <b>Gioco libero (10')</b>		
	RC- <b>Stretching</b> (7-8")	RC- Rigori	RC- TOP (4-5-6) (3x20")				

\*= gioco o esercizio libero / o scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 3 DI COMPETIZIONE I - Mesocicli 3 e 4

Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE -condotta- 20' finta (quadrato 20x20m) coordinazione <b>Mora 4</b> (8')	<b>Recupero</b>	MM: TE <b>Getafe 4</b> 20' (con i piedi) velocità - <b>Henry 1</b> (70-80%) (1x 5-6x)	<b>Recupero</b>	MM: TE +ME <b>-France</b> 20' (2x4') + coordinazione - <b>Mora 3</b> (3ser 4x)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
	<b>1. Gioco Milito 1</b> 20' -orientamento (4x4')		<b>1. velocità accelerazione</b> 20' <b>Henry 3</b> (15-20-30m)		<b>1. Gioco Fulham 2</b> 20' -gioco libero (3x5')		
	<b>2. TE base (A) -Milito 3</b> 20' - duello con portiere		-con palla + tiro (2ser 3-4x) Rec. serie: palleggio a 2 (3')		<b>2. TE-TA</b> -conclusioni 15' -azioni gioco 3:1 (30mx12m)		
	<b>3. Gioco Milito 4</b> 20' -conclusione (3x3') -altri giocatori appoggi + <b>Gioco libero</b> (15') →scelta del giocatore		<b>2. Gioco Fulham 1</b> 20' -accento offensivo (3x6')		<b>3. Blocco squadra</b> 10' -organizzazione squadra		
<b>Spazi piccoli</b>	<b>RC- TOP (1-2-3-4-6)</b> (3x15'')		<b>3. Gioco libero 8:8</b> 20' (1/2 campo) (3x6') >cambiare posizione al giocat.		<b>4. Gioco 6:6</b> (40x30m) 15' - gioco libero (durata 1'30) > squadra che segna rimane		
			<b>RC- palleggio in squadra</b>		<b>RC- palle ferme</b>		
Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE -finta 20' <b>Forlan 2 +TOP (1-2-3)</b> (20'') coordinazione <b>José 1</b> (8')	<b>Recupero</b>	MM: TE-4:2 20' palleggio a 6 <b>+Mobility</b> e salto della corda (6x30'')	<b>Recupero</b>	MM: coordinazione-TE 20' <b>Mora 1</b> (+ controllo palla) <b>TOP (1-2-3-4)</b> (1x30'')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
	<b>1. Gioco Milito 1</b> 20' -orientamento (4x4')		<b>1. TE-TA in 2 gruppi</b> 30' <b>a. Gioco Dortmund</b> (4x3')		<b>1. Velocità partenza</b> 15' <b>Toni 2</b> + tiro (1ser 4-5x)		
	<b>2. TE base (A) -Milito 2</b> 20' - duello con difensore		<b>b. TE (A) Xhaka 2</b> (4x3')		<b>2. Gioco Dortmund</b> 20' -accento difensivo (4x4') > principi della zona		
	<b>3. Gioco Milito 4</b> 20' -conclusione (3x3') -altri giocatori appoggi + <b>Gioco libero *</b> (15') →scelta del giocatore		<b>2. Gioco Gladbach 4</b> 20' (45x40m) (3x6')		<b>3. Gioco 8:8</b> 20' (50x45m) (1 porta / 3 porte) >transizione off-dif (2x6')		
<b>Duelli</b>	<b>RC-TOP (4-5-6)</b> (2x20'')		<b>3. Gioco libero : 7:7</b> 20' (larghezza 16m) (2x8') >cambiare posizione al giocat.		<b>+ Gioco libero</b> (6')		
			<b>RC-concorso tiro di precisione</b>		<b>RC- Rigori</b>		

\*= gioco o esercizio libero / o scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 3 DI COMPETIZIONE I - Mesocicli 3 e 4

Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	venerdì G-1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: gestione del pallone 20' Coerver + palleggio indiv TOP (7-8-9) (2ser 10x)	<b>Recupero</b>	MM TE +ME -France 20' salto della corda (5x45") Reazione -Getafe 3 (3x)	<b>Recupero</b>	MM: TE-dribbling 20' Forlan 2 + gioco con le mani (passaggi a 10 nei 16m)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	1. Gioco Getafe 1 20' (gioco con i piedi) (40x40m) (3x6')		1. Gioco Espagne 20' -accento ME (4x4') -possesso palla		1. Velocità partenza 15' Toni 3 + reazione (1ser 5x)		
<b>Spazi medi</b>	2. TE (A)-Xhaka 1+2 20' -controllo-passaggio (ser 2-3') >accento velocità del gesto		2. Torneo 3 4:4 40' (35x30m) (ser de 3') Continuazione torneo		2. TE-TA -conclusione * 15' -4:2 /5:3 (a 40m dalle fasce)		
	3. Gioco Udinese 4 20' + 2 jokers (3x6') + Gioco libero (10')		Individuale TE		3. Blocco squadra 10' -organizzazione squadra		
	RC- TOP (4-5-6) (3x20")		RC-rigori(piede dx+sx)		4. Gioco -Fulham 3 15' (2x6')		
					RC-Stretching (6-8")		
Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	venerdì G-1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE -condotta- 20' finta (superficie 30x15m) coordinazione Mora 4 (8')	<b>Recupero</b>	MM: TE-Montpellier 2 20' (con mani + piedi) TOP ( 11-12-13) (1ser 10 x)	<b>Recupero</b>	MM: TE-gioco di passaggi 20' (in 1 gruppo - 3-4 palloni) Gioco cognitivo-Dortmund 1(8')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	1. In 2 stazioni 30' a. TE(A)-Fiorentina 2 1:1 b. TE (A) Milito 2 -conclusione		1. Velocità accelerazione 20' Henry 4 (20-30m) -TE -controllo (2ser 4x)		1. Gioco Fulham 3 20' -Conclusione rapida (3x6')		
<b>Spazi piccoli</b>	2. Gioco Fiorentina 4 20' -altri giocatori appoggi		2. Gioco Fulham 4 20' -accento offensivo (4x4')		2. TE-TA -conclusione 15' -azioni dalle fasce *		
	3. Gioco libero 7:7 15' (35x50m) (2x7') →scelta dei giocatori o dell'all.		3. Gioco a tema/libero 8:8 30' a. (16m-16m/larghezza 16m) b. scelta (3x8') >cambiare la posizione del gioc.		3. Gioco 8:6 -off-dif 20' -uscita dalla zona 1 (gli 8 sono difensori) >transizione (3x5') + gioco libero		
	RC-TOP (4-5-6) (2x30")		RC-tiro precisione (palo)		RC-palle ferme		

\*= gioco o esercizio libero / o scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 3 DI COMPETIZIONE I - Mesocicli 3 e 4

Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90 -100'</b>		<b>Seduta 1 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE -finta 20' Forlan 2 + Mobility Coordinazione José 4 (8')	<b>Recupero</b>	MM: TE-5:2 20' Palleggio a 3 (piedi-testa) Coordinazione Mora 3 (5')	<b>Recupero</b>	MM: TE indiv (5') 20' Gioco cognitivo -Getafe 1 (3x3') + TOP (7-8-9) (1x12)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	1. In 2 stazioni 30' a. TE Fiorentina 3 -1:1 / 2:1 b. TE (A) Milito 3 -conclusione -accento velocità		1. TE-TA in 2 gruppi 30' a. Gioco Dortmund 2 (4x3')		1. Velocità reazione 15' Alex 1-2 + TE (2ser5-6x)		
<b>Duelli</b>	2. Gioco Milito 4 20' -altri giocatori appoggi		2. Gioco Forlan 4 20' -superiorità off (4x3')		2. TE-TA-cross 20' >cross vari + conclusione (2 attaccanti-1 dif)		
	3. Gioco libero 4 20' -conclusione (ser de 2')		3. Gioco 6:6 + appoggi 20' -gioco dalle fasce (2x8') -appoggi mobili		3. Gioco 8:8 - libero 20' -accento organizzazione e principi di gioco (3x6')		
	Eventualmente individuale TE RC-TOP (4-5-6) (2x30'')				individuale TE RC-rigori		
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: gestione del pallone 20' Coerver + palleggio indiv TOP (1-2-3-4-6) (2x30'')	<b>Recupero</b>	MM: TE -Montpellier 25' (3x3') + TOP (4-5-6) (2ser 8x) coordinazione -José 5 (8')	<b>Recupero</b>	MM: TE-dribbling 20' Forlan 2 + gioco con le mani (passaggi a 10 nei 16m)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	1. TE in 2 gruppi a. 5:2 -ricerca triangolo b. Conclusione in porta *		1. Gioco cognitiv 20' Dortmund 1 (3x5') -gioco in superiorità		1. Velocità azione 15' Toni 3 (2ser 3x)		
<b>Spazi medi</b>	2. Gioco Dortmund 4 20' -gioco offensivo + difensivo -transizione (2x9')		2. Torneo 4 4:4 40' (35x30m) (ser de 3') Continuazione torneo		2. TE-TA -difesa 15' -accento gioco difensivo -4:2 / 5:3 + 1° passaggio		
	3. Calcio-Tennis 20' e/o Individuale TE		individuale TE		3. Gioco 8:6 * 30' -6 difensori (3x5') + Gioco Portugal (12') >accento ME I-Winner		
	RC- concorso palleggio (1')				RC- a scelta		

\*= gioco o esercizio libero / o scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 4 - Mesociclo di transizione I

Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>1</b>	Seduta 1 90-100'		Seduta 2 90-100'		Seduta 3 75-80'		
TE-TA							
GIOCO Polisport			Microciclo pianificato dall'allenatore			PARTITA	Recupero
Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G- G	Domenica G+ 1
<b>2</b>	Seduta 1 90-100'		Seduta 2 90-100'		Seduta 3 75-80'		
TE-TA							
GIOCO Polisport			Microciclo pianificato dall'allenatore			PARTITA <b>fine 1a parte</b>	Recupero

# Pianificazione del 2° turno

## Macro ciclo del 2° turno (dalla settimana -4 alla 14esima settimana)

FASE 5	SETTIMANE	MICROCICLI	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
<b>Mesociclo di preparazione II</b>	-4	1. Preparazione (a scelta dell'allenatore)						Gioco interno	
	-3	1. Preparazione (a scelta dell'allenatore)			Amichevole			Amichevole	
	-2	2. Preparazione (a scelta dell'allenatore)			Amichevole			Selezioni U13	
	-1	3. Preparazione (a scelta dell'allenatore)						Selezioni U13	
<b>FASE 6</b>									
<b>Competizione II Mesocicli 5 + 6</b>	1	1. Giochi su piccoli spazi						Match	
	2	2. Giochi duelli						Amichevole	
	3	3. Giochi su spazi medi						Match	
	4	1. Giochi su piccoli spazi						Match	
	5	2. Giochi duelli						Match	
	6	3. Giochi su spazi medi						Match	
<b>FASE 7</b>									
<b>Competizione II Mesocicli 7 + 8</b>	7	1. Giochi su piccoli spazi						Match	
	8	2. Giochi duelli						Match	
	9	3. Giochi su spazi medi						Amichevole	
	10	1. Giochi su piccoli spazi						Match	
	11	2. Giochi duelli						Match	
	12	3. Giochi su spazi medi						Match	
<b>FASE 8</b>									
<b>Transizione II + vacanze</b>	13	1. Fine stagione (a scelta dell'allenatore)						Amichevole	
	14	2. Fine stagione (a scelta dell'allenatore)						Selezioni U13	

\*La pianificazione programmata del 2° turno inizia con la prima settimana del mesociclo 5 di Competizione II e va fino alla fine del campionato.

Il periodo di preparazione II (settimane -4 a -1 o di più) viene pianificata dall'allenatore. In questo periodo si raccomanda un lavoro di coordinazione e di tecnica di base individuale + collettiva, con soprattutto dei giochi di endurance o polisportivi. La scuola di corsa reattiva e la velocità devono pure essere presenti in questo periodo. Le settimane di transizione II di fine stagione sono a scelta dell'allenatore.

## PERIODO 6 DI COMPETIZIONE II -Mesocicli 5 e 6 - U13 dal 18.3 al 28.4.2013

Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G -1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> Coordinazione TE 15' Koerver + <b>Mobility(4,5,6,7)</b> Coord- <b>Scuola Tanner</b> (6')	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE - <b>Getafe 1</b> 20' (con le mani + gol al volo) <b>TE Xhaka 1</b> (ser 2'30)	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE +ME - <b>France</b> 20' (2x3')+ <b>TOP (4,6,7,8)</b> Coord - <b>Mora 2</b> (2ser 4-5x)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
	<b>1. Gioco 4:4 Milito 1</b> 20' -con appoggi (6x2'30)		<b>1. Velocità d'accelerazione</b> 20' a. <b>Henry 1</b> (30m/distanza 6m) b. <b>Henry 3</b> (30m/distanza 6m) (1ser per posto 3-4x)		<b>1. Gioco 5:5 Dortmund 3</b> 20' -passaggio e movim (4x4')		
	<b>2. TE base (A)-conclusioni</b> 20' <b>Milito 3</b> >accento sul tiro		<b>2. Gioco 5:5 Fulham 2</b> 20' -gioco in avanti (3x 3'30)		<b>2. TE base (A) -Xhaka 3</b> 15' -controllo-passaggio (5x-2'30)		
	<b>3. Gioco 4:4 Milito 4</b> 20' - conclusione + Winner (4x3' per squadra /P. 1'15 + <b>gioco libero 8:</b> (15-20') →scelta del giocatore		<b>3. Gioco libero 6:7 /7:7 *</b> 30' (1/2 campo) (4x6') -occupazione+transizione		<b>3. Gioco 5:5 Milito 4</b> 20' -conclusione + Winner (4x3' per squadra/P. 1')		
<b>RC- TOP (1,2,3,4,6)</b> (3x20'')	<b>RC-concorso palleggio ind.</b>	<b>RC-Rigori</b>					
<b>Microciclo</b>	<b>Lunedì G +2</b>	<b>Martedì G +3</b>	<b>Mercoledì G -3</b>	<b>Giovedì G -2</b>	<b>Venerdì G -1</b>	<b>Sabato G-G</b>	<b>Domenica G +1</b>
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Seduta 3 75-80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> Coordinazione TE 15' Koerver + palleggio indiv (4') <b>Corsa Tanner o Mora 1</b> (8')	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE- 4:2 /5:2 (6') 20' <b>TOP ( 7,8,9,11)</b> (2ser 10x) <b>Getafe 2</b> -Pallamano (2x3')	<b>Recupero</b>	<b>MM:</b> TE <b>Getafe 4</b> 20' (mani) + <b>Mobility(4,5,6,7)</b> <b>Getafe 3</b> -cacciatori (4x1')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
	<b>1. Gioco 5:5 Milito 1</b> 20' -Con appoggi (4x3'/P.1'15)		<b>1. Velocità di partenza</b> 20' <b>Toni 2</b> (25m) (2ser 3-4x)		<b>1. Gioco 5:5 Dortmund 3</b> 20' -passaggio-movimento (4x4')		
	<b>2. TE base (A) -duello 1:1</b> 20' <b>Forlan 3</b> -offensivo-difensivo		<b>2. Gioco 3:3:3 Gladbach 4</b> 20' -gioco in avanti (3x 6')		<b>2. Reazione + conclusione</b> 15' <b>Alex 2</b> -duello a 2 (1ser 6x)		
	<b>3. Gioco 4:4 (2:2/2:2)</b> 20' <b>Forlan 4</b> - superiorità + Winner (ser de 2'30) + <b>Gioco libero</b> (15-20') →scelta del giocatore		<b>3. TE base (A) -Xhaka 3</b> 15' -controllo-pass (12-15m)		<b>3. Gioco 7:5 + G-att-dif</b> 20' (50x45m) (2x6')		
<b>RC- TOP (1,2,3,5)</b> (3x20'')	<b>RC- Tiro sull'asta/palo</b>	<b>RC- TOP (4,5,6)</b> (3x20'')					

\*= Gioco o esercizio libero / o a scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 6 DI COMPETIZIONE II -Mesocicli 5 e 6

Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G-1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Seduta 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> Condotta palla 20' (20+20m-3'x 4 /R.Palleggio 1') + <b>TOP (1,2,3)</b> (3x20'')		<b>MM:</b> TE passaggio- <b>Xhaka 2</b> 25' (4x2'30)+ <b>TOP (7,8,9,11)</b> (2x12) Proprio <b>José 1</b> (3ser 3x)		<b>MM:</b> TE- <b>Forlan 2</b> 20' <b>Dortmund 1</b> -4:4:4 (mani) (3x3') + <b>Mobility (6,7,8)</b>		
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco 6:6 Dortmund 3</b> 20' (50x40)-movimento (3x5')	<b>Recupero</b>	<b>1. Gioco cognitivo 6:6/7:7</b> 20' <b>Getafe 1</b> (con i piedi) (40x40m) (3x5')	<b>Recupero</b>	<b>1. Velocità di partenza</b> 15' <b>Toni 1</b> + reazione e tiro (2ser 3x / 10-12m)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>Spazi medi</b>	<b>2. Gioco 7:7 Udinese 2</b> 20' 1a ser (35x35m) (8') 2a ser (45x50m) (2x5')		<b>2. Torneo 1 4:4 / 5:5</b> 40' (35x30m) (ser de 3')		<b>2. TE-TA</b> -conclusioni * 20' -3:2 / 3:3 - off-difensivo -transizione + 1° passaggio		
	<b>3. Gioco dif- a zona (A)</b> 15' -Gioco difensivo a 3, 4 (4:4)		<b>Torneo interno 4:4</b> <b>Le stesse squadre giocano</b> <b>assieme per tutto il 2° turno</b>		<b>3. Gioco 8:8 /7:7*</b> 20' -blocchi nelle posizioni + occupare le zone (3x6')		
	<b>4. Gioco 8:8*</b> (2x7') (15') a. 1/2 campo b.60x40m		<b>Individuale TE</b>		<b>RC- TOP (4,5,6)</b> (2x20'')		
	<b>RC- TOP (4,5,6)</b> (4x15x)		<b>RC- Rigori</b> (piede dx+sx)				
Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G-1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Seduta 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> Coordinazione TE 15' -finta (cono)+Palleggio a 2 Coordinazione- <b>Mora 3</b> (7')		<b>MM:</b> TE <b>Getafe 4</b> 20' TE (piedi) + <b>TOP (1,2,3)</b> TE 4:2 -gioco diretto (8')		<b>MM:</b> TE +ME - <b>France</b> 20' TE a 2- appoggio - <b>Barnetta 3</b> (6') + <b>Mora 2</b> (2ser 4-5x)		
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco 5:5 Fiorentina 1</b> 20' -con appoggi (4x3')	<b>Recupero</b>	<b>1. Velocità d'accelerazione</b> 20' <b>a. Mora 4</b> TE corsa (2ser3x)	<b>Recupero</b>	<b>1. Gioco 5:5 Dortmund 2</b> 20' -passaggio + movim (4x4')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>Piccoli spazi</b>	<b>2. TE base (A)</b> - conclusione 25' • in 2 ateliers TE- <b>Milito 2</b>		<b>b. Henry 2</b> -20-30m (2ser 4x)		<b>2. TE base (A)</b> - <b>Xhaka 2</b> 15' -controllo -passaggio rapido		
	<b>3. Gioco 5:5 Fulham 2</b> 20' - Conclusione + Winner (4x3'30 per squadra) + <b>Gioco libero (15')</b> →scelta dell'allenatore		<b>2. Gioco 5:5 Dortmund 2</b> 20' -passaggio + movimento (4x4')		<b>3. Gioco 5:5/6:6 Fulham 2</b> 15' - gioco libero (3x4') >conclusione + Winner		
	<b>RC- TOP (4,5,6)</b> (1x30'')		<b>3. Gioco 4:4/5:5 Milito 4</b> 20' -conclusione + Winner (4x3') + <b>Gioco libero (10')</b> →scelta del giocatore		<b>Blocco squadra*</b> 10' Organizzazione difensiva		
			<b>RC- tiri di precisione</b> (asta)		<b>RC- Palle ferme</b>		

\*=gioco o esercizio libero / o a scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 6 DI COMPETIZIONE II -Mesocicli 5 e 6

Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G -1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90 - 100'</b>		<b>Seduta 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>M:</b> TE a 2 -passaggio+ 1:1 15' finta (10')+ <b>Mobilty (4-5-6)</b> <b>Mora 3 o Scuola Tanner (6')</b>		<b>MM:</b> TE- 4:2 /5:2 (6') 20' <b>TOP ( 7,8,9,10,11)</b> (2ser 10x) Gioco <b>Getafe 1</b> (mani) (2x4')		<b>MM:</b> Gioco <b>Getafe 2</b> 20' Mani (3x3') + <b>José 1</b> (8') <b>Alex 3</b> -Cacciatori (3-4')		
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco 5:5 Fiorentina 1</b> 20' -con appoggi (4x3')	<b>Recupero</b>	<b>1. Velocità di partenza</b> 20' a. <b>Alex 2</b> (sprint 10m) (1x5) b. <b>Toni 4</b> (sprint 15m) (1x4)	<b>Recupero</b>	<b>1. Gioco 5:5 Dortmund 3</b> 20' >passaggio-movimento (4x4')	<b>MATCH</b>	<b>Recupero</b>
<b>Duelli</b>	<b>2. TE base (A)- 1:1/2:1</b> 20' <b>Forlan 3</b> -offensivo-difensivo		<b>2. Gioco 4:4 Gladbach 3</b> 20' -dalle fasce (3x3'/ P.2')		<b>2. TE -centro + tiro</b> 15' >centro a terra all'indietro (dx/sx) e tiro diretto		
	<b>3. Gioco 4:4 (2:2/2:2)</b> 20' <b>Forlan 4</b> - superiorità + Winner (ser di 2'30) + <b>Gioco libero (15')</b> →scelta del giocatore		<b>3. TE base (A) -Xhaka 2</b> 15' -passaggio rapido (ser di 2'30)		<b>3. Gioco 2:2/2:2-Forlan 4</b> 15' (4x3') + <b>Gioco libero*</b> (10')		
	<b>RC- TOP (1,2,3,4,6)</b> (3x20'')		<b>4. Gioco libero 7:7*</b> 20' (50x60m) (2x8')		<b>Blocco squadra*</b> 10' Organizzazione offensiva		
			<b>RC- Palleggio a 4 /concorso</b>		<b>RC- TOP (4,5,6)</b> (3x20'')		
Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G -1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seance 2 90- 100'</b>		<b>Séance 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> Circuito <b>Barnetta</b> 20' (1,2,3,4)- 2' per stazione -20' corsa e 2a stazione (2ser)		<b>MM:</b> TE-Xhaka 1/2 20' (3x3')+ <b>TOP (7,8,9,11)</b> Staffette (ser 4x10m)*		<b>MM:</b> TE- <b>Forlan 2</b> 20' <b>Mobilty (6,7,8)</b> + Gioco <b>Getafe 1 (piedi) (4x2)</b>		
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco 5:5 Dortmund 2</b> 20' (40x30)-movimento (3x5')	<b>Recupero</b>	<b>1. Gioco Dortmund 1 -5:5:5</b> 20' >possesso-occupazione delle zone (30x40m) (5x3')	<b>Recupero</b>	<b>1. Velocità partenza</b> 20' <b>Henry 2</b> + TE (2ser 3x20m) -duello a 2 o 3 con controllo di palla a fine sprint	<b>MATCH</b>	<b>Recupero</b>
<b>Spazi medi</b>	<b>2. Gioco 7:7 Udinese 2,autre</b> 20' 1a ser (35x35m) (8') 2a ser (45x50m) (2x5')		<b>2. Torneo 2 4:4 / 5:5</b> 40' (35x30m) (ser de 3') <b>Continuazione del torneo</b>		<b>2. TA- Bloco difesa*</b> 15' -Dif a zona a 3 contro 4 /5		
	<b>3. Gioco difensivo (A)*</b> 15' -a zona dal 2:2 al 4:4				<b>3. Gioco 6:6 Dortmund 4</b> 20' -Difesa-attacco ( 3x5')		
	<b>4. Gioco libero 7:</b> (2x7') 15' a. 1/2 campo b.(60x40m)		<b>TE-indiv</b> <b>-libero</b>		+ <b>Gioco libero 7:7/8:8*</b> (15')		
	<b>RC- TOP (4,5,6)</b> (4x15x)		<b>RC- Rigori</b>		<b>RC-</b> (scelta dell'allenatore)		

\*= gioco o esercizio libero / o a scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 7 DI COMPETIZIONE II - Mesocicli 6 e 7

Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G -1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Seduta 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> TE finta+condotta 20' (slalom). <b>Mobility (4,5,6,7)</b> Coordinazione - <b>Mora 2 (8')</b>		<b>MM:</b> TE <b>Getafe 4 20'</b> (con i piedi)+ <b>TOP (7,8,10)</b> (1ser 10x) + <b>Getafe 2 (3x3')</b>		<b>MM:</b> TE +ME - <b>France 20'</b> (2x4') + <b>TOP (1-2-3)</b> TE 4:2/ 5:2 (6')		
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco Fiorentina 3 20'</b> a. 1:1 con 2 porte + G (8') b. 2:2 con 4 porte (8') (ser da 3x2' per postazione)	<b>Recupero</b>	<b>1. Velocità d'azione 20'</b> a. <b>Tony 1</b> -con pallone (2ser 4x)	<b>Recupero</b>	<b>1. Gioco 5:5/6:6 Udinese 2 20'</b> -lavoro difesa a zona (3x4')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>Piccoli spazi</b>	<b>2. TE-finta-tiro* (A) 20'</b> -finta sui con i + tiro Accento: -collo piede		<b>2. Gioco 5:5/ 6:6 + appoggi 20'</b> <b>Dortmund 2 (4x3')</b>		<b>2. Velocità + tiro 15'</b> <b>Toni 2</b> -duello (1ser 4x -15m)		
	<b>4. Gioco 5:5 -Fulham 2 20'</b> (5x3') + <b>Gioco libero (12')</b>		<b>3. TE (A) -controllo-passag 15'</b> <b>Khaka 4 (ser 2'30)</b>		<b>3. Gioco 5:5 -conclusione 15'</b> <b>Fulham 2/3 (4x3')</b>		
	RC- concorso di palleggio		<b>4. Gioco libero 7:7/8:8 20'</b> > <i>scelta del giocatore (2x9')</i>		<b>Blocco squadra* 10-15'</b> Organizzazione difensiva e offensiva		
			RC- <b>TOP (4,5,6) (3x15'')</b>		RC- rigori		
Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G -1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90-100'</b>		<b>Séance 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	<b>MM:</b> TE a 2- <b>Barnetta 3 20'</b> (movimento)+ <b>Mobilty (1,2,3)</b> Coordinazione <b>Mora 2 (8')</b>		<b>MM:</b> TE-5:2 (8') 20' Salto corda (veloce 8x20'')		<b>MM:</b> <b>Gioco Getafe 1 20'</b> (con mani) (10') + TE-Me <b>Khaka 1/2</b> -av. Velocità (4x1')		
<b>GIOCO</b>	<b>1. Gioco Fiorentina 3 20'</b> a. 1:1 con 2 porte + PO (8') b. 2:2 con 4 porte (8') -idem micro 1 >gioco difensivo	<b>Recupero</b>	<b>1. Gioco 5:5/6:6 Udinese 2 20'</b> -difendere a zona (3x5')	<b>Recupero</b>	<b>1. Velocità partenza 15'</b> <b>Alex 1, altro + 10m (2ser 4x)</b> (2a serie con tiro in porta)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>Duelli</b>	<b>2. TE-finta-tiro (A) 20'</b> <b>Milito 3</b> -duello 1:1 + tiro Accento: -finta+efficacia		<b>2. Coordinazione reattiva 15'</b> <b>José 1 (4 balzi+sprint 12m)</b> (2ser 3-4x) P/3'-Palleggio		<b>2. Gioco Dortmund 1/2 20'</b> > possesso + gioco diretto		
	<b>3. Gioco 3:3 Gladbach 3 20'</b> (8x2') + <b>Gioco libero (12')</b>		<b>3. TE (A) -controllo-passag 15'</b> <b>Khaka 4 (ser 2'30)</b>		<b>3. Gioco 8:7+ PO (55x45m) 20'</b> Attaccanti a 9 :7 difensori >Segnare + Winner e difesa aggressiva (3x6')		
	RC- <b>TOP (4,5,6) (2x25'')</b>		<b>4. Gioco 3:3:3 Gladbach 4 20'</b> (6x3') + <b>Gioco libero* (12')</b>		RC- <b>Palle ferme*</b>		
			RC-Concorso tiri di precisione				

\*= Gioco o esercizio libero / o a scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 7 DI COMPETIZIONE II - Mesociclo 6 e 7

Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G-1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Seduta 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE indiv (3') 20' Condotta a 70% (50m /P.30" Palleggio (2x6'/P.3 - <i>Mobility</i>	<b>Recupero</b>	MM: TE + Cognitivo 20' <b>Dortmund 1</b> (mani) (3x3') Coordinazione <b>Mora 2</b> (7')	<b>Recupero</b>	MM: gioco di passaggi 20' (30x30m) (3-4 palloni) <b>TOP (7,8,9)</b> (2ser 12x)	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	1. Gioco 6:6/7:7 20' <b>Montpellier 1</b> (40x35m) >gioco in movimento (2x8')		1. Gioco 5:5 <b>Dortmund 2/3</b> 20' Accento: -movimento, gioco, fiducia (4x4')		1. <b>Velocità di partenza</b> 15' <b>Toni 4</b> + reazione (1ser 5x)		
<b>Spazi medi</b>	2. TE (A)- controllo-passag 20' <b>Montpellier 2</b> (ser 2'30') >orientamento-pass (rapido)		2. <b>Torneo 3 4:4 40'</b> (35x30m) (ser de 3') <i>continuazione del torneo</i>		2. TE-TA -conclusioni* 20' -3:1 /3:2 (a 40m asse centrale)		
	3. Gioco 5:5/6:6 20' <b>Montpellier 4</b> (3x6') + <b>Gioco libero*</b> (12')		<b>TE individuale</b> → <i>scelta del giocatore</i>		3. <b>Gioco 6:6/7:7 20'</b> <b>Fulham 2</b> (4x5')		
	RC- <b>TOP (4-5-6)</b> (3x20")		RC-Rigori (piede dx+gx)		<b>Blocco squadra*</b> 10-15' Organizzazione dif-offensiva + <b>Palle Ferme</b>		
					RC- <b>Stretching</b> (5-6")		
Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G-1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Seduta 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE indiv (5') 20' Coerver, altro - <b>TOP (1,2,3)</b> Coord- <b>Mora 3</b> + TE (7')	<b>Recupero</b>	MM: TE- <b>Getafe 4</b> 20' (piedi) >passaggi rapidi <b>TOP ( 11-12-13)</b> (2ser 10 x)	<b>Recupero</b>	MM: TE-gioco passaggi 20' (in 1 gruppo - 3-4 palloni) Gioco cogni- <b>Dortmund 1</b> (8')	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
<b>GIOCO</b>	1. Gioco 6:6/7:7 20' <b>Montpellier 1</b> (50x40m) >gioco in movimento (3x6')		1. <b>Velocità accelerazione</b> 20' <b>Henry 3</b> (30m) (2ser 3x) -velocità, frenata, velocità		1. <b>Gioco 4:4 Dortmund 3</b> 20' -accento gioco + fiducia		
<b>Piccoli spazi</b>	2. TE(A)- controllo-passag 20' <b>Montpellier 2</b> (ser 2'30') >passaggio a terra (15-18m)		2. <b>TE-TA 4:2*</b> 15' >velocità di gioco (ser 30")		2. TE-TA -conclusioni* 20' -azioni dalle fasce (sx/dx) -4:2 / 5:3 -se la dif recupera pallone, passaggio lungo e preciso su un'attaccante		
	3. Gioco 5:5/6:6 20' <b>Montpellier 4</b> (3x6') + <b>Gioco libero*</b> (12')		3. <b>Gioco 8:8*</b> -gioco reale 30' >occupazione, larghezza gioco, + raggruppati, (4x6') riposizionamento+transizione		3. <b>Gioco 5:5/6:6 20'</b> <b>Fulham 4</b> (35x40m)		
	RC- <b>TOP (4-5-6)</b> (2x30")		RC-Tiri precisione (palo)		RC-Calcio al volo		

\*= Gioco o esercizio libero / o a scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 7 DI COMPETIZIONE II - Mesociclo 6 e 7

Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G -1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90 -100'</b>		<b>Seduta 1 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE individuale 20'	<b>Recupero</b>	MM: TE-5:2 20'	<b>Recupero</b>	MM: <b>Getafe 4</b> 20'	<b>PARTITA</b>	<b>recupero</b>
	Gioco 7:7 <b>Milito 1</b> (3x3')		Salto della corda (veloce 8x20x)		(con mani) (10') + TE-Me		
	Coordinazione <b>Mora 2</b> (8')		Proprio <b>José 1</b> (3ser 3x)		<b>France</b> -passaggio rapido (5')		
	<b>1. TE-TA (A) 1:1/ 2:1</b> 20'		<b>1. Specifico TE -3 stazioni</b> 35'		<b>1. Velocità reazione</b> 15'		
<b>GIOCO</b>	<b>Fiorentina 2</b> (2 postazioni)	a. TE- conclusione (forza)	a. Sprint* a 2 -12m (1ser 5x)	a. <b>Getafe 3</b> (4x1'30)			
<b>Duelli</b>	>duello + tiro in porta	b. TE - gioco di testa	-lanciare e appoggiare di testa	<b>2. Gioco 4:4/5:5</b> 20'			
	<b>2. Gioco 4:4/5:5</b> 20'	c. Calcio-Tennis (2:2)	(10' per postazione)	<b>Montpellier 4</b> (3x5')			
	<b>Fiorentina 4</b> (4x3')	<b>2. Partita interna</b> 40'	-Libero o a tema (3x12')	<b>3. Gioco 8:6 + 2 G</b> 15'			
	<b>3. Gioco libero 7:7 /8:8</b> 20'			<b>Portugal</b> (2x6') > Winner			
	→scelta del giocatore (3x6')			+ mantenere il risultato			
	+ TE indiv -libero			+ <b>Gioco libero*</b> (12')			
	RC- TOP (4-5-6)		<b>o</b>				
			<b>AMICHEVOLE</b>				
					RC- calcio al volo		
Microciclo	Lunedì G +2	Martedì G +3	Mercoledì G -3	Giovedì G -2	Venerdì G -1	Sabato G-G	Domenica G +1
<b>3</b>	<b>Seduta 1 90-100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Seduta 3 75- 80'</b>		
<b>TE-TA</b>	MM: TE individuale 20'	<b>Recupero</b>	MM: TE - <b>Montpellier 2</b> 20'	<b>Recupero</b>	MM: Coord - <b>Mora 1</b> 20'	<b>PARTITA</b>	<b>Recupero</b>
	<b>Forlan 1</b> (8')		(3x3') + <b>TOP (7-9-10)</b> (2ser 10x)		(5') + <b>Mobility (4,5,6)</b>		
	Gioco 7:7 <b>Fiorentina 1</b> (3x3')		Salto corda (veloce 6x30x)		<b>Getafe 2</b> (3x3')		
	<b>1. TE-TA (A) 1:1/ 2:1</b> 20'		<b>1. Velocità d'accelerazione</b> 15'		<b>1. Velocità reazione</b> 15'		
<b>GIOCO</b>	<b>Fiorentina 2</b> (2 postazioni)	<b>2. Torneo 4 4:4</b> 40'	<b>Henry 4</b> (2ser 3x)	<b>Alex 1</b> + 10-12m (2ser 5x)			
<b>Spazi medi</b>	>duello + tiro in porta	(35x30m) (ser de 3')	<b>Continuazione del torneo</b>	<b>2. TE-TA -conclusioni *</b> 20'			
	<b>2. Gioco 5:5/ 6:6</b> 20'			-3:1 /4:3 (a 30m asse centrale)			
	<b>Forlan 1</b> (4x3')			<b>3. Gioco libero 7:7 /8:8</b> 20'			
	<b>3. Gioco libero 7:7 /8:8</b> 20'			→scelta giocatore (3x6')			
	→Scelta del giocatore (3x6')			<b>Blocco squadra*</b> 10-15'			
	+ TE individ -libero			Organizzazione dif-offensiva			
				+ <b>Palle ferme</b>			
	RC- tiro precisione (traversa)						
					RC- <b>Stretching</b> (5-6'')		
			RC- a scelta				

\*= Gioco o esercizio libero / o a scelta dell'allenatore

So allenamento 3 G- 1 giovedì durata 90-100'

## PERIODO 4 - Mesociclo di transizione II

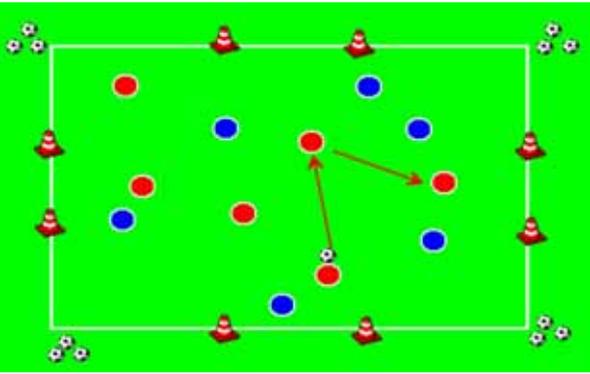
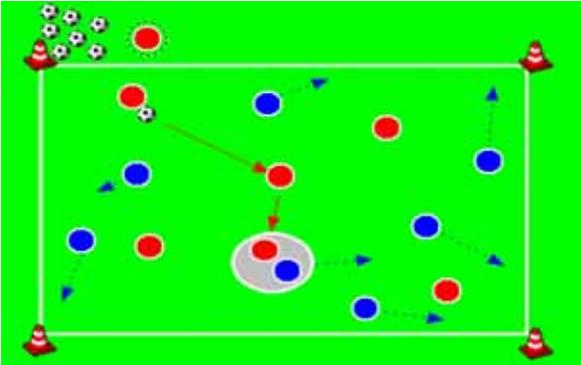
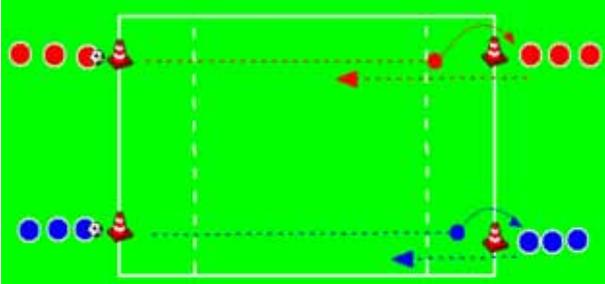
Microciclo	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G-2	Venerdì G- 1	Sabato G-G	Domenica G+ 1
<b>1</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Séance 3 75- 80'</b>		
TE-TA							
GIOCO			Microciclo pianificato dall' allenatore			PARTITA	Recupero
Polisport							
Microcycle	Lunedì G+ 2	Martedì G+ 3	Mercoledì G- 3	Giovedì G- 2	Venerdì G- 1	Sabato G-G	Domenica G+ 1
<b>2</b>	<b>Seduta 1 90- 100'</b>		<b>Seduta 2 90- 100'</b>		<b>Séance 3 75- 80'</b>		
TE-TA							
GIOCO			Microciclo pianificato dall' allenatore			PARTITA <b>Fine stagione</b>	Recupero
Polisport							



# Contenuto Tecnico / Tattico

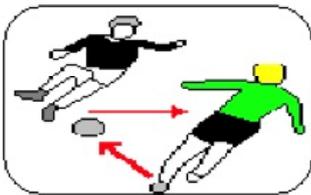


## GETAFE - GIOCO DI PREPARAZIONE (Messa in moto)

 <p style="text-align: center;">Terreno 25x25m o 30x30m</p>	<p><b>1. Getafe (1) – Ricerca collettiva della rete</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco con le mani. Si segna con calcio al volo o gioco di testa.</li> <li>- I blu attaccano 3' e cercano di segnare. I rossi difendono solamente le reti o intercettano il pallone. Se il pallone viene intercettato, se ne prende un altro. Dopo 3' si cambiano i ruoli. Durata 4x3'</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco con i piedi.</li> <li>- Superficie più grande.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento, timing, orientamento, testa alta</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno 2x16m</p>	<p><b>2. Getafe (2) – Pallamano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco con le mani. Si segna su un tiro al volo o con la testa. Vietata la corsa con il pallone in mano. Se la palla cade a terra, palla all'avversario. Durata 4x3'</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una squadra gioca con le mani, l'altra con i piedi. Intercettazione del pallone piedi o mani.</li> <li>- Una squadra ha a disposizione 10 palloni, cerca di fare 6 passaggi con le mani. Dal 7 passaggio può segnare nelle due reti.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento, smarcamento, orientamento</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno/superficie 20x20m</p>	<p><b>3. Getafe (3) – Caccia ai ladri – 2 squadre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I cacciatori ● con le mani (passaggi e tiri) cercano di toccare un ladro ●. Dopo ogni ladro toccato, si parte ancora dalla fonte di palloni ●. Se un ladro blocca il pallone, può restare in gioco ed elimina la palla buttandola all'esterno. Un ladro toccato esce dal gioco. Durata di gioco 1'30. In questo tempo quanti ladri vengono toccati?</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco con due palloni nello stesso tempo.</li> <li>- Superficie più grande.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento, reazioni, informazioni</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Zone di passaggi 3-4m Distanza di corsa 15m</p>	<p><b>4. Getafe (4) – Corsa staffetta in duello</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corsa con il pallone tra le mani.</li> <li>- Dare il pallone con un gesto TE (interno o collo piede, testa, coscia).</li> <li>- 2 a 4 corse ogni giocatore. 1 o 2 in avanti, 1 o 2 corsa(e) indietro.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distanza di corsa</li> <li>- Partenza posizione seduta.</li> <li>- Corsa in condotta palla.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimolare, volontà di vincere</li> </ul> </li> </ul>

## Stazioni TE di base (circuito aerobico di base)

### BARNETTA

<p><b>Coaching:</b></p> <p>Esigere la qualità TE</p> <p>Lavoro dinamico con successo e precisione</p> <p>Concentrazione Fiducia</p>	 <p><b>Stazione 1</b> Dribbling e finte nel quadrato di 10x10m (con coni e picchetti)</p>	 <p><b>Stazione 2</b> Palleggio individuale o a 2 (variare la superficie di contatto)</p>
<p>Lavorare con i 2 piedi</p>	 <p><b>Stazione 3</b> Gestione del pallone a 2 A passa con le mani a B B appoggia : piede, testa, petto-piede</p>	 <p><b>Stazione 4</b> Passaggio a terra di 10 - 12m Calcio lungo a terra di 15 - 20m Palla aerea</p>
	 <p><b>Stazione 5</b> Gioco 3 contro 1 nel quadrato di 12m x 12m</p>	 <p><b>Stazione 6:</b> Calcio tennis 2:2 (regole da definire)</p>

#### ORGANIZZAZIONE:

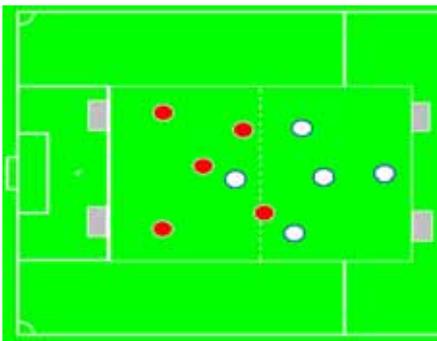
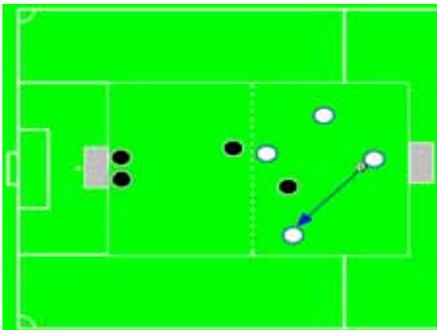
Scegliere 3 o 5 stazioni per allenamento con 2-4 giocatori per postazione.  
Durata degli esercizi 4'-6', in seguito si cambia postazione.

# XHAKA - TECNICA DI BASE – Controllo + Passaggio

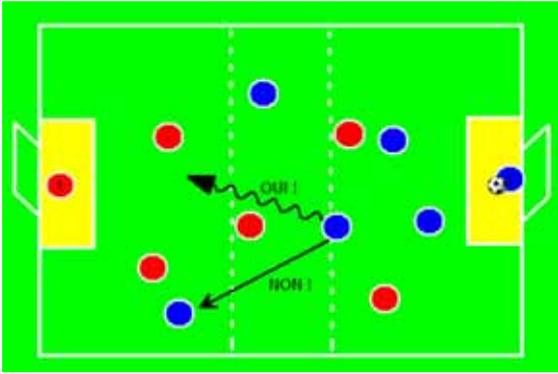
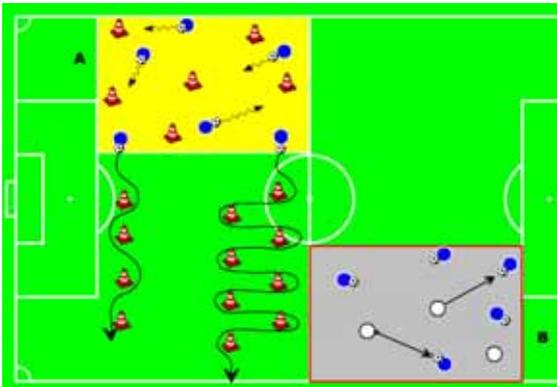
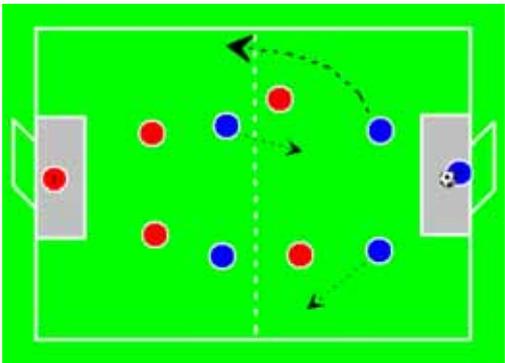
(I nomi dei giocatori in blu sono la nominazione dei giochi della quida di preformazione ASF)

<p>Distanza tra B e D 15m/20m</p>	<p><b>1. Xhaka (1)– Controllo e passaggio a terra (Inler)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b></li> <li><b>Gruppi di 4 giocatori</b></li> <li>- A passa a B, B trova con un lungo passaggio a terra a D</li> <li>- D controlla e trasmette a B, che si propone.</li> <li>- B passa al giocatore D, che ha preso la posizione di A</li> <li>- Dopo il passaggio, A riprende la posizione di D</li> <li>• <b>Variante</b></li> <li>- A sinistra, a destra (piede destro/sinistro)</li> <li>- Gioco diretto</li> <li>- Passaggio aereo (aumentare la distanza)</li> <li>• <b>Coaching</b></li> <li>- Precisione, dinamica, correttezza tecnica.</li> <li>- Guardare, prendere informazioni, alzare la testa.</li> </ul>
<p>Superficie 15/15m o 20/20m</p>	<p><b>2. Xhaka (2)–Passaggio rapido a terra (Müller)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b></li> <li>Gruppi di 10 a 12 giocatori</li> <li>- il giocatore A1 trasmette a B</li> <li>- B controlla, fa mezzo giro e gioca verso C</li> <li>- C trasmette direttamente a D</li> <li>- Tutti i giocatori seguono il loro passaggio.</li> <li>- Il giocatore C occupa alternativamente la sinistra e la destra.</li> <li>• <b>Variante</b></li> <li>- a sinistra, a destra (piede destro/sinistro)</li> <li>- gioco diretto</li> <li>• <b>Coaching</b></li> <li>- Precisione, dinamismo, correttezza tecnica.</li> <li>- Guardare, prendere informazioni, alzare la testa.</li> </ul>
<p>Distanza tra A e C 15m/20m</p>	<p><b>3. Xhaka (3)– Gioco diretto (Yakin)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b></li> <li><b>Gruppi di 6 giocatori</b></li> <li>- F trasmette il pallone a terra ad A e segue il passaggio</li> <li>- A rimette direttamente su B e permuta con F</li> <li>- B controlla, si gira e trasmette a C</li> <li>• <b>Variante</b></li> <li>- A sinistra, a destra (piede destro/sinistro)</li> <li>- Dopo o scarico, B e E cambiano la loro posizione.</li> <li>- Gioco a due tocchi rapidi</li> <li>• <b>Coaching</b></li> <li>- Velocità, precisione, attenzione, correttezza tecnica.</li> <li>- Guardare, prendere informazioni, alzare la testa.</li> </ul>
<p>15 m</p>	<p><b>4. Xhaka (4)– Presa di palla orientata + passaggio e smarcamento rapido (Vogel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b></li> <li>Gruppo di 6 giocatori</li> <li>- Gioco a terra, successione di passaggi e scarico</li> <li>- Gioco a 1 tocco e scelta a sinistra-destra</li> <li>• <b>Variante</b></li> <li>- Scelta del controllo e gioco a 1 tocco.</li> <li>- Lavoro con una porta</li> <li>• <b>Coaching</b></li> <li>- Offrire una soluzione, passaggio TA</li> <li>- Controllo palla e dosaggio nel passaggio (2 piedi)</li> <li>- Concentrazione e comunicazione.</li> </ul>

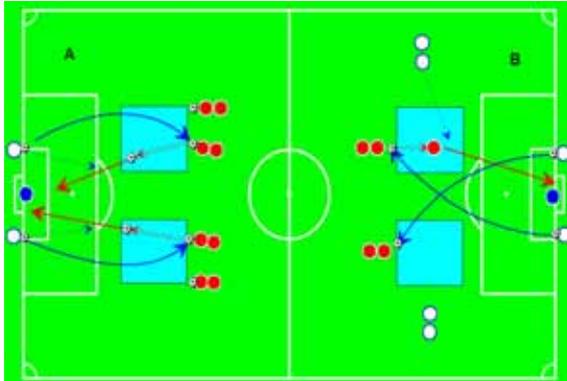
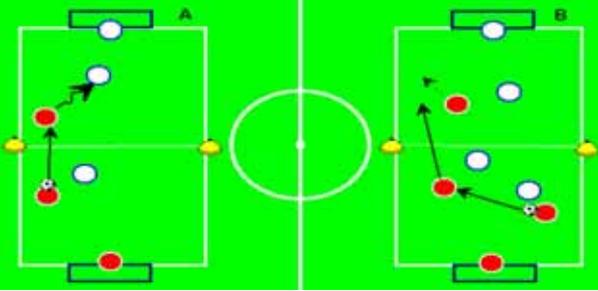
## MONTPELLIER - TECNICA DI GIOCO 1 – Controllo + Passaggio

 <p style="text-align: center;">Terreno secondo disegno</p>	<p><b>1. Montpellier (1) – Gioco (5:5 / 6:6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 punto alla squadra che segna in una delle 2 porte (2m).</li> <li>- Gioco libero su una superficie 35x30m</li> <li>- Rete se tutta la squadra è in zona d'attacco.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rete dopo 2 tocchi massimo</li> <li>- Numero dei tocchi limitati</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presa d'informazione</li> <li>- Movimento</li> <li>- Qualità passaggio</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Distanza B a C / A a D (20-25m)</p> 	<p><b>2. Montpellier (2) – Esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passaggio a 3. A a B che gioca lungo passaggio su C. C rimette corto a A in uno-due e lungo passaggio su B1. Giochi a tocchi limitati. Dopo 45" si cambia il giocatore al centro</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passaggio a 4 ; i 2 "pivots" fissi. Gioco corto e lungo</li> <li>- Successione di passaggi a terra obbligando al movimento.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllo, passaggio e corsa</li> <li>- Gioco di appoggio, passaggi</li> <li>- alzare la testa</li> <li>- Orientare il corpo.</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno secondo disegno</p>	<p><b>3. Montpellier (3) – Forma giocata 4:2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4:2 la squadra in possesso del pallone attacca. 2 giocatori dei difensori si piazzano davanti alla porta come portieri. Se i difensori neri recuperano palla, essi contrattaccano con i 2 giocatori neri restanti e 2 giocatori bianchi vanno in porta a difendere.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco 3:1 + 2</li> <li>- Con portieri</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allargare il gioco</li> <li>- Spostamento</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno secondo disegno</p>	<p><b>4. Montpellier (4) – Gioco su 3 zone</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5:5 (6:6) + 2 jokers</li> <li>- 2 jolly giocano solo in zona mediana per creare una superiorità numerica a metà campo</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero di tocchi nella zona e dei jolly.</li> <li>- Dimensione del terreno secondo il disegno o a scelta.</li> <li>- Regole diverse (rete segnata, ritorno in difesa d'un attaccante per creare la parità...)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco in zona mediana</li> <li>- Preparare l'attacco</li> <li>- In zona mediana pressing per disturbare il gioco</li> </ul> </li> </ul>

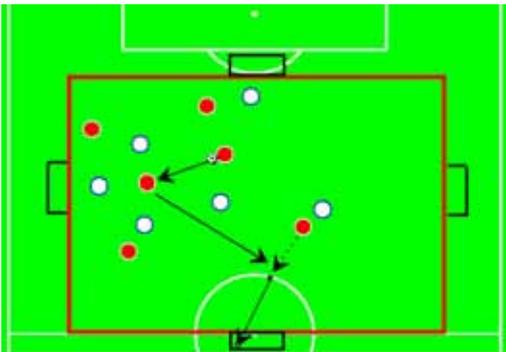
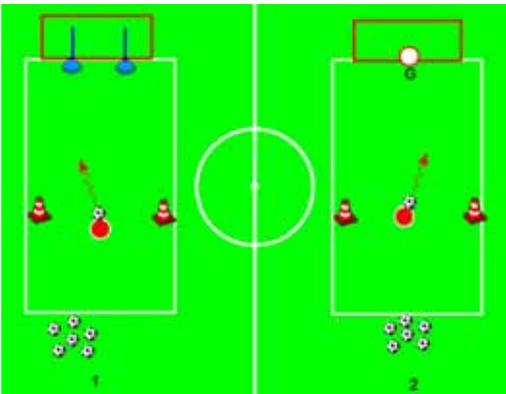
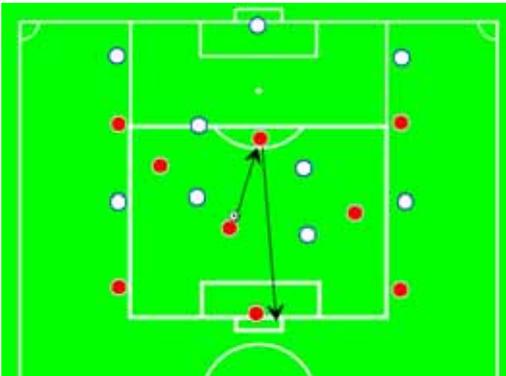
## FORLAN - TECNICA DI GIOCO – Dribblare + Finta

	<p><b>1. Forlan (1) – Gioco 1 (5:5 / 6:6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco libero, ma dalla zona centrale obbligo di entrare nella zona di attacco con dribbling o finta.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi limitati in gioco difensivo</li> <li>- Gioco a 1 tocco e dribblare in zona centrale</li> <li>- Superficie di gioco 2x16m + zona centrale di 8m</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spostamento</li> <li>- Gioco in avanti</li> <li>- Uno-due</li> <li>- Velocità</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>2. Forlan (2) – Esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In 2 gruppi A + B (6-8 giocatori). Sulla superficie A, condotta + finta tra i coni. Dopo 1' incrociare con dribbling. Sul lato B, 5 giocatori conducono palla. 2 o 3 avversari fanno opposizione</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavoro solamente piede sinistro e poi destro</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alzare la testa</li> <li>- Incoraggiare il giocatore alla finta</li> <li>- Copertura della palla</li> <li>- Velocità d'esecuzione</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>3. Forlan (3) – Esercizio 1:1 - Duello</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A dà a B che si libera dalla marcatura. Il difensore non segue B. B con il pallone affronta il difensore e cerca di raggiungere la linea di difesa. Se il difensore recupera gioca indietro. Superficie di gioco 30x12/15m</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se il difensore recupera il pallone può contrattaccare</li> <li>- Rete superando una porta</li> <li>- Su porta grande</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puntare i difensori + finta</li> <li>- Accelerazione</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>4. Forlan (4) – Gioco 4:4 (2:2 / 2:2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La squadra che attacca può essere in superiorità in zona d'attacco (3:2)</li> <li>- Gioco libero in una superficie di 30x20m / 35x25m</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se goal dopo finta + tiro (2 pts)</li> <li>- Superficie di gioco</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transizione</li> <li>- Provocare il duello</li> <li>- Spostarsi, movimento</li> <li>- Transizione</li> </ul> </li> </ul>

## FIorentINA - TECNICA DI GIOCO – Dribbling + Finta

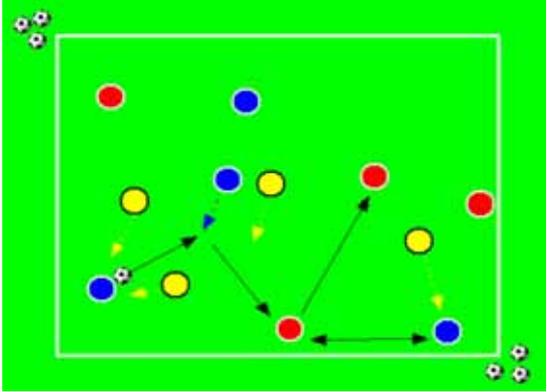
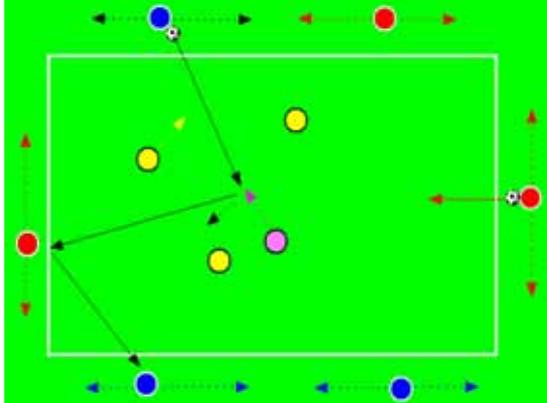
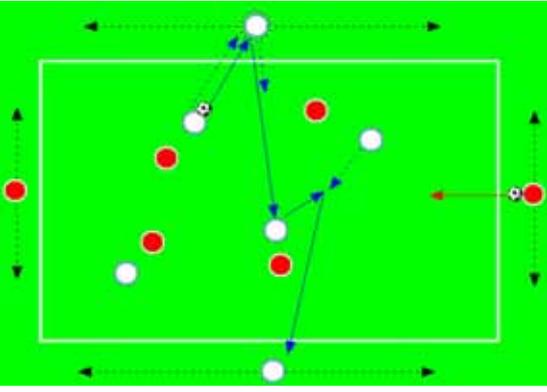
 <p>Terreno 40x35 (35x30m)</p>	<p><b>1. Fiorentina (1) – Gioco (5 :5 / 6 :6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco su diverse reti. Ogni squadra difende una grande rete e 3 piccole reti. L'allenatore dà la direzione del gioco. Nelle piccole reti il goal è segnato passando palla al piede. Sulle grandi porte, normale</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 tocchi sulle grandi porte</li> <li>- Libero sulle piccole porte</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupazione del terreno</li> <li>- Orientamento ; scelta del gioco</li> <li>- TE sotto pressione</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>2. Fiorentina (2) – Esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In 2 gruppi sul terreno A il difensore bianco passa all'attaccante che cerca di eliminare il difensore bianco in 1:1. Sul terreno B; idem ma dopo il passaggio, il difensore bianco arriva lateralmente.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco 2:1</li> <li>- La superficie; dal centro, dai lati.</li> <li>- Fissare un tempo massimo prima della conclusione.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presa della palla e concatenamento</li> <li>- Velocità</li> <li>- Fissare l'avversario</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>3. Fiorentina (3) – Forma giocata (1:1 / 2:2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Su terreno A (25x15m) gioco libero 1 :1 in ogni zona</li> <li>- Su terreno B (25x20m) gioco libero 2:2 e 1 :1</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare la superiorità nella zona d'attacco.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento rapido.</li> <li>- Appoggio, sostegno</li> <li>- Chiamare, richiamare</li> <li>- Finta</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>4. Fiorentina (4) – Gioco (5 :5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco 4:4 in zona centrale e 1:1 in zona d'attacco</li> <li>- Il giocatore entra in zona d'attacco palla al piede</li> <li>- Terreno de 45x35 / 40x30m</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi in mezzo</li> <li>- Nessuna palla indietro</li> <li>- Limitare il tempo nelle zone d'attacco</li> <li>- Gioco in 2:1 o 1:2</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare la superiorità</li> <li>- Cercare la profondità</li> <li>- Spostamento, cambiamento di ritmo.</li> </ul> </li> </ul>

## MILITO - TECNICA SPECIFICA - Conclusione

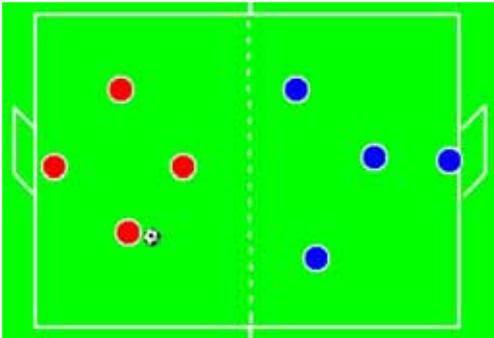
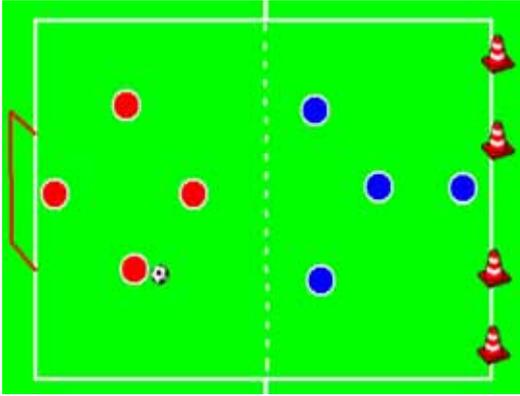
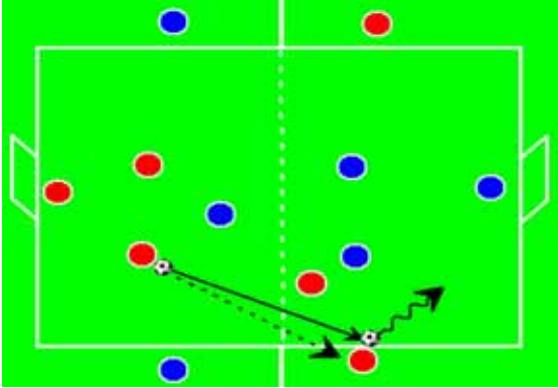
	<p><b>1. Milito (1) – Gioco (5:5 / 4:4 / 6:6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 squadre cercano di segnare in una delle 4 reti (2 reti possono essere delle porte dove il gol è valevole con un tiro rasoterra “forte”)</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco su passaggi limitati e goal diretto su ripresa o controllo tiro.</li> <li>- Superficie di gioco secondo disegno; in funzione della categoria</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volontà di segnare</li> <li>- Movimento giusto</li> <li>- Orientamento – scelta</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>2. Milito (2) – Esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Su 2 (4) reti, condotta palla 5-6 m. e tiro libero senza portiere con precisione (10-12m) → 1</li> <li>- Poi con il portiere (12-15m) → 2</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiro sulla rete piccola</li> <li>- Tiro dopo controllo di palla</li> <li>- Tiro con le varie superfici del piede</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appoggio ; posizione del corpo</li> <li>- Corsa + piede d'appoggio</li> <li>- Caviglia rigida</li> <li>- Guardare pallone – portiere – pallone</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>3. Milito (3) – Esercizio duello con portiere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllo con mezzo giro e tiro in rete diretto o dopo dribbling secondo posizione portiere. Dopo il tiro, si cambia ruolo (3 tiri nella stessa posizione, per squadra). Chi segna più reti.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con 2 tocchi al massimo</li> <li>- Affrontare il portiere e cercare di superarlo</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientamento del corpo, controllo palla, tiro</li> <li>- Alzare la testa</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>4. Milito (4) – Gioco (4:4 / 3:3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 squadre di 4 + 4 appoggi sui lati (2 ulteriori squadre)</li> <li>- Gioco libero; Terreno 35x35m / 35x30m ; condurre in velocità.</li> <li>- Massimo 5 passaggi compresi gli appoggi</li> <li>- Appoggio gioco diretto.</li> <li>- 1, 2 (pti) su tiro dalla zona difesa.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se rete dopo uno-due 2 (pti)</li> <li>- Se rete dopo rimessa di un appoggio e tiro diretto (2pti)</li> <li>- Superficie di gioco</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cercare la rete, “winner”</li> <li>- Spostamento rapido</li> <li>- Timing ; tiro a rete</li> </ul> </li> </ul>

## DORTMUND - FORMA DI GIOCO – possesso palla / gioco a terra

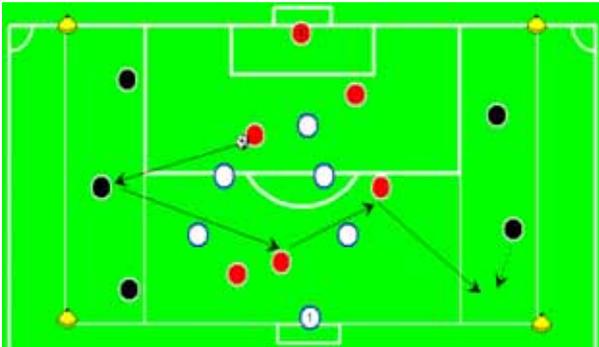
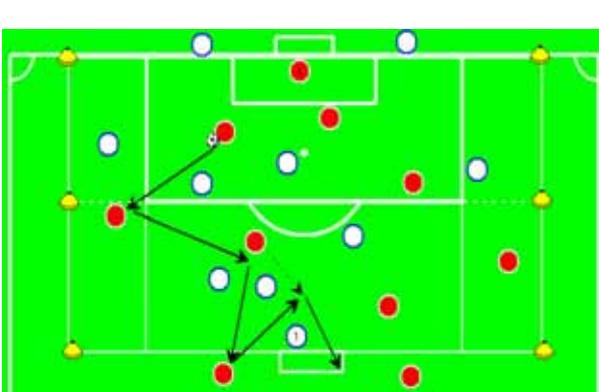
(I nomi dei giocatori in blu sono la nominazione dei giochi della guida di preformazione ASF)

	<p><b>1. Dortmund (1) – Gioco cognitivo – possesso (Benfica)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 squadre 4 (5) giocatori. 3 colori differenti.</li> <li>- Gioco 4:4 contro la 3a squadra. Gioco libero. La squadra che difende e recupera il pallone prende il posto della squadra che ha perso palla (errore TE) e quest'ultima difende.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I giocatori di una squadra con il pallone devono giocare all'altro colore.</li> <li>- Superficie variata (30x30m) (20x20m)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento, soluzione di gioco</li> <li>- Superiorità.</li> <li>- controllo + passaggio</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno 30x20m</p>	<p><b>2. Dortmund (2) – Possesso palla (Manchester)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 squadre di 3 (4) giocatori attorno al rettangolo e una squadra all'interno. I giocatori si passano il pallone lateralmente cercando il passaggio nell'intervallo per il jolly. Per la comunicazione "solo-attenzione", il jolly decide dell'orientamento del gioco. Nessuna marcatura individuale sul jolly. Cambio difensori dopo 1'</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi; dimensioni del terreno.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco nell'intervallo, passaggio TA, presa d'informazioni.</li> <li>- Presa della palla, dosaggio dei passaggi al suolo.</li> <li>- Triangolazioni</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno 40x30m (30x20m)</p>	<p><b>3. Dortmund (3) – Possesso palla (Barcelone)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 squadre tentano di conservare il pallone, di realizzare 6 passaggi = 1 punto. Gli appoggi sono piazzati su due assi differenti. 1 squadra gioca nella larghezza e l'altra nella lunghezza. Gli appoggi rientrano nel gioco e chi ha effettuato il passaggio prende il suo posto.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi; dimensioni del terreno all'interno della stessa seduta.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento attorno al portatore di pallone, scelta del gioco, presa d'informazione.</li> <li>- Presa di palla, dosaggio dei passaggi al suolo..</li> </ul> </li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno 40x60m</p>	<p><b>4. Dortmund (4) – Occupare le zone (Bordeaux)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5:5/6:6 + portieri. Gioco libero tentando di cambiare gioco per sorprendere l'avversario.</li> <li>- Rete nelle porte su tiro al suolo.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi; tiro diretto ; gioco di 4 contro 4.</li> <li>- Gioco su 4 reti in 6:6/ 8 (gioco di zona)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fissare l'avversario, cambiare gioco. Conclusione.</li> <li>- Passaggi corti-lunghi, tiro a rete.</li> <li>- Organizzazione difensiva a zona</li> </ul> </li> </ul>

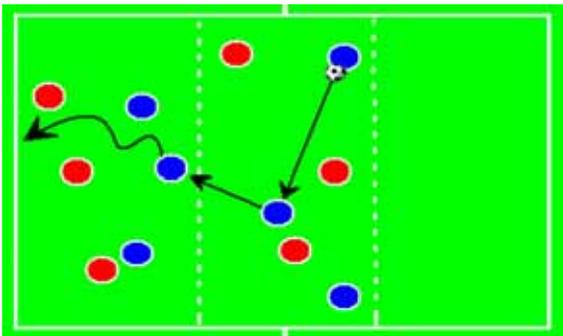
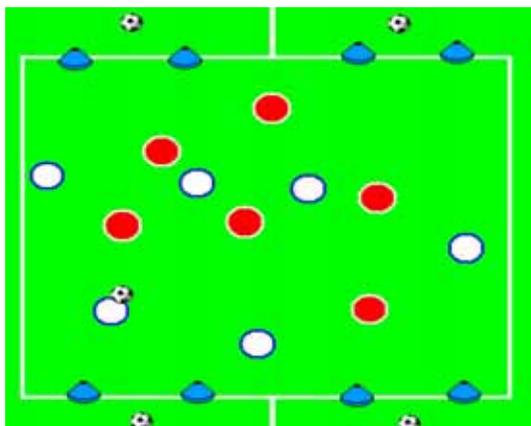
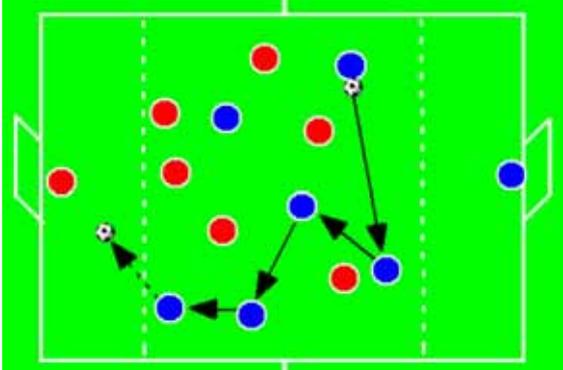
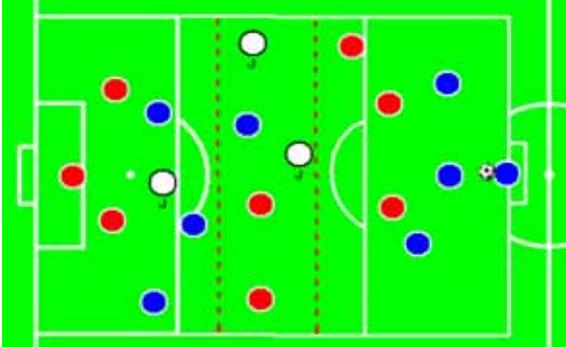
## GLADBACH - GIOCO DI CONCLUSIONI 3:3 / 4:4

	<p><b>1. Gladbach (1) – Conclusione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco libero. Terreno 30x20m</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei passaggi prima del tiro.</li> <li>- Rete su tiro diretto.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smarcamento</li> <li>- Timing</li> <li>- TE sotto pressione</li> <li>- Winner (volontà di vincere)</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>2. Gladbach (2) – Conclusione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco libero. Terreno 30x20m</li> <li>- 2 pts alla squadra che segna nelle piccole porte.</li> <li>- Portiere dei rossi partecipa al gioco.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei passaggi prima del tiro.</li> <li>- Rete su grande porta, tiro diretto.</li> <li>- Sulle porte, tiro al suolo.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smarcamento</li> <li>- Allargare il gioco / utilizzare la larghezza</li> <li>- TE sotto pressione</li> <li>- Transizione</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>3. Gladbach (3) – Conclusioni dalle fasce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco 3:3 + appoggi mobili e con portiere.</li> <li>- Terreno 30x20m</li> <li>- Appoggi offensivi mobili; Giocano a 2 tocchi e/o possono rientrare nel gioco.</li> <li>- Il giocatore che fa l'ultimo passaggio prende il posto dell'appoggio.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi limitati nel campo della difesa (3max)</li> <li>- Rete su tiro diretto o due tocchi al massimo.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posizionamento</li> <li>- 1° passaggio sui laterali.</li> <li>- Scelta, decisione</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>4. Gladbach (4) – 3:3:3 – Conclusione rapida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco 3:3 libero. Terreno 35x40m</li> <li>- La squadra nera cerca di segnare.</li> <li>- Se segna, i bianchi escono, rossi entrano</li> <li>- Se i bianchi recuperano, attaccano contro i rossi; i neri escono</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rete diretta o dopo controllo.</li> <li>- Rete su tiro dal campo della difesa 2 pts</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posizionamento</li> <li>- Velocità di gioco ; decisione.</li> <li>- TE sotto pressione.</li> <li>- Cercare la conclusione</li> </ul> </li> </ul>

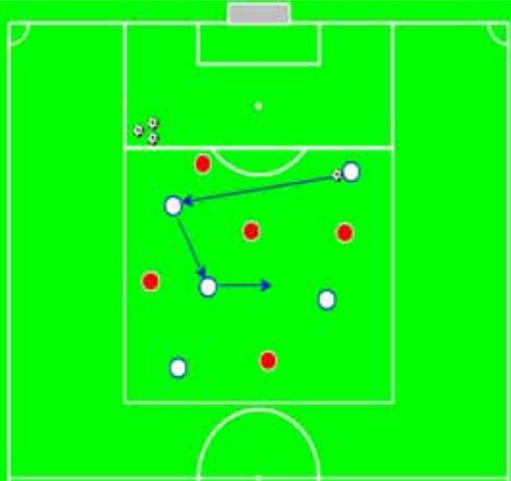
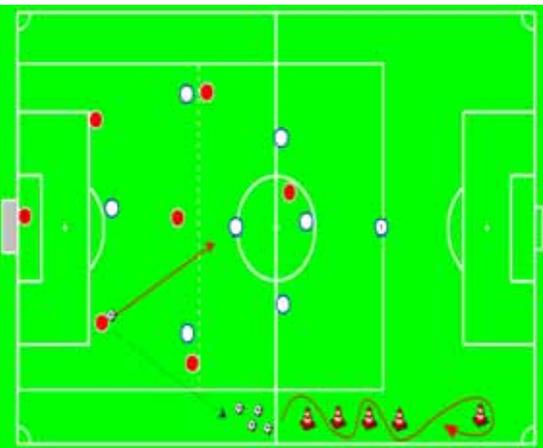
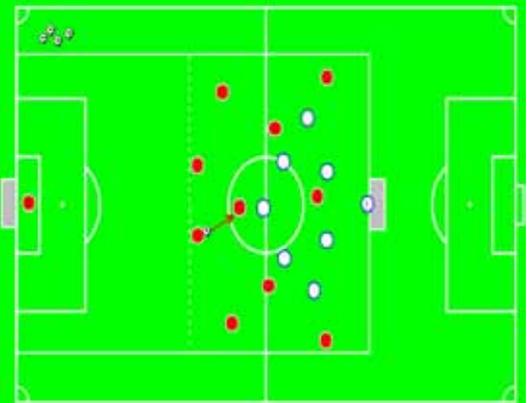
## FULHAM - GIOCO 5 :5/6 :6/7:7 CON APPOGGIO

 <p>Terreno 35x40m (35m)</p>	<p><b>1. Fulham (1) – Appoggi laterali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La squadra in possesso del pallone gioca con gli appoggi laterali. Il numero dei tocchi è indicato. Gli appoggi non giocano assieme.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi</li> <li>- Dimensioni del terreno</li> <li>- Regole diverse (rete segnata,...)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare la larghezza del terreno</li> <li>- Difendere sul portatore del pallone</li> <li>- Posizione dei giocatori</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Terreno 40x35m</p>	<p><b>2. Fulham (2) – Appoggi verticali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La squadra in possesso del pallone gioca con gli appoggi verticali. Il numero dei tocchi è indicato. Gli appoggi non giocano assieme.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi.</li> <li>- Dimensioni del terreno.</li> <li>- Regole diverse (rete segnata,...)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare la profondità.</li> <li>- Cercare il gioco rapido in avanti.</li> <li>- orientarsi in avanti</li> <li>- Difendere sul portatore di palla.</li> <li>- Posizione dei giocatori.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Terreno 35x40m</p>	<p><b>3. Fulham (3) – Appoggi laterali e verticali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La squadra in possesso del pallone gioca con gli appoggi laterali e verticali. Il numero dei tocchi è indicato. Gli appoggi non giocano assieme.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi.</li> <li>- Dimensioni del terreno</li> <li>- Regole diverse (rete segnata,...)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laterale = <b>costruzione/Verticale = Gioco rapido</b></li> <li>- Difendere sul portatore di palla.</li> <li>- Posizione dei giocatori.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Terreno 35x40m</p>	<p><b>4. Fulham (4) – Appoggi laterali e verticali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La squadra in possesso del pallone gioca con gli appoggi laterali e verticali del suo colore. Il numero dei tocchi è indicato. Gli appoggi non giocano assieme.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi</li> <li>- Dimensioni del terreno</li> <li>- Regole diverse (rete segnata,...)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laterale = <b>costruzione nel proprio campo.</b></li> <li>- Verticale = <b>gioco rapido in avanti.</b></li> <li>- Difendere sul portatore di palla.</li> <li>- Posizione dei giocatori</li> </ul> </li> </ul>

## UDINESE - Giochi TE/TA di base 6:6 / 7:7 / 8 :8

 <p>terreno 30x40m</p>	<p><b>1. Udinese (1) – Giocare in avanti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco libero su una superficie di <b>30x40m</b></li> <li>- I giocatori della squadra che attacca devono sempre essere nei 2/3 del terreno.</li> <li>- Superare la linea e fermare il pallone.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi limitati nella zona centrale</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento</li> <li>- Cercare passaggio in profondità</li> <li>- Sostegno, appoggio</li> </ul> </li> </ul>
 <p>terreno 35x35m</p>	<p><b>2. Udinese (2) – 6:6/7:7 – Occupare lo spazio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si deve segnare in una delle 2 reti dell'avversario.</li> <li>- Su passaggio diretto o palla ai piedi.</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero dei tocchi limitati.</li> <li>- Dimensioni del terreno.</li> <li>- Reti di colore differenti = passare con palla nei piedi o tirare in rete secondo il colore.</li> <li>- Se il pallone passa a lato delle reti, il giocatore che ha sbagliato va a cercarla. L'altra squadra prende il pallone dietro la sua rete e attacca in superiorità.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TE sotto pressione.</li> <li>- Scelte offensive.</li> <li>- Fissare l'avversario e cambiare il gioco.</li> <li>- Chiudere gli angoli di passaggio evincere gli 1 contro 1</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Terreno 40x30m (zone centrale 25x30)</p>	<p><b>3. Udinese (3) – 6:6/8:8 – Gioco rapido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La squadra che fa tre passaggi di seguito nella zona centrale (3 giocatori differenti) può attaccare.</li> <li>- Gioco libero</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numeri dei tocchi limitati</li> <li>- Dopo 3 passaggi, si può segnare nelle due reti.</li> <li>- Il gioco comincia in mezzo.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento</li> <li>- Allargare il gioco</li> <li>- Cercare la profondità</li> <li>- Scelta + decisione</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Terreno 2x16m + (zona mediana di 8-10m)</p>	<p><b>4. Udinese (4) – 7:7 + 2(3) jokers – Transizione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco libero per entrare nella zona d'attacco</li> <li>- Jokers, 2 tocchi di palla</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioco a tocchi limitati in zona centrale (1-2 tocchi)</li> <li>- Rete dopo uno-due (2pti)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento; gioco senza palla</li> <li>- Cambiamento di ritmo</li> <li>- Transizione dif-off/ off-dif</li> <li>- 1° passaggio</li> </ul> </li> </ul>

## FORMA GIOCATA TE/TA + MENTALE

 <p style="text-align: center;">Terreno secondo disegno</p>	<p><b>1. Francia</b>            Forma giocata per la fiducia e comunicazione (conservazione del pallone.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organizzazione :</b>                2 squadre di 5 o 6 giocatori, superficie delimitata</li> <li>• <b>Svolgimento:</b>                Gioco 5 contro 5, conservare il pallone in uno spazio ristretto senza opposizione. I rossi senza palla si spostano in corsa variata (lenta-moderata)                Aumentare l'opposizione (semi-attiva, attiva).                Variare il numero dei tocchi.                Dopo 1-2' il pallone è giocato dall'altra squadra</li> <li>• <b>Varianti:</b>                Numero dei tocchi, consegne tecniche</li> <li>• <b>Coaching :</b>                Sull'elemento mentale e in seguito ci si mostra esigente secondo gli obiettivi TE o TA</li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno secondo disegno</p>	<p><b>2. Spagna</b>            Forma giocata per la concentrazione sotto stress e la solidarietà (evitare errori tecnici)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organizzazione :</b>                2 squadre di 7 o 8 giocatori; gioco 8 contro 8 senza portiere. Gioco di possesso palla.</li> <li>• <b>Svolgimento :</b>                Gioco libero o a tocchi limitati per un gioco costruito.                Il giocatore che fa un errore tecnico si esclude lui stesso dal terreno. Egli realizza un percorso tecnico. La sua squadra gioca in inferiorità numerica durante questo tempo.</li> <li>• <b>Varianti:</b>                Diritto a un jolly. L'allenatore esclude il giocatore che fa un errore tecnico. Anche con delle porte.</li> <li>• <b>Coaching :</b>                Sull'elemento mentale e in seguito ci si mostra esigente secondo il suo/suoi obiettivi TE o TA</li> </ul>
 <p style="text-align: center;">Terreno secondo disegno</p>	<p><b>3. Portogallo</b>            Forma giocata per il controllo e la fiducia in sé, l'aggressività, la volontà e «Winner»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organizzazione :</b>                1 squadra di 11 giocatori 1 squadra di 7 giocatori + 2 portieri                Terreno normale o delimitato, gioco in inferiorità numerica.</li> <li>• <b>Svolgimento :</b>                Gioco normale. Tenere il risultato 1-0 durante 5' per la squadra in inferiorità. Rimontare lo score e vincere la partita per la squadra in superiorità.</li> <li>• <b>Varianti :</b>                Si perde un giocatore quando si subisce una rete                Il gioco si svolge solamente nel campo della squadra che difende.</li> <li>• <b>Coaching :</b>                Sull'elemento mentale e in seguito ci si mostra esigente secondo il suo/suoi obiettivi TE o TA.</li> </ul>

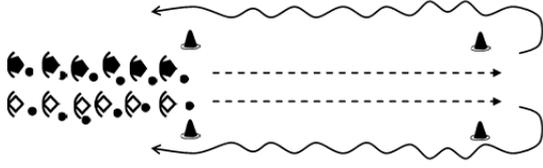
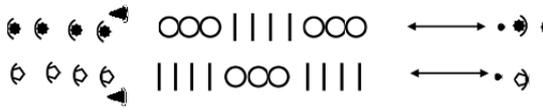
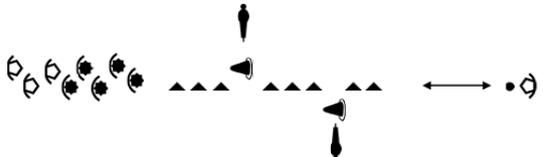


# Contenuto dei fattori fisici a quest'età



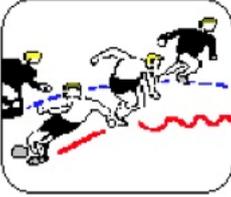
# COORDINAZIONE + Scuola di calcio

## MORA

 <p>Corsa dinamica e ritmata Ritorno con passo veloce</p>	<p><b>1. Mora(1) – Coordinazione + Scuola di corsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 colonne. Distanza (18-25 m)</li> <li>- Corsa ritmata / corsa dinamica con <math>1/2</math> giro / corsa alzare le caviglie/ alzare un ginocchio ogni 3 tempi / alzare il tallone ogni 3 tempi / concatenamento in seguito, alzare ginocchio destro e tallone destro e sinistro / corsa lanciando i piedi in avanti / corsa in linea normale. Durata: 2 a 3 ripetizioni= 1 serie. 2-3 serie in totale</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Idem mettendo dei piattelli a terra (dist. 40-50 cm)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posa dei piedi (appoggio) reattivo</li> <li>- Posizione del corpo; testa alta.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Due balzi laterali sopra l'ostacolo/coni - Due passi tra i bastoni; un passo in ogni cerchio ; sprint 5-6m + gesto TE - Il giocatore prende il posto del lanciatore; il lanciatore ritorna con passo veloce</p>	<p><b>2. Mora(2) – Coordinazione – Corsa + Salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 colonna con ostacolo + 6 cerchi e 4 bastoni</li> <li>- 1 colonna con ostacolo + 3 cerchi e 8 bastoni</li> <li>- Durata : 2-3 ripetizioni = 1 serie ; 2-3 serie in totale</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rimessa di un pallone a un compagno di squadra.</li> <li>- Concorso duello</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appoggi reattivi dei piedi.</li> <li>- Posizione del corpo; lavoro delle braccia</li> <li>- Centro di gravità al di sopra degli appoggi.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Corsa dinamica e ritmata sopra i 3 piccoli ostacoli/coni; balzo laterale al di sopra coni/ostacoli, toccare il manichino con le mani; idem a destra, - Sprint 3 a 5 m. + gesto TE - Il giocatore prende il posto del lanciatore; il lanciatore ritorna con passo veloce.</p>	<p><b>3. Mora (3) –Scuola di corsa (ritmo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 colonna di ostacoli, bastoni o coni (spazio 50 cm) + un ostacolo con manichino (o..)</li> <li>- Durata: 2-3 ripetizioni = 1 serie; 1-3 serie in totale</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopo la corda, gesto TE con pallone (a terra, aereo)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmo rapido: orientamento</li> <li>- Appoggi reattivi dei piedi.</li> <li>- Posizione del corpo.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Corsa ritmata a intensità massima sopra i piattelli/ostacoli. - Seconda colonna: il giocatore segue l'intensità e la cadenza dei passi del giocatore e della colonna A, questa senza i piattelli. - Ritorno passo veloce. - Serie seguente invertire i ruoli.</p>	<p><b>4. Mora(4) – Scuola di corsa (ritmo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrizione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 colonna 6-8 piattelli o ostacoli, bastoni. (spazi progressivi)</li> <li>- 1 colonna senza niente</li> <li>- Distanza 10-15 m.</li> <li>- Durata: 2-3 ripetizioni = 1 serie; 1-3 serie in totale</li> </ul> </li> <li>• <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- All'arrivo, controllo del pallone.</li> </ul> </li> <li>• <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo; frequenza del passaggio</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Posizione del corpo; posa degli appoggi</li> </ul> </li> </ul>

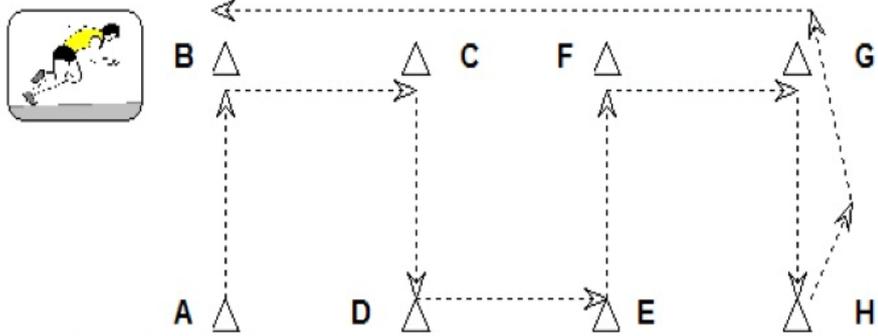
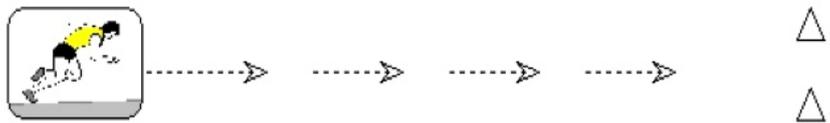
## Velocità di reazione e partenza (segnale visivo e/o uditivo)

### ALEX

<p><u>Coaching:</u></p> <p>Coordinazione Esplosività Concentrazione Aggressività Determinazione</p> <p>Possibilità d'introdurre il pallone a fine corsa (passaggio, controllo e tiro)</p>	<p><b><u>1 .Esercizio "acustico-visivo":</u></b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Seduti! In ginocchio! Fuori dal quadrato! Sulla schiena! Sulla pancia!</li><li>&gt; Segnali con fischio: 1 fischio = seduti. 2 fischi = sdraiati. 3 fischi = ...</li><li>&gt; Segnali con gesti: braccio alzato = sdraiati. Braccio teso = fuori dal quadrato. ...</li></ul>
<p><b><u>2 . Gioco di reazione con il pallone (1 pallone per giocatore)</u></b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Seduti! In ginocchio! Fuori dal quadrato! Sulla schiena! Sulla pancia!</li><li>&gt; Segnali con fischio: 1 fischio = cambio palla. 2 fischi = seduti sul pallone. 3 fischi = ...</li><li>&gt; Segnali con gesti: braccio alzato = stoppare la palla, ...</li></ul>	
<p><b><u>3. Lepri e cacciatori (gioco a squadre)</u></b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 2 quadrati di 10m distanti 25m</li><li>&gt; 1 squadra in linea in un quadrato &gt; cacciatori</li><li>&gt; 1 squadra sparsa nell'altro quadrato &gt; lepri</li></ul> <p>Descrizione: Al segnale dell'allenatore il 1° cacciatore deve toccare una lepre che si sposta all'interno del proprio quadrato. Quando il cacciatore ha preso la propria lepre, torna per dare il cambio al 2° cacciatore.</p>	
<p><b><u>4 . Reazione in duello</u></b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; corsa rapida in direzione dell'allenatore che segnala con il braccio la direzione da prendere (a destra, a sinistra o mezzo giro).</li></ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; a 2</li><li>&gt; reazione dettata da uno dei 2 giocatori su 10m. Se uno parte a destro, l'altro deve andare a sinistra.</li></ul>	
<p><b>ORGANIZZAZIONE:</b> Serie: 2 a 3. Ripetizioni per esercizio 4-6x. Distanza da 5m a 10-12m. Recupero: camminando tra le ripetizioni (1:10/30-45") e 3'-4' tra le serie. Volume totale di velocità di reazione G-1: 100-120m (massimo). Volume totale per seduta di velocità di reazione e d'accelerazione: 140m-180m. Aggiungere il pallone, in particolare a fine sprint....</p>	

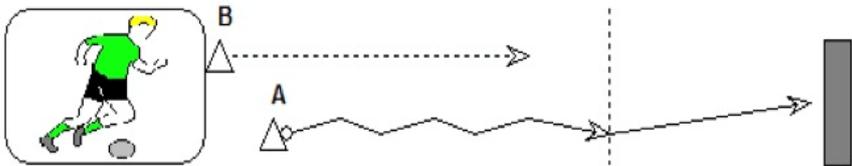
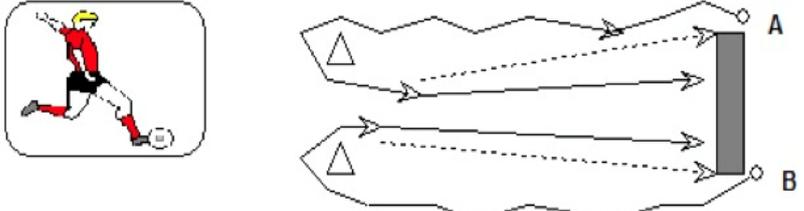
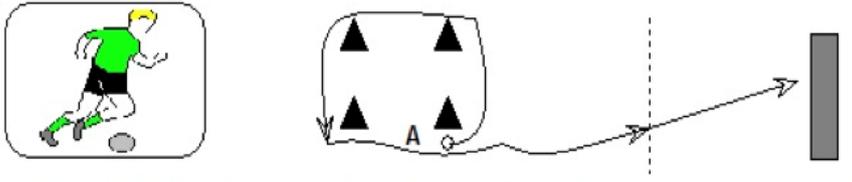
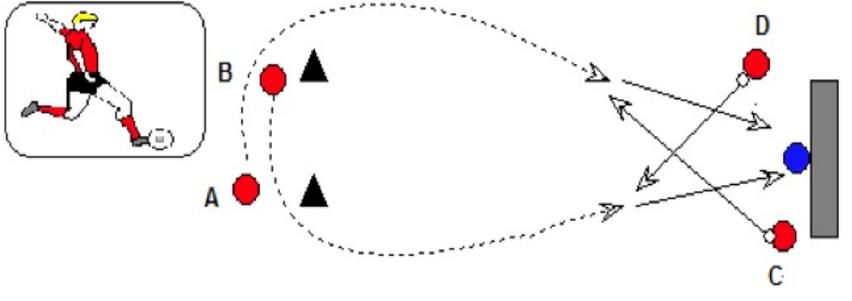
## Velocità d'accelerazione (ciclica-aciclica)

**HENRY**

<p><b>Coaching:</b></p> <p>Coaching:</p> <p>Esigenti sulla tecnica di corsa</p> <p>Dimostrare gli esercizi</p> <p>Ricerca della velocità massima</p> <p>A partire dall'esercizio 2 apportare il duello</p> <p>Possibilità di lavoro su 2-3 esercizi</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Preparazione alla velocità:          &gt; alternare tra i coni: balzelli, passo incrociato, calciata, skip alto, skipping, corsa all'indietro. Tra i coni G e B accelerazione.          Distanze tra i coni 8-10m. Lavorare in velocità progressiva da 70-80% a 90-100%. Pausa tra le ripetizioni 15"-30"</p>
<p><b>2</b></p>  <p>Lavoro di velocità          &gt; lavoro sulla frequenza di passi, skipping avanti poi trovare progressivamente il passo di corsa rapida in sprint. Distanza ra 20 e 30m. Intensità da 70% a 100%          &gt; duello in sprint massimale a 2, a 3. Partenze variate. Possibile anche in sprint andata-ritorno (es: 15m andata-15m ritorno). Oppure sotto forma di staffette per squadra.</p>	
<p><b>3</b></p>  <p>Percorso senza palla (e con palla)          &gt; rincorsa di 10m e cambio direzione di 10-20-30-40m seguito da una corsa leggera.          &gt; possibile con cambio ritmo</p>	
<p><b>4</b></p>  <p>Velocità integrata in azione di gioco          Percorso sprint + palla (destro e sinistro):          &gt; sprint 10-15m, uno-due e sprint 10-12m          &gt; sprint 15m, controllo palla e sprint 10m con pallone + passaggio o tiro.</p>	
<p><b>ORGANIZZAZIONE:</b> Scegliere 1-2 stazioni per seduta.          Serie 2-3. Ripetizioni: 2-4. Durata sprint 3"-4" max (20-30m). Pausa tra le ripetizioni: 1:15/1:20 camminando 1' a 1'30". Tra le serie: 5' (passivo o attivo), palleggio a 5-6 o esercizio TOP.          &gt; progressivamente introdurre il pallone, principalmente a fine sprint.</p>	

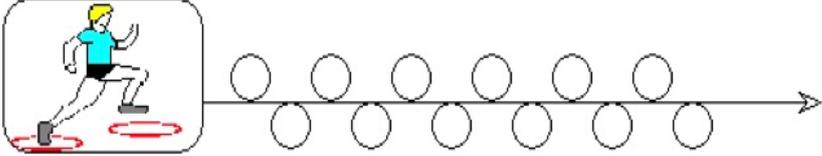
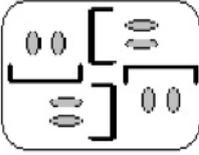
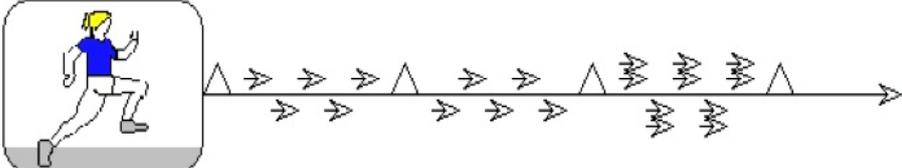
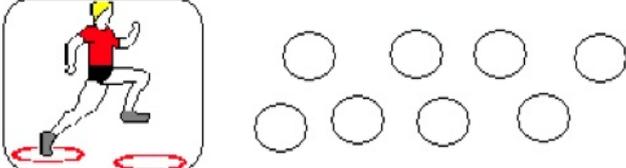
## Velocità di partenza e reazione (integrata)

TONI

<p><b>Coaching :</b></p> <p>Qualità e efficacia TE</p> <p>TE di corsa e velocità gestuale elevata</p> <p>Lavoro senza portiere e successivamente con</p> <p>(palloni a disposizione)</p>	<p><b>1</b></p>  <p>2 a 2. A a 15-20m dalla porta con il pallone. B si trova 5m dietro ad A. La linea di tiro è situata a 10-12m. Al segnale, A conduce palla fino alla linea e tira in porta, B tenta d'impedire il tiro. Segnale di partenza dato dal giocatore in possesso di palla.</p>
	<p><b>2</b></p>  <p>2 a 2. A e B accanto alla porta. Al segnale, condotta palla sino al cono, aggirarlo e tirare in porta, sprint sino al punto di partenza. Possibile sotto forma di staffetta.</p>
	<p><b>3</b></p>  <p>2 a 2 (2 stazioni). A e B accanto al cono. A segnale, condotta palla attorno al quadrato (5x5m a 6x6m), condotta sino ai 5-10m e conclusione in porta. Possibile anche con ritorno al punto iniziale. E' possibile effettuare il lavoro anche singolarmente.</p>
	<p><b>4</b></p>  <p>A sprints attorno ai coni e conclude su appoggio di C. Subito dopo il tiro, parte B. Ritorno in corsa lenta. Indirizzare l'appoggio al momento in cui A si trova al 2° cono. Variare la distanza del tiro in porta.</p>
<p><b>ORGANIZZAZIONE:</b></p> <p>scegliere 1-2 stazioni a seduta, con 1-2 serie di 2-3 ripetizioni.</p> <p>Serie: 2-3 per esercizio. Ripetizioni 2-4. Distanza 10-15m in partenza, 15-20m in velocità d'accelerazione. Recupero tra le ripetizioni: ritorno camminando (1:15/1:20) (45"-1'15"), tra le serie:4'-5'.</p> <p>Variare il passaggio per il tiro (a terra, dopo controllo, al volo) e la distanza di tiro (10-20m).</p> <p>Presentare gli esercizi sotto forma di competizione tra squadre (2-3 ripetizioni per giocatore)</p>	

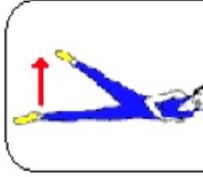
## Stazioni di coordinazione + propriocezione (separata)

JOSE

<p><u>Coaching:</u></p> <p>Dimostrare gli esercizi Eseguire correttamente gli esercizi</p> <p>Posizione del corpo (bacino)</p>	 <p>1. Lavoro delle caviglie: balzi reattivi          &gt;balzo su un piede (dx/sx) pure incrociando le gambe; balzi bassi molto reattivi          &gt;balzo su un piede (dx/sx) e rimanere in equilibrio (3-4") e balzi reattivi          &gt; numero di balzi:3 a 4 per gamba; 2-3 passaggi per esercizio. Pausa 45"-1' tra i passaggi. 2-3 serie per esercizi. Pausa 3' a 4' per serie.          &gt;pure con controllo di palla giocato da un compagno in uscita dai balzi</p>	
<p>Equilibrio Appoggi Posizione parte alta del corpo Reattivo (vivacità)</p>	 <p>2. Lavoro delle caviglie: "Piatto di Freemann"          &gt; equilibrio su 2 piedi, poi 1 piede          &gt; durata: 20-40"; ripetizioni: 3-4x; riposo: 30"; n. serie: 2 a 3.</p>	 <p>3. Lavoro delle caviglie:          &gt; balzi a piedi pari, girare a destra e a sinistra          &gt; ripetizioni: 3-5x; riposo 30"; serie: 2 a 3          &gt; pure balzi su un piede (con appoggio aereo del pallone)</p>
	 <p>4. Lavori degli appoggi su un piede, (caviglie e equilibrio) :          &gt; balzi reattivi molto bassi, in velocità; balzi reattivi medi          &gt; pure seguiti da uno sprint di 5 a 10m (con posizione di partenza)          &gt; numero di balzi: 3-4x per gamba; passaggi: 2 a 3x; serie per posto : 1 a 3; pausa tra i passaggi 1' tra serie 3-4' (attivi)</p>	
	 <p>5. Lavoro degli appoggi nei cerchi (equilibrio, ritmo, orientamento)          &gt; balzo alternato su piede dx e sx; balzi reattivi e rapidi; poi leggera distesa          &gt; balzo destro-destro / sinistro-sinistro / dx-dx-dx / sx-sx-sx          &gt; numero di balzi: 3 a 5 per gamba; passaggi 3 a 4x ; 2 a 3. per esercizio          Pausa tra passaggi 45"-1' tra le serie 3-4'</p>	
<p><b>ORGANIZZAZIONE:</b> Scegliere 3 esercizi per seduta.          Lavoro specifico effettuato pure in palestra (inverno) o superficie morbida          Esercizi consigliati a piedi nudi (calze) e sui tappetini in gomma piuma          Tempo per stazione: 5 a 6'. Durata dello sforzo su esercizi 1-4-5 max. 4-5"          Rispettare i tempi di pausa.</p>		

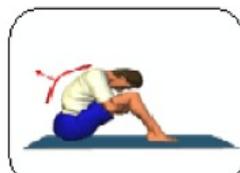
## Rinforzo generale di base / gainage muscolare

**TOP**

<p><b>Coaching</b></p> <p>Eeguire correttamente gli esercizi</p> <p>Iniziare senza effettuare i movimenti (statico)</p> <p>Correggere le posture non adatte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- della catena ventrale e dorsale</li> <li>- della schiena a terra</li> <li>- delle braccia</li> <li>- della testa</li> <li>- respirare sempre</li> </ul>	 <p><b>1</b> Catena ventrale (pure alzando)</p>	 <p><b>2</b> Catena laterale</p>	 <p><b>3</b> Catena posteriore</p>
 <p><b>4</b> Addominali dritti (variante obliqui con rotazione)</p>	 <p><b>5</b> Braccia (Flessioni)</p>	 <p><b>6</b> Dorsali (statici poi dinamici)</p>	
 <p><b>7</b> Flessori + quadricipiti (su 2 gambe)</p>	 <p><b>8</b> Polpacci (su 2 e 1 gamba)</p>	 <p><b>9</b> Flessori + schiena (su 2 gambe e 1 gamba)</p>	
 <p><b>10</b> Quadricipiti (1 gamba)</p>	 <p><b>11</b> Adduttori</p>	 <p><b>12</b> Abduttori</p>	
<p><b>ORGANIZZAZIONE:</b> Programma 2x settimana (parte alta) e 1x settimana (gambe)          Serie 1-3. Ripetizioni: 15 a 30 dinamico o 15"-30" statico (isometria).          Gli esercizi 1-2-3-4-6 sono consigliati (2 serie) quale riscaldamento della seduta di velocità o velocità-forza. Lavoro possibile anche a fine allenamento (RC) o durante le fasi di recupero nell'allenamento.</p>			

## Ampiezza articolare dinamica

### MOBILITY

<p><b>Coaching:</b></p> <p>Eeguire correttamente gli esercizi</p> <p>Accento sull'ampiezza dei movimenti</p> <p>Effettuare in modo dinamico gli esercizi</p> <p>Correggere le posture non corrette:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- del corpo</li> <li>- della schiena</li> <li>- delle gambe</li> <li>- della testa</li> </ul> <p>Esecuzione a ritmo progressivo (non brusco).</p>	1		2		3	
		"Grande otto" Rotazione del tronco		"Alto-Basso" Mobilità dorsale		"Passi di danza" mobilità tronco-spalle
	4		5		6	
		"Ginoflessione" Mobilità anche-coscie		"Circuito chiuso" mobilità adduttori (a destra, a sinistra)		"Pendola" mobilità anche
	7		8		9	
		"Bilanciamento" Mobilità adduttori- abductori		"Gioco di gambe" Mobilità adduttori- abductori		Schiena Arrotondare la schiena (Rotolare)
						

**ORGANIZZAZIONE:** programma d'ampiezza articolare generale + specifico.

Serie 1-2 in seduta specifica di ampiezza articolare.

Ripetizioni 12-20x

Gli esercizi 4-5-6-7-8 sono consigliati in MM specifica nella seduta di velocità o velocità-forza (1 serie di 10-12x)