

SCHEDA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASE	PERIODO	SEDUTA	GIORNO	OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO 1	OBIETTIVO 2
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	1	lunedì	FISICO	CONDIZIONAMENTO GENERALE	CAPACITA' AEROBICA
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	2	martedì	FISICO	CONDIZIONAMENTO GENERALE, TEST DI FORZA	CAPACITA' AEROBICA
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	3	mercoledì	FISICO TECNICO	CIRCUITO FORZA RESISTENZA, FORZA ESPLOSIVA	TECNICA INDIVIDUALE, DIFESA E FINALIZZAZIONI
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	4	giovedì	TECNICO FISICO	TECNICA INDIVIDUALE IN CIRCUITO, CONTROLLO ORIENTATO	CAPACITA' AEROBICA, FORZA MASSIMALE
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	5	venerdì	FISICO TECNICO	TEST NAVETTE, CAPACITA' AEROBICA	TECNICA INDIVIDUALE, ATTACCO. TRANSIZIONI, SUPERIORITA', INFERIORITA', DIFESA

SCHEDA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASE	PERIODO	SEDUTA	GIORNO	OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO 1	OBIETTIVO 2
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	6	lunedì	FISICO	FORZA ESPLOSIVA	DIFESA, DIFESA PRESS
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	7	martedì	FISICO TATTICO	POTENZA AEROBICA	FINALIZZAZIONI, SUP E INFERIORITA', DIFESA, DIFESA PRESS, GIOCO CAMPO RIDOTTO
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	8	mercoledì	FISICO TATTICO	POTENZA AEROBICA	POSSESSO ½ CAMPO, DIFESA PRESS SU CAMPO RIDOTTO, 3X3 ½ CAMPO, INFERIORITA' SUPERIORITA'
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	9	giovedì	FISICO TATTICO	FORZA ESPLOSIVA, CAPACITA' AEROBICA	POSSESSO SU ½ CAMPO, TRANSIZIONI TIRI, FINALIZZAZIONI 2X1, 3X2, INFERIORITA' SUPERIORITA', DIFESA
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	10	venerdì	FISICO TATTICO	FORZA RESISTENZA, POTENZA AEROBICA	GIOCO DI POSSESSO SU 1/2 CAMPO, DIFESA, INFERIORITA' SUPERIORITA'

SCHEDA PREPARAZIONE 3° SETTIMANA

FASE	PERIODO	SEDUTA	GIORNO	OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO 1	OBIETTIVO 2
PREPARAZIONE	3 SETTIMANA	11	lunedì	FISICO TATTICO	FORZA MASSIMALE, FORZA ARTI INFERIORI	5X5 PRESSIONE CAMPO RIDOTTO, DIFESA 3X3 SU 1/2 CAMPO
PREPARAZIONE	3 SETTIMANA	12	martedì	TATTICO FISICO	POTENZA AEROBICA	PALLE INATTIVE, PARTITA 1/2 CAMPO, SISTEMI DI ATTACCO, FINALIZZAZIONI
PREPARAZIONE	3 SETTIMANA	13	mercoledì	FISICO	POTENZA AEROBICA	FORZA RAPIDA
PREPARAZIONE	3 SETTIMANA	14	giovedì	FISICO TATTICO	CORSA CON VARIAZIONI, 2X1, 1XP, INFERIORITA' SUPERIORITA', 4X3	SALITA IN PRESSIONE, COLLABORAZIONI E FINALIZZAZIONI
PREPARAZIONE	3 SETTIMANA	15	venerdì	FISICO TATTICO	FORZA RAPIDA	PALLE INATTIVE, COLLABORAZIONI A 3/4 GIOCATORI, 2X2, 3X2, 3X3

SCHEDA PREPARAZIONE 4° SETTIMANA

FASE	PERIODO	SEDUTA	GIORNO	OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO 1	OBIETTIVO 2
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	16	lunedì	FISICO TATTICO	POTENZA AEROBICA, VELOCITA', TEST VELOCITA'	CORNER, TATTICA DIFENSIVA, FINALIZZAZIONI CON CONTRAPPOSIZIONE
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	17	martedì	TATTICO FISICO	FORZA RAPIDA, VELOCITA'	PALLE INATTIVE, FINALIZZAZIONI, TRANSIZIONI 2X2
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	18	mercoledì	FISICO	VELOCITA' MASSIMA	ESERCITAZIONI TECNICHE INDIVIDUALI, FINALIZZAZIONI 2X1, 3X2
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	19	giovedì	TATTICO	2X1, 3X2, DIFESA SU CAMPO RIDOTTO	TATTICA OFFENSIVA, SISTEMA DI GIOCO, TIRI IN PORTA
PREPARAZIONE	4 SETTIMANA	20	venerdì	FISICO TATTICO	VELOCITA'	GARA SIMULATA