



Associazione Sportiva Dilettantistica **ACCADÉMIA RIMINICALCIO VB**

PROGRAMMA DI LAVORO CONSIGLIATO PER CATEGORIE JUNIORES-ALLIEVI-GIOVANISSIMI

AGOSTO 2016: a seguire le 8 sedute di ATTIVAZIONE da svolgere 4 volte alla settimana per 2 settimane prima dell'inizio della preparazione. RADUNO MARTEDÌ 16 AGOSTO.

Programma settimanale: 2 sedute lavoro aerobico/coordinativo + 2 sedute lavoro elastico/coordinativo - rapido.

LUNEDÌ aerobico/coordinativo.

MARTEDÌ elastico/coordinativo - rapido.

MERCOLEDÌ riposo.

GIOVEDÌ aerobico/coordinativo.

VENERDÌ elastico/coordinativo - rapido.

• **LAVORO AEROBICO/COORDINATIVO**

5' di corsa leggera ed esercizi di mobilizzazione del tronco e delle principali articolazioni.

5' recupero + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

5' in guida della palla alternando piede forte e piede debole ogni 30'' (interno, esterno, collo).

3' recupero + stretching arti inferiori.

5' guida della palla in percorso con cambi di direzione alternando piede forte e piede debole ogni 30'' (interno, esterno, collo).

5' recupero + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

5' skip vari + andature (laterali, slalom, slanci ...) sul posto e in movimento.

3' recupero + stretching arti inferiori.

5' di corsa leggera.

5' recupero + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

• **LAVORO ELASTICO / COORDINATIVO – RAPIDO**

Un breve riscaldamento e stretching generale devono sempre precedere la seduta d'allenamento.

3' andature frontali e laterali skip basso/alto/calciata dietro in percorso (15 mt.).

3' (non continui) utilizzo della funicella (corda): a piedi alternati, uniti; sul posto e in movimento (10 mt.).

5' recupero, stretching arti inferiori + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

3' (non continui) utilizzo della funicella (corda): a piedi alternati, uniti; sul posto e in movimento, frequenza degli appoggi più elevata e ripetuta.

5' recupero: candela, es. di scioltezza + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

5' guida della palla (percorso di 20mt. 8 cinesini con cambi di direzione 90°) pausa 30'' ogni andata + ritorno (40mt.) alternare piede forte e piede debole: esercizi prevalentemente di elasticità / sensibilizzazione e mobilità.

5' recupero e stretching + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

5' guida della palla (20mt. 8 cinesini con cambi di direzione 90°) pausa 30'' ogni andata + ritorno (40mt.) alternare piede forte e piede debole: guida più veloce e più rapida nei cambi di direzione.

5' recupero e stretching + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

5' guida della palla (10mt. 4 cinesini con cambi di direzione 90°) pausa 30'' ogni andata + ritorno (20mt.) alternare piede forte e piede debole: alla massima velocità ed intensità ottimale sia nella guida che nei cambi di direzione.

5' recupero, stretching arti inferiori + 3 serie da 10 di addominali sia frontali che laterali dx e sx.

Note:

La pratica di altri sport tipicamente estivi come il beach volley, il beach soccer, calcio-tennis, nuoto è consentita e consigliata soprattutto nelle giornate di riposo.

Controllatevi nell'alimentazione: in estate bisogna consumare molta frutta e verdura.

SCUOLA CALCIO VINCENZO BELLAVISTA
il calcio che diverte