



ALLFOOTBALL



M A G A Z I N E

CREIAMO UNA PREPARAZIONE PRECAMPIONATO



IL TUTOR



STEFANO FIORINI

Nato il 6 agosto del 1961, diplomato Isef e laureato in scienze motorie ha conseguito master e specializzazione in teoria e metodologia dell'allenamento. Preparatore atletico professionista dal 1991 ha lavorato, tra le altre, con Fiorentina, Perugia, Empoli, Grosseto e Cagliari. È presidente dell'Associazione Italiana Preparatori Atletici di Calcio ed è responsabile della riabilitazione presso il gruppo Prosperius dal 1988. Docente a contratto per le Università di Firenze e Pisa dal 2001.

IL TECNICO



FRANCESCO LEONE

36 anni , diplomato istruttore di giovani calciatori Coni Figc, allenatore dilettante quest'anno in forza all'Asd Filvilla, seconda categoria toscana

GUIDA RAGIONATA ALLA STESURA DEL PROGRAMMA DI LAVORO

Con Stefano Fiorini, presidente della Associazione Italiana Preparatori Atletici di Calcio, affrontiamo, in modo estremamente pratico, un tema molto sentito: la preparazione precampionato nei dilettanti. L'idea del magazine è di focalizzare l'attenzione sulle categorie inferiori, quelle a stampo maggiormente amatoriale, che dispongono di poco tempo per lavorare e strumenti ridotti all'osso. Siamo partiti dai quattordici giorni di sedute predisposti da Francesco Leone, tecnico dell'Asd Filvilla, per la sua squadra (seconda categoria toscana). Nel magazine trovate tutto il suo programma con l'integrazione, i consigli e le indicazioni per ciò che riguarda la parte atletica, di Stefano Fiorini. Questo è il punto di partenza di un viaggio che durerà tutta la stagione, e sarà raccontato e discusso con voi tramite video ed esercitazioni nella sezione "Alleniamoci Insieme" di Allfootball.

LE INDICAZIONI DI STEFANO FIORINI

«Ogni preparazione precampionato va programmata in funzione del livello dei calciatori alla quale è destinata. Non è solo un ragionamento da farsi in termini di carichi di lavoro e prestativi. Un dilettante è uno studente, un lavoratore, un amatore che gioca a calcio per diletto e più si diverte e meglio si allena anche da un punto di vista atletico. Se teniamo conto, poi, che avremo a che fare con gruppi disomogenei – con condizioni atletiche, vissuti ed esperienze differenti – è corretto approcciarsi non in modo professionistico ma sicuramente professionale. Per iniziare e avere un quadro generale della condizione di partenza della squadra consiglio di non avventurarsi in test particolarmente impegnativi, poiché ci vogliono le competenze necessarie per ricavarne dati da interpretare e leggere correttamente. D'altro canto non è la corsa alla massima condizione prestativa che farà la differenza durante la stagione. Chi non fa una vita da professionista non può avere una condizione atletica da professionista. Un primo dato di cui tenere conto è il rapporto peso altezza. Una misurazione a settimana, ogni dieci giorni, per verificare che nel corso della stagione non si verifichino squilibri importanti o il giocatore abbia accumulato grassi in eccesso. Il potenziale aumento della massa muscolare non inficerà le vostre verifiche: con solo due allenamenti a settimana non si genereranno mai dei valori tali da mettervi fuori strada. Per farvi un'idea dell'efficienza fisica generale del gruppo un dato sufficientemente preciso lo potrete trarre da una seduta sui tremila metri o eseguendo un classico test di Cooper. Per ciò che riguarda la lettura dei risultati del Cooper vi rimando alle numerose tabelle rintracciabili sul web. Per i tremila metri considerate tre valori di riferimento: dodici minuti è un buon risultato, tredici è un risultato medio, quattordici è insufficiente. State pure certi che avrete più quattordici che dodici, ma è del tutto normale. Per il benessere fisico generale del calciatore vi presentiamo, nel magazine, esercizi volti a incrementare la resistenza generale e quella specifica, le due grandi macro categorie che comprendono le capacità condizionali senza trascurare la necessaria attenzione al lavoro preventivo.

PREVENZIONE E CARICHI GRADUALI

Un consiglio, alternate i lavori fisici specifici una seduta dopo l'altra, per non eccedere e sovraccaricare le strutture tendinee e muscolari. Iniziate con carichi bassi, e quando sono bene accettati incrementate gradualmente e con progressività. Altra indicazione utile per correre meno rischi possibili: nelle proposte a secco specifiche adottate una linea e utilizzate sempre quelle senza inventarvi fantasiose variazioni. L'organismo riconosce e si adatta, col tempo, alle sollecitazioni: se non è pronto e possibile generare infortuni o la predisposizione a incorrervi. Fate particolare attenzione alla catena posteriore, cercando di elasticizzarla con stretching statico e dinamico, e curate la mobilità dell'articolazione scapolo omerale. Eseguite poi esercizi di core stability e di tonificazione della parete addominale. Utilizzate carichi eseguibili senza eccessivo stress per l'atleta, progressivi (avrete sempre sotto controllo la condizione della squadra) e puntate alla qualità piuttosto che alla quantità. Per il resto consiglio tanto gioco e tanto calcio. Una seduta standard, posti novanta minuti di lavoro, può essere così suddivisa: un'ora di calcio con partitelle ed esercitazioni specifiche, dieci minuti dedicati alla prevenzione e venti alla condizione fisica e al benessere. Se avanza tempo per un po' di tecnica di base non fa mai male. Una volta terminato il periodo di preparazione precampionato (ma io cambierei questa denominazione in periodo di miglioramento della condizione fisica) si deve essere gradualmente anche nella decrescita delle sedute e dell'intensità delle stesse, tenendo conto che, durante l'anno, non bisogna comunque smettere mai di lavorare.

TEST DI VALUTAZIONE E D'INGRESSO

I TEST DEVONO ESSERE EFFETTUATI IL PRIMO GIORNO DI ALLENAMENTO DI OGNI CALCIATORE.

TEST DI COOPER: 12' di corsa continua con l'obiettivo di percorrere la maggior distanza possibile (rilevate la distanza percorsa).

MISURAZIONE DEL PESO: da rapportarsi con l'altezza e da effettuarsi una volta alla settimana per verificarne l'andamento.

SALTO IN LUNGO DA FERMO: effettuate a piedi uniti un balzo in avanti cercando di andare più lontano possibile. Misurare la distanza tra lo spazio che va dalla linea di partenza (la punta dei piedi) al punto di contatto più vicino raggiunto dalla caduta. Ripetere tre volte e prendere in considerazione la misurazione migliore (guarda su Allfootball il video su come si esegue correttamente nella sezione "Che giocatore sei?" nel post "Misura la forza delle tue gambe")



LA PREPARAZIONE PRECAMPIONATO

Ecco il programma proposto da Francesco Leone, integrato (in rosso) da Stefano Fiorini, per quanto riguarda l'aspetto atletico.

GIORNO 1

ATTIVAZIONE: 16' di esercizi di core stability, 30" di lavoro e 30" di recupero; 5' di stretching dinamico; riscaldamento tecnico sotto forma di rondos (si tratta di una sorta di "torelli", di scuola spagnola, che includono elementi di tecnica e tattica), la proposta di base consiste in un 8 all'esterno di un quadrato contro 2 all'interno (gli 8 si trasmettono palla e i 2 devono intercettare) 3 serie da 4' con 1' di recupero fra le serie.

PARTE TECNICO TATTICA: possesso all'interno di un quadrato (8 contro 8 + 2 jolly, all'interno del quadrato si gioca un 4 contro 4 con 4 sponde una per lato per ogni squadra e due jolly all'interno che giocano con chi è in possesso) effettuando 4 ripetizioni da 5'.

PARTE ATLETICA: 16' di corsa continua con variazioni di ritmo, 8' (1'lento / 1'veloce) + 8' (30"lento / 30" veloce).

PARTITA LIBERA: 20 minuti senza vincoli di tocchi con ruoli abituali scelti dai giocatori, 8' di posture (vedi capitolo dedicato all'interno del magazine).

GIORNO 2

ATTIVAZIONE: 10' mobilità articolare e di equilibri monopodalici; 5' di stretching dinamico; rondos 6 contro 2 con come obiettivo la transizione difensiva, i 6 fanno possesso mentre i 2 dopo avere intercettato palla per prendere il posto di chi ha sbagliato l'appoggio devono trasmetterla al compagno al centro senza essere a loro volta intercettati.

PARTE TECNICO TATTICA: progressione in situazione dall'1 contro 1 al 2 contro 1, conclusa l'azione chi ha attaccato si ferma a difendere.

PARTE ATLETICA: 16' di corsa continua con variazioni di ritmo, 6' (1' lento / 1' veloce) + 5' (30"lento / 30" veloce) + 5' (15" lento / 15" veloce).

PARTITA A TEMA: 7 contro 7 + 2 jolly che giocano con chi attacca, il gol vale triplo se segnato dopo una riconquista palla ottenuta entro un tempo o uno spazio prestabilito dal momento della perdita di possesso (lavoro su pressione collettiva e sulla transizione difensiva), 8' di posture.

GIORNO 3

ATTIVAZIONE: 15' di core stability, 30" di lavoro 30" di recupero; rondos 6 contro 2 per la transizione difensiva e offensiva, in caso di riconquista della palla i due al centro devono cercare di uscire da uno dei lati del quadrato, chi l'ha persa deve chiudere collettivamente per evitare che ciò accada.

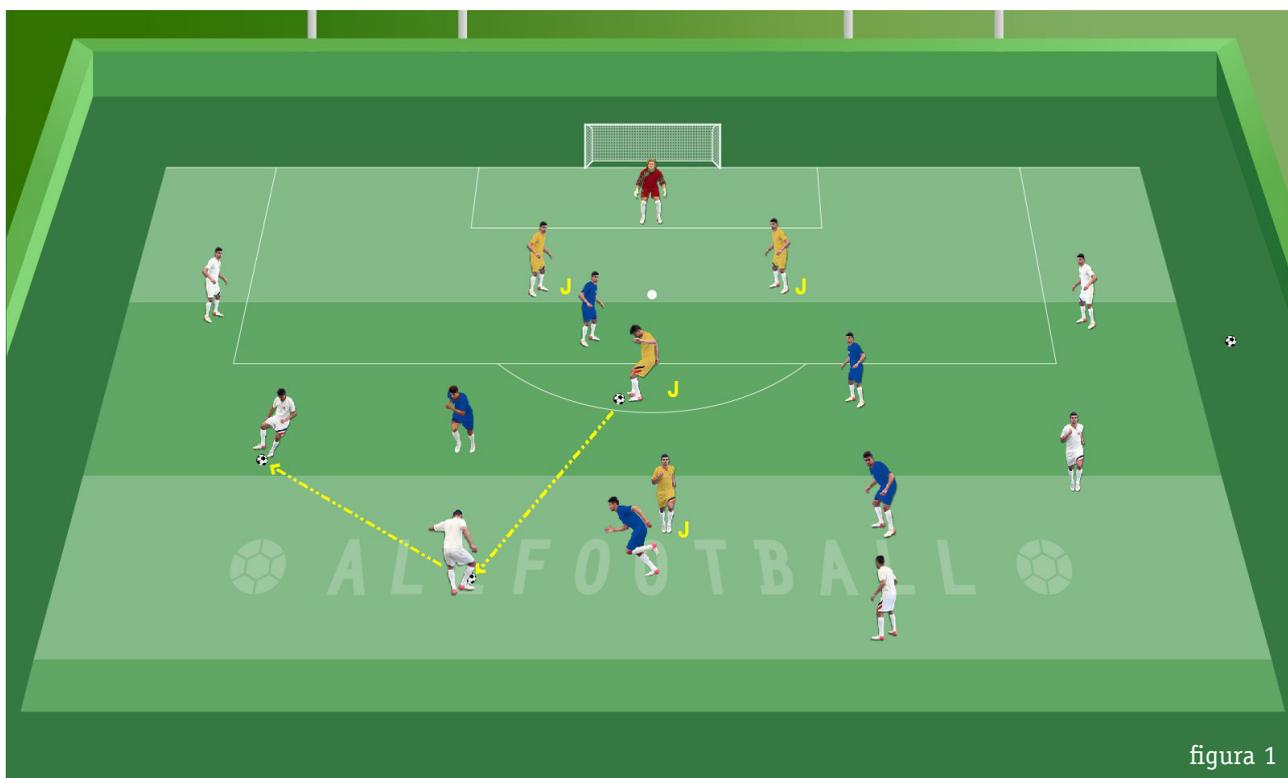
PARTE TECNICO TATTICA: progressione in situazione dal 2 contro 2 al 3 contro 3, conclusa l'azione chi ha attaccato si ferma a difendere.

PARTE ATLETICA: 8' di corsa continua con variazioni di ritmo: 4' (1' lento / 1' veloce) + 4' (30" lento / 30" veloce) + 3' di recupero completo; 8' di corsa continua con variazioni di ritmo 4' (30" lento/ 30" veloce) + 4' (15" lento / 15" veloce)

PARTITA: senza limite di tocchi e con ruoli predeterminati, 8' posture.

GIORNO 4

ATTIVAZIONE: 15' di mobilità articolare e di equilibri monopodali; 5' di stretching dinamico; gioco di posizione 6 contro 6 + 4 jolly che giocano sempre con chi è in possesso. Sistema di gioco 1-4-3-1-2, obiettivo mantenere il possesso, ogni 8 passaggi utili si guadagna un punto, in caso di riconquista consolidare il possesso con l'appoggio sul jolly (figura 1)

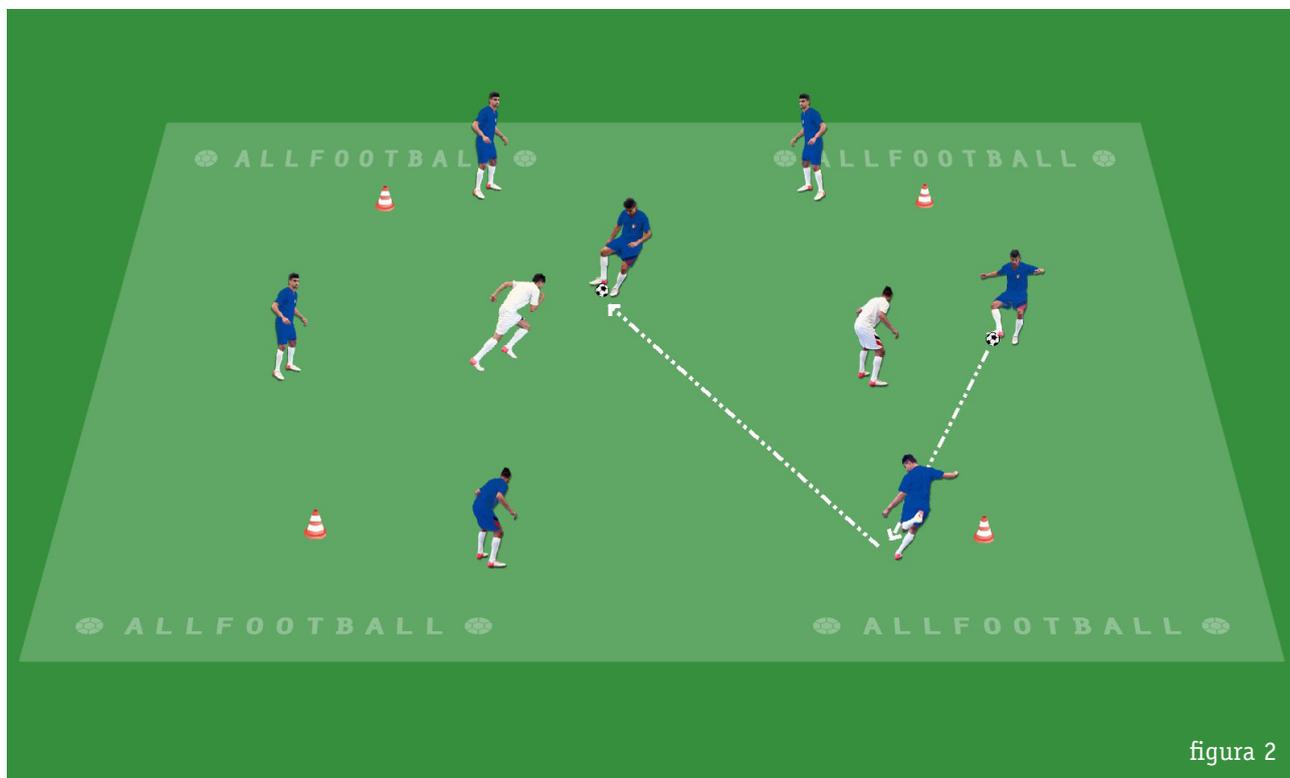


PARTE TECNICO TATTICA: 7 contro 6 con l'obiettivo offensivo di condurre palla oltre la metà campo per una squadra e segnare un gol per l'altra e l'obiettivo difensivo di riconquista attraverso la pressione e successiva finalizzazione veloce.

PARTE ATLETICA: 10 di sprint sui 100 metri con 1' di recupero; 3' di recupero completo; 10 sprint sui 50 metri con 45" recupero; 8' di posture.

GIORNO 5

ATTIVAZIONE: 15' di core stability, 30" di lavoro 30" di recupero; 5' di stretching dinamico; rondos 6 + 1 contro 2 per la ricerca del gioco tra le linee, chi fa possesso realizza un punto ogni volta che riesce a trasmettere un pallone filtrante, dietro i difensori, raccolto dal compagno che si muove all'interno e dietro di loro. (figura 2)



PARTE TECNICO TATTICA: dividiamo la squadra in due gruppi di lavoro, il primo (il blocco difensivo) fa esercitazioni su palla coperta e palla scoperta mentre il secondo (centrocampisti e attaccanti) effettua dei 6 contro 3 per la ricerca del gioco tra le linee e l'attacco della profondità.

LAVORO ATLETICO: esercitazione a navetta sui 20 metri, 6 x 20 metri con 1' 30" di recupero da ripetere 3 volte.

PARTITA A TEMA: in parità numerica con obiettivi difensivi che consistono nella lettura corretta degli atteggiamenti e delle posture da adottare su palla scoperta e coperta e l'obiettivo offensivo della ricerca della profondità; 8' di posture.

GIORNO 6

ATTIVAZIONE: 15' di mobilità articolare e di equilibri monopodali; 5' di stretching dinamico; rondos 7 contro 2 per ricerca del gioco tra le linee e interscambio.

PARTE TECNICO TATTICA: dividiamo la squadra in due gruppi di lavoro, il primo (il blocco difensivo) fa esercitazioni su palla coperta e palla scoperta mentre il secondo esegue dei 4 contro 4 con due sponde per squadra, obiettivo la ricerca della profondità su palla laterale.

PARTE ATLETICA: lavoro intermittente 15" (5" alla velocità massima + 10" a velocità sostenuta) + 15" (corsa lenta in recupero). Due serie da 8' con 3' di recupero fra le serie.

PARTITA A TEMA: 7 contro 7 con due sponde laterali, ricerca della profondità aerea o rasoterra da palla laterale; 8' di posture.

GIORNO 7

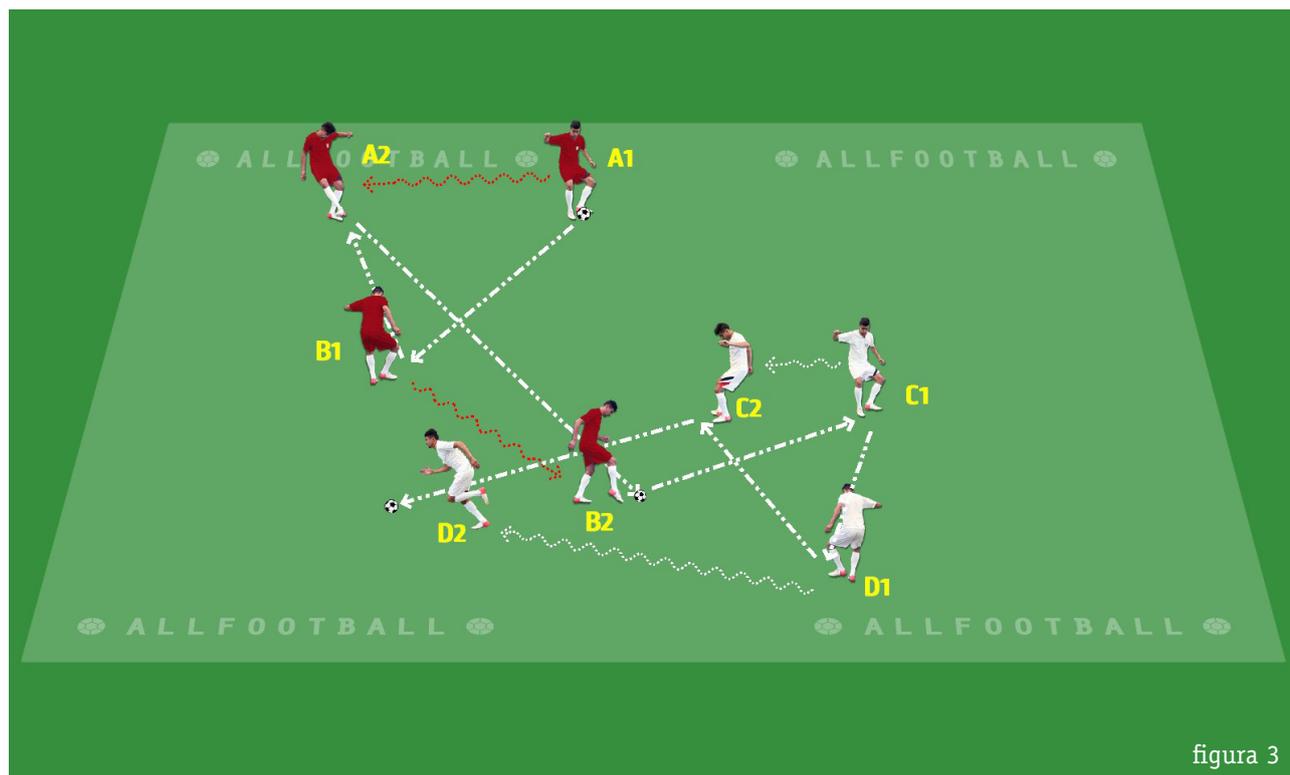
GARA AMICHEVOLE: obiettivi tecnico tattici, offensivi (ricerca della profondità e gioco tra le linee con verticalizzazione) e difensivi (lettura della palla coperta e scoperta con cenni di elastico e attenzione alle posture nel movimento a "scappare").

ATTEGGIAMENTO MENTALE: aggressività e ricerca del recupero palla (transizione difensiva), attacco diretto dopo transizione offensiva.

GIORNO 8

ATTIVAZIONE: 15' di core stability, 30" di lavoro 30" di recupero; 5' di stretching dinamico; partitella con le mani e gol che vale solo di testa, 1' lavoro e 3' riposo per 3 volte.

PARTE TECNICO TATTICA: esercitazione analitica (a bassa intensità) di passaggio e ricezione con dai e segui e ricerca del terzo uomo all'interno di un rombo e variante libera (figura 3),



45" di lavoro con 1' 30" di recupero per 4 volte.

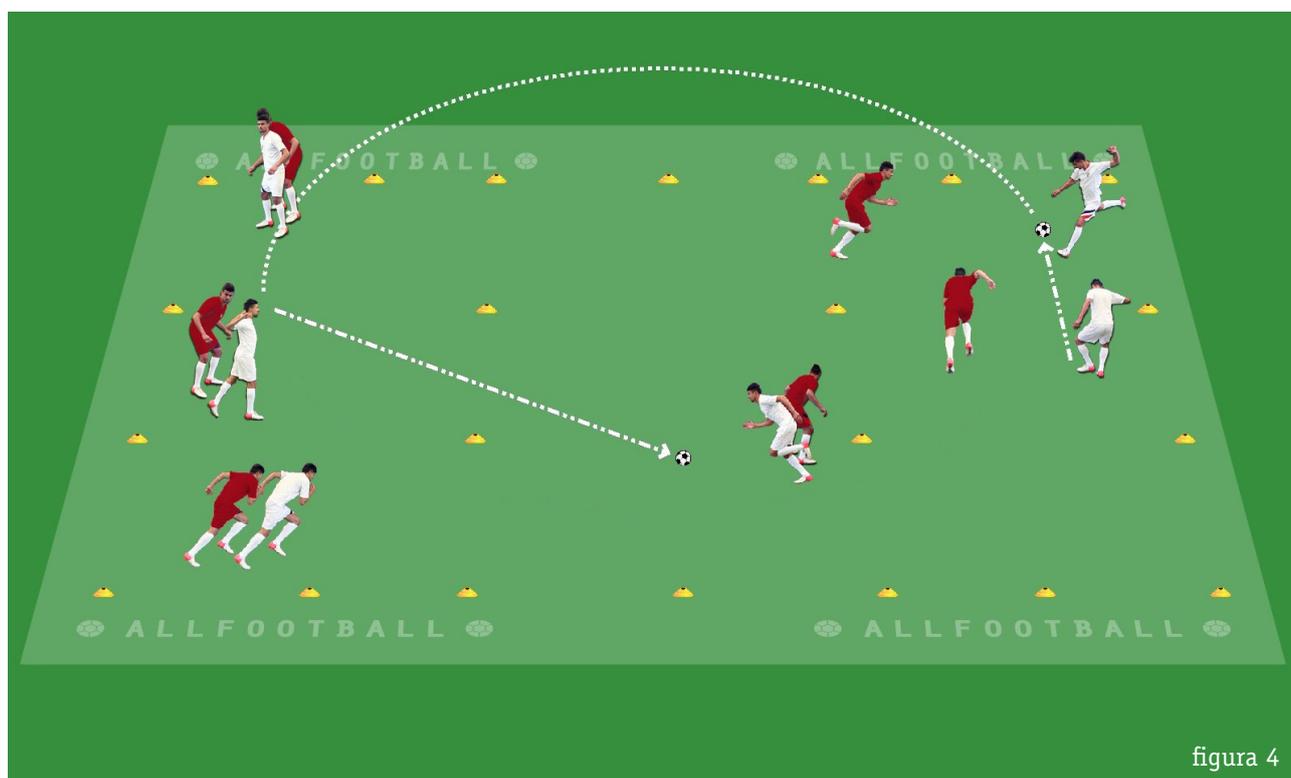
PARTE ATLETICA: lavoro coordinativo con appoggi nelle scalette (speed ladder); esercitazione a navetta sui 20 metri, 6 x 20 metri (senza sosta) con 1' 30" di recupero da ripetere 4 volte.

PARTE TECNICO TATTICA: tiri in porta preceduti da sequenze di appoggi che prevedano l'esecuzione di un triangolo; lavoro analitico sulle palle inattive; 8' di posture.

GIORNO 9

ATTIVAZIONE: 15' di mobilità articolare e di equilibri monopodali; 5' di **stretching dinamico**; partita con le mani a tre squadre, una si dispone a rotazione sul perimetro in appoggio, disputando un mini triangolare per la finalizzazione con gol di testa (la marcatura è a uomo e fissa a tutto campo).

PARTE TECNICO TATTICA: gioco a tre zone (6 contro 6) con l'obiettivo di scavalcare con palla alta la linea che viene pressata e accorciare nella zona centrale per recuperare la seconda palla o ricevere di sponda (figura 4).



PARTE ATLETICA: 1 contro 1 con handicap per il cross e successiva finalizzazione, distanza massima per lo scatto 20 metri; 8' di posture.



GIORNO 10

ATTIVAZIONE: 15' di core stability, 30" di lavoro 30" di recupero; rondos 7 contro 2 per la ricerca dell'uno - due, dopo un numero prestabilito di passaggi un giocatore sul perimetro entra, punta uno dei due al centro con l'obiettivo di saltarlo tramite un uno - due effettuato con l'altro centrale e, al termine, questi prende il posto (all'esterno) di chi è entrato.

PARTE TECNICO TATTICA: 6 contro 4 per la ricerca del cross dopo un uno - due.

PARTE ATLETICA: ripetute brevi 3 x 8 x 100 metri con recupero a scalare 60" - 55" - 50" - 45" - 40" - 30" - 25", con 3' di recupero fra le serie.

PARTITA A TEMA: il gol dopo un uno - due vale tre punti; 8' di posture.

GIORNO 11

ATTIVAZIONE: 15' mobilità articolare e di equilibri monopodalici; 5' di stretching dinamico; rondos 7 contro 2 per la ricerca del gioco tra le linee.

Parte tecnico tattica. Gioco di posizione 4 contro 4 + 2 jolly (immagine 5).



PARTE ATLETICA: esercitazione a navetta: tre serie di 20 + 20 metri (senza sosta) + 20" di recupero da ripetere 4 volte con 1' di recupero fra le serie.

PARTITA: libera da vincoli; 8' posture.

GIORNO 12

ATTIVAZIONE: 15' di core stability, 30" di lavoro 30" di recupero; rondos 7 contro 2 per la ricerca dell'uno - due finalizzato al tiro in porta (stessa esercitazione del giorno 10, ma che si conclude con un tiro in porta da parte del possessore di palla).

PARTE TECNICO TATTICA: 6 contro 4 con gol valido solo dopo uno - due.

PARTE ATLETICA: esercitazione a navetta, quattro serie di 20 + 20 metri (senza sosta) + 20" di recupero da ripetere 4 volte con 1' di recupero fra le serie.

PARTITA A TEMA: in parità numerica con sponde esterne che possono entrare dentro il campo solo attraverso l'uno - due; 8' di posture.

GIORNO 13

15' mobilità articolare e di equilibri monopodali; Rondos 7 contro 2 per la ricerca del gioco tra le linee con successivo interscambio di posizione.

PARTE TECNICO TATTICA: 6 contro 6 per la ricerca del trequartista e verticalizzazione.

PARTE ATLETICA: esercitazione a navetta: tre serie di 20 + 20 metri (senza sosta) + 20" di recupero da ripetere 4 volte con 1' di recupero fra le serie.

PARTITA: gara libera e 8' di posture.

GIORNO 14

PARTITA AMICHEVOLE: obiettivi tecnico tattici offensivi (utilizzo dell'uno - due e gioco tra le linee) e difensivi (corretto marcamento all'interno dell'area su palle laterali).

VVATTEGGIAMENTO MENTALE: aggressività e ricerca del recupero palla (transizione difensiva), attacco diretto dopo recupero palla (transizione offensiva).

.....

ALCUNI CONSIGLI A CARATTERE GENERALE

- Eseguire sempre le posture a fine allenamento come indicato nel programma
- Evitare gesti tecnici ed atletici con contrazioni muscolari massimali ed esplosive a freddo (soprattutto nel periodo invernale)
- Seguire una dieta ricca di sali minerali (soprattutto nel periodo estivo e preparatorio)

UN PROGRAMMA PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

PARTIAMO DA ALCUNI CONSIGLI A CARATTERE GENERALE:

- eseguire sempre le posture a fine allenamento come indicato nel programma;
- evitare gesti tecnici e atletici con contrazioni muscolari massimali ed esplosive a freddo (soprattutto nel periodo invernale)
- seguire una dieta ricca di sali minerali (soprattutto nel periodo estivo e preparatorio).

ESERCIZI SPECIFICI A CARATTERE PREVENTIVO

DA ESEGUIRE ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA A INIZIO ALLENAMENTO.

ESERCIZI DI MOBILITÀ ARTICOLARE

- MOBILITÀ ARTICOLARE PER LE ANCHE 15 X 4 PER ESERCIZIO (DX + SX);



- MOBILITÀ ARTICOLARE PER LA COLONNA 15 X 4 PER ESERCIZIO (DX + SX)



• ELASTICIZZAZIONE MUSCOLARE PER I MUSCOLI ANTERIORI E POSTERIORI DELLA COSCIA 15 X 4 PER ES. (DX + SX)

• STRETCHING ACCURATO DEL QUADRICIPITE FEMORALE 20" X 4 (DX + SX)



ESERCIZI DI PROPRIOCEZIONE

• MANTENERSI IN EQUILIBRIO SU UNA SUPERFICIE INSTABILE IN APPOGGIO BIPODALICO 15"X 5 VOLTE



• MANTENERSI IN EQUILIBRIO SU UNA SUPERFICIE INSTABILE IN APPOGGIO MONPODALICO 15"X 5 VOLTE (DX + SN)



• 5"SKIP SUL POSTO + BALZO AVANTI CON STABILIZZAZIONE SU TAPPETO ELASTICO PER 3" 5 VOLTE (DX +SN)



• 5"SKIP SUL POSTO + BALZO LATERALE CON STABILIZZAZIONE SU TAPPETO ELASTICO PER 3" 5 VOLTE (DX +SN)



• 5"SKIP SUL POSTO + BALZO CAMMINATA SU ASSE DI EQUILIBRIO MOVIMENTI LENTI CON APPOGGI A CONTATTO CONTINUO (il tallone del piede avanti deve toccare la punta del piede in appoggio) PER 3" 5 VOLTE (DX +SN)



ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE DEL CORE

- CRUNCH 15 X 3 VOLTE



- PLANK ORIZZONTALE 10"X 4 VOLTE



- PLANK LATERALE 10"X 3 VOLTE (DX + SN)



- CRUNCH INVERSO 10"X 4 VOLTE



- SCARICO COLONNA SU PALLA O SPALLIERA



CIRCUITI DI LAVORO PER I DILETTANTI

Di seguito 3 proposte di allenamento, a circuito, relative agli aspetti coordinativi di propriocezione e di forza. I programmi sono costruiti immaginando di lavorare con un gruppo di calciatori dilettanti che si allenano 2 volte a settimana la sera dopo una giornata di lavoro o di studio. Si presume che il gruppo sia eterogeneo per età, carriera e qualità atletiche e che strutture e strumenti a disposizione siano limitati. Organizzazione: dividere la squadra in 4/5 sottogruppi che lavorano a stazioni e a rotazione.

CIRCUITO PROPRIOCETTIVO

5 gruppi, 5 stazioni di lavoro, 4 rotazioni i gruppi si scambiano le postazioni ogni 60".
Tempi di recupero: 30" fra un cambio e l'altro e 60" al termine di ogni rotazione.

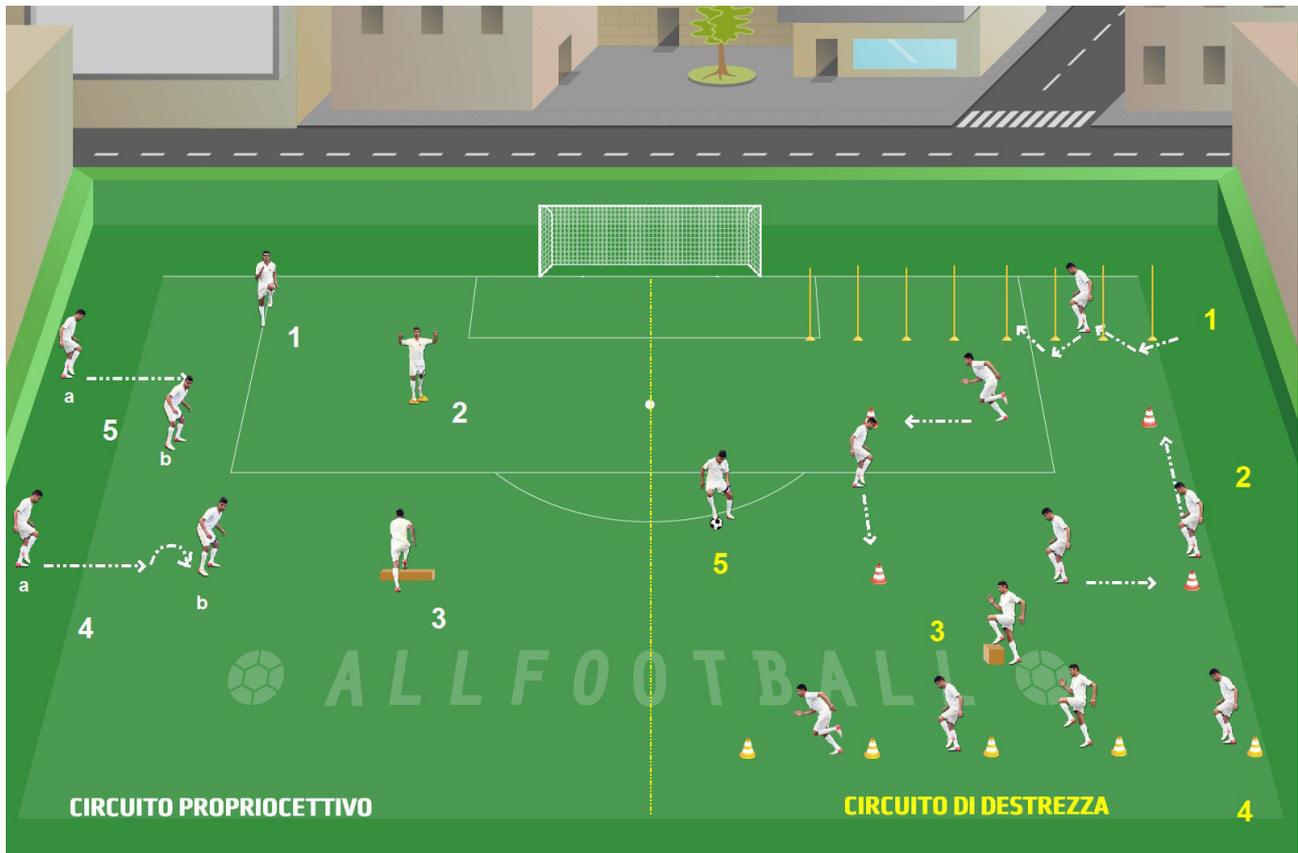
1. Camminare a ginocchia alte e occhi chiusi per tutto il lato corto dell'area di rigore mantenendosi in equilibrio sulla linea senza perdere l'orientamento. Gli appoggi devono essere continui ovvero con il tallone del piede avanti bisogna toccare la punta del piede dietro.
2. In appoggio bipodalico su 2 palloni sgonfi far ruotare le braccia mantenendosi in equilibrio.
3. In appoggio monopodalico su una panca e il ginocchio leggermente piegato fare oscillare avanti e indietro l'altra gamba mantenendosi in equilibrio.
4. 5 skip + piccolo balzo in avanti e stabilizzare la posizione per 2".
5. 5 skip + balzo laterale stabilizzare la posizione per 2".

CIRCUITO DI DESTREZZA

5 gruppi, 5 stazioni di lavoro, 4 rotazioni i gruppi si scambiano le postazioni ogni 60".
Tempi di recupero: 20" fra un cambio e l'altro e 30" al termine di ogni rotazione.

1. Slalom fra paletti + uscita laterale finale una volta a destra una volta a sinistra
2. Su un quadrato di 15 metri per lato percorrere: un lato correndo in avanti, un lato in corsa laterale a destra, un lato correndo all'indietro, 1 lato in corsa laterale a sinistra.
3. Su uno step (o gradino 20cm):
 - Step touch destro
 - Step touch sinistro
 - Salita destra
 - Salita sinistra
 - Discesa destra
 - Discesa sinistra

4. Su una distanza di 20 metri percorrere:
 - 5 metri in skip basso e lento
 - 5 metri in doppio impulso
 - 5 metri in skip basso e rapido
 - 5 metri in uscita rapida
5. Con un piede sul pallone e uno a terra effettuare un balzo (sia laterale sia avanti dietro, a piacere) e invertire le posizioni dei piedi.



CIRCUITO DI FORZA

5 gruppi, 5 stazioni di lavoro, 4 rotazioni i gruppi si scambiano le postazioni ogni 40".
 Tempi di recupero: 30" fra un cambio e l'altro e 60" al termine di ogni rotazione.

1. Skip alto per tutto il lato lungo dell'area di rigore.
2. Calciata dietro per tutto il lato lungo dell'area di rigore.
3. Affondi in avanti alternati.
4. Molleggi sulle punte dei piedi.
5. Affondi alternati dietro





www.allfootball.it