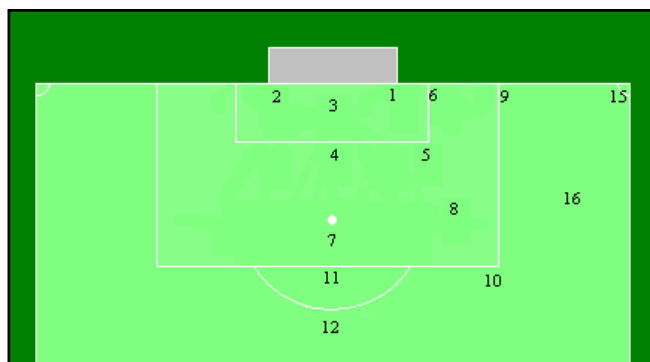


# RISCALDAMENTO PRE PARTITA DELLA CATEGORIA GIOVANISSIMI

## APPROCCIO ALLA GARA

- arrivo al campo con 1 ora di anticipo
- verifica delle condizioni del terreno di gioco, in particolare dell'area di rigore e della porta
- verifica delle condizioni meteorologiche ed ambientali
- vestizione adatta alle condizioni esterne per la fase di riscaldamento
- attendere con attenzione le indicazioni dell'allenatore, in particolare della fase difensiva con palla attiva e inattiva



## MOBILITA' GENERALE SENZA LA PALLA (da 9 a 10, da 10 a 9)

- 5' di mobilità articolare
- 5' di stretching

## MOBILITA' TECNICA-MOTORIA CONDIZIONALE CON LA PALLA (da 6 a 5, da 5 a 6)

- 4 lanci a campanile con le 2 mani con la palla chiamata
- 4 lanci a parabola (*anche dopo 1 e 2 rimbalzi*) con presa sopra la testa e al petto

## MOBILITA' TECNICA PODALICA CON LA PALLA

- **Da 4 a 3, da 4 a 1 e 2:** 4 calci radenti per il controllo di piede alternando i lati ed piedi per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.
- **Da 7 a 4, da 7 a 5:** 4 lanci alti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.

## MOBILITA' TECNICA MANUALE DI CONTATTO CON LA PALLA (da 4 a 3, da 4 a 1 e 2)

- **Da 4 a 3:** 8 lanci alla figura alle 5 altezze (*radente, all'inguine, al petto, alla testa, sopra la testa con stacco per la presa*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.

*IN CASO DI AFFATICAMENTO EFFETTUARE STRETCHING CON RECUPERO PASSIVO*

## ATTIVAZIONE TECNICA D'ORIENTAMENTO CON LA PALLA

- **Da 15 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.
- **Da 10 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.

## ATTIVAZIONE TECNICA DI PIAZZAMENTO CON LA PALLA

- **Da 11, 8 a 1, 2 e 3:** tiri vari per la cura della posizione di piazzamento in presa e in deviazione.

## ATTIVAZIONE TECNICA SPECIFICA DI RINVIO E RILANCIO

- 2 rinvii con la palla ferma verso un compagno in movimento a centrocampo.
- 2 rilanci con la palla al volo o di controbalzo verso un compagno fermo a centrocampo.

*RIENTRO NELLO SPOGLIATOIO 10 MINUTI PRIMA DEL FISCHIO D'INIZIO PER LA VESTIZIONE DI GARA E PER LA CONCENTRAZIONE .*

**PER LA DURATA TOTALE DI CIRCA 25 MINUTI.**

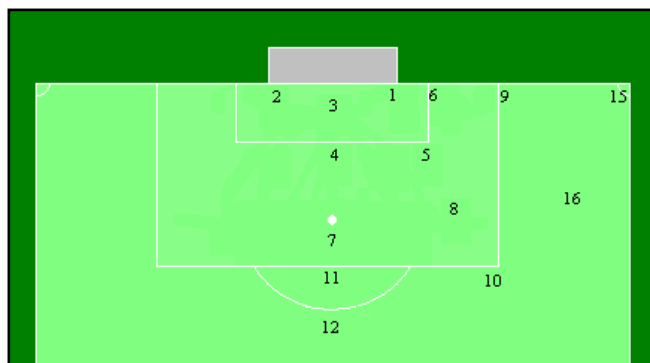
# RISCALDAMENTO PRE PARTITA DELLA CATEGORIA ALLIEVI

## PER LA PARTITA DI MATTINA TI CONSIGLIO QUESTA COLAZIONE

- pane o fette biscottate con un velo di miele o marmellata, con tè, caffè o latte e un yogurt magro, per gli affamati metà panino con prosciutto crudo senza grasso
- da evitare il caffelatte ed il burro

## APPROCCIO ALLA GARA

- arrivo al campo con 1 ora di anticipo
- verifica delle condizioni del terreno di gioco, in particolare dell'area di rigore e della porta
- verifica delle condizioni meteorologiche ed ambientali
- vestizione adatta alle condizioni esterne per la fase di riscaldamento
- attendere con attenzione le indicazioni dell'allenatore, in particolare della fase difensiva con palla attiva e inattiva
- effettuare il riscaldamento nell'area di rigore e con la porta, usando i guanti ed il pallone da gara



## MOBILITA' GENERALE SENZA LA PALLA (da 9 a 10, da 10 a 9)

- 5' di mobilità articolare
- 5' di stretching
- corse in avanti, all'indietro, laterale con andata e ritorno, diagonale blanda.

## MOBILITA' TECNICA-MOTORIA CONDIZIONALE CON LA PALLA (da 6 a 5, da 5 a 6)

- 8 lanci a campanile (*anche dopo 1 e 2 rimbalzi*) con le 2 mani con la palla chiamata
- 8 lanci a parabola (*anche dopo 1 e 2 rimbalzi*) con presa sopra la testa e al petto
- 8 giri del busto eretto con presa alla testa di spalle
- 8 giri inchini laterali con apertura verso l'alto sul lato opposto

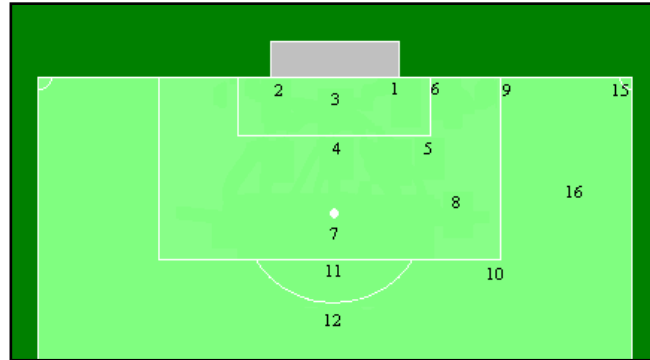
## MOBILITA' TECNICA PODALICA CON LA PALLA

- **Da 4 a 3, da 4 a 1 e 2:** 4 calci radenti per il controllo di piede alternando i lati ed piedi per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.
- **Da 7 a 4, da 7 a 5:** 4 lanci alti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.

### **MOBILITA' TECNICA MANUALE DI CONTATTO CON LA PALLA (da 4 a 3, da 4 a 1 e 2)**

- **Da 4 a 3:** 8 lanci alla figura alle 5 altezze (*radente, all'inguine, al petto, alla testa, sopra la testa con stacco per la presa*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci alti laterali per lo stacco frontale in presa, per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.

**IN CASO DI AFFATICAMENTO EFFETTUARE LO STRETCHING CON RECUPERO PASSIVO**



### **ATTIVAZIONE TECNICA D'ORIENTAMENTO CON LA PALLA**

- **Da 15 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.
- **Da 10 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.

### **ATTIVAZIONE TECNICA DI PIAZZAMENTO CON LA PALLA**

- **Da 11, 8 a 1, 2 e 3:** tiri vari per la cura della posizione di piazzamento in presa e in deviazione.

### **ATTIVAZIONE TECNICA SPECIFICA DI RINVIO E RILANCIO**

- 4 rinvii con la palla ferma verso un compagno in movimento a centrocampo.
- 2 rilanci con la palla al volo o di controbalzo verso un compagno fermo a centrocampo.

**RIENTRO NELLO SPOGLIATOIO 10 MINUTI PRIMA DEL FISCHIO D'INIZIO PER LA VESTIZIONE DI GARA E PER LA CONCENTRAZIONE.**

**PER LA DURATA TOTALE DI CIRCA 30 MINUTI**

# RISCALDAMENTO PRE PARTITA DELLA CATEGORIA JUNIORES

## PER LA PARTITA DI MATTINA TI CONSIGLIO QUESTA COLAZIONE

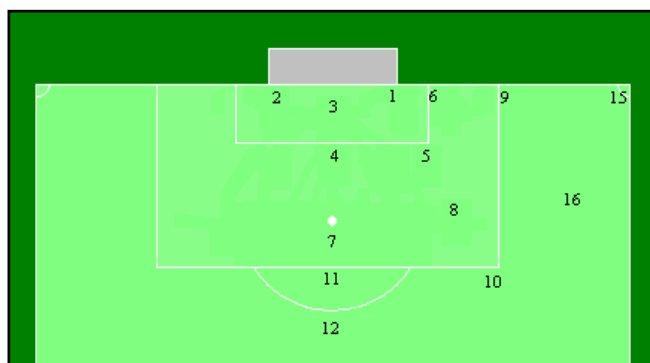
- pane o fette biscottate con un velo di miele o marmellata
- tè, caffè o latte
- yogurt magro
- agli affamati metà panino con prosciutto crudo senza grasso
- da evitare il caffelatte ed il burro

## PER LA PARTITA NEL POMERIGGIO TI CONSIGLIO QUESTO PRANZO

- pasta o riso con olio extravergine d'oliva o burro crudi, oppure pomodoro e basilico
- prosciutto crudo sgrassato o bresaola e un panino, oppure verdura mista cotta o preferibilmente cruda condita con poco olio
- agli affamati una crostata di marmellata
- acqua naturale a volontà e caffè

## APPROCCIO ALLA GARA

- arrivo al campo con 1ora e 15minuti di anticipo
- verifica delle condizioni del terreno di gioco, in particolare dell'area di rigore e della porta
- verifica delle condizioni meteorologiche ed ambientali
- vestizione adatta alle condizioni esterne per la fase di riscaldamento
- attendere con attenzione le indicazioni dell'allenatore, in particolare della fase difensiva con palla attiva e inattiva
- effettuare il riscaldamento nell'area di rigore e con la porta, usando i guanti ed il pallone da gara



## MOBILITA' GENERALE SENZA LA PALLA (da 9 a 10, da 10 a 9)

- 5' di mobilità articolare
- 5' di stretching
- corse in avanti, all'indietro, laterale con andata e ritorno, diagonale blanda.

## MOBILITA' TECNICA-MOTORIA CONDIZIONALE CON LA PALLA (da 6 a 5, da 5 a 6)

- 4 lanci a campanile (anche dopo 1 e 2 rimbalzi) con le 2 mani con la palla chiamata
- 4 lanci a parabola (anche dopo 1 e 2 rimbalzi) con presa sopra la testa e al petto
- 4 tuffi in avanti a 2 mani con recupero attivo
- 4 tuffi all'indietro a 2 mani con reazione positiva
- 8 giri inchini laterali con apertura verso l'alto sul lato opposto

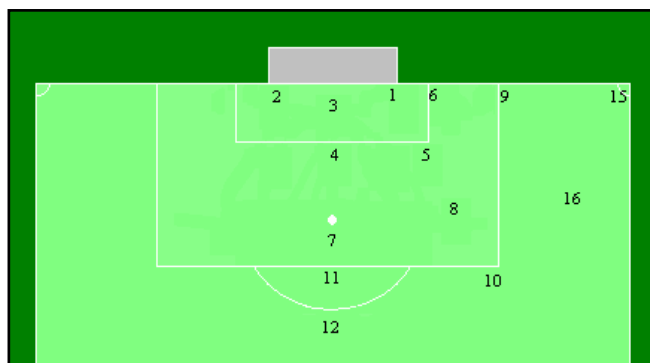
### **MOBILITA' TECNICA PODALICA CON LA PALLA**

- **Da 4 a 3, da 4 a 1 e 2:** 4 calci radenti per il controllo di piede alternando i lati ed piedi per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.
- **Da 7 a 4, da 7 a 5:** 4 lanci alti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.
- **Da 11 a 4, da 11 a 5:** 4 lanci battenti e rimbalzanti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.

### **MOBILITA' TECNICA MANUALE DI CONTATTO CON LA PALLA (da 4 a 3, da 4 a 1 e 2)**

- **Da 4 a 3:** 8 lanci alla figura alle 5 altezze (*radente, all'inguine, al petto, alla testa, sopra la testa con stacco per la presa*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci alti laterali per lo stacco frontale in presa, per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci alti laterali per lo stacco frontale in presa, per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.

### **IN CASO DI AFFATICAMENTO EFFETTUARE LO STRETCHING CON RECUPERO PASSIVO**



### **ATTIVAZIONE TECNICA D'ORIENTAMENTO CON LA PALLA**

- **Da 11 a 5:** 4 calci radenti a sx e a dx, per la cura del gesto tecnico dell'uscita bassa, chiamando la palla.
- **Da 15 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.
- **Da 10 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.

### **ATTIVAZIONE TECNICA DI PIAZZAMENTO CON LA PALLA**

- **Da 11, 8 a 1, 2 e 3:** tiri vari per la cura della posizione di piazzamento in presa e in deviazione.

### **ATTIVAZIONE TECNICA SPECIFICA DI RINVIO E RILANCIO**

- 2 passaggi con la palla ferma da un compagno per calciare al volo verso un compagno fermo a centrocampo.
- 4 rinvii con la palla ferma verso un compagno in movimento a centrocampo.
- 2 rilanci con la palla al volo o di controbalzo verso un compagno fermo a centrocampo.

**RIENTRO NELLO SPOGLIATOIO 15 MINUTI PRIMA DEL FISCHIO D'INIZIO PER LA VESTIZIONE DI GARA E PER LA CONCENTRAZIONE.**

**PER LA DURATA TOTALE DI CIRCA 30 MINUTI.**

## RISCALDAMENTO PRE PARTITA DELLA CATEGORIA SENIOR

### PER LA PARTITA DI MATTINA TI CONSIGLIO QUESTA COLAZIONE

- pane o fette biscottate con un velo di miele o marmellata
- tè, caffè o latte
- yogurt magro
- agli affamati metà panino con prosciutto crudo senza grasso
- da evitare il caffelatte ed il burro

### PER LA PARTITA NEL POMERIGGIO TI CONSIGLIO QUESTO PRANZO

- pasta o riso con olio extravergine d'oliva o burro crudi, oppure pomodoro e basilico
- prosciutto crudo sgrassato o bresaola e un panino, oppure verdura mista cotta o preferibilmente cruda condita con poco olio
- agli affamati una crostata di marmellata
- acqua naturale a volontà e caffè

### APPROCCIO ALLA GARA

- arrivo al campo con 1 ora e 15 minuti di anticipo
- verifica delle condizioni del terreno di gioco, in particolare dell'area di rigore e della porta
- verifica delle condizioni meteorologiche ed ambientali
- vestizione adatta alle condizioni esterne per la fase di riscaldamento
- attendere con attenzione le indicazioni dell'allenatore, in particolare della fase difensiva con palla attiva e inattiva
- effettuare il riscaldamento nell'area di rigore e con la porta, usando i guanti ed il pallone da gara

### MOBILITA' GENERALE SENZA LA PALLA *(da 9 a 10, da 10 a 9)*

- 5' di mobilità articolare
- 5' di stretching
- corse in avanti, all'indietro, laterale con andata e ritorno, diagonale blanda.

### MOBILITA' TECNICA-MOTORIA CONDIZIONALE CON LA PALLA *(da 6 a 5, da 5 a 6)*

- 4 lanci a campanile *(anche dopo 1 e 2 rimbalzi)* con le 2 mani con la palla chiamata
- 4 lanci a parabola *(anche dopo 1 e 2 rimbalzi)* con presa sopra la testa e al petto
- 8 lanci a mezz'altezza per addominali con allungamento della colonna
- 6 prese alternate con palla a terra per dorsali
- 2 tuffi in avanti a 2 mani con recupero attivo
- 2 tuffi all'indietro a 2 mani con reazione positiva
- 4 giri inchini laterali con apertura verso l'alto sul lato opposto
- 4 giri a bersaglio con presa a 2 mani in posizione eretta con torsione del busto
- 4 giri in arrotolato con presa a 2 mani in flessione.

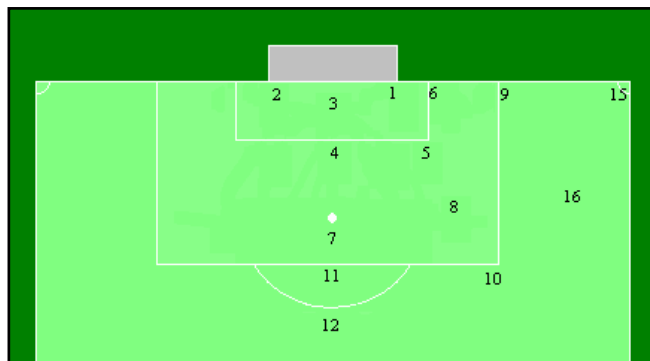
### MOBILITA' TECNICA PODALICA CON LA PALLA

- **Da 4 a 3, da 4 a 1 e 2:** 4 calci radenti per il controllo di piede alternando i lati ed piedi per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.
- **Da 7 a 4, da 7 a 5:** 4 lanci alti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.
- **Da 11 a 4, da 11 a 5:** 4 lanci battenti e rimbalzanti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.

**IN CASO DI AFFATICAMENTO EFFETTUARE LO STRETCHING CON RECUPERO PASSIVO**

### MOBILITA' TECNICA MANUALE DI CONTATTO CON LA PALLA (da 4 a 3, da 4 a 1 e 2)

- **Da 4 a 3:** 8 lanci alla figura alle 5 altezze (*radente, all'inguine, al petto, alla testa, sopra la testa con stacco per la presa*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci radenti per i tuffi bassi in appoggio (*senza spinta*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con il terreno.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci a mezz'altezza per i tuffi a mezz'aria in appoggio (*senza spinta*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con il terreno.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci alti laterali per lo stacco frontale in presa, per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.



### ATTIVAZIONE TECNICA D'ORIENTAMENTO CON LA PALLA

- **Da 5 a 3:** 4 lanci alti da dx e da sx, per la cura del gesto tecnico dell'uscita alta, chiamando la palla.
- **Da 6 a 4:** 4 calci radenti da dx e da sx, per la cura del gesto tecnico dell'uscita bassa, chiamando la palla.
- **Da 11 a 5:** 4 calci radenti a sx e a dx, per la cura del gesto tecnico dell'uscita bassa, chiamando la palla.
- **Da 15 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.
- **Da 10 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.

### ATTIVAZIONE TECNICA DI PIAZZAMENTO CON LA PALLA

- **Da 7, 5 a 1 e 2:** 4 tiri radenti, per la cura del gesto tecnico del tuffo basso in presa e in deviazione.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci alti per la cura del gesto tecnico del tuffo alto in presa e in deviazione.
- **Da 11, 8 a 1, 2 e 3:** tiri vari per la cura della posizione di piazzamento in presa e in deviazione.

### ATTIVAZIONE TECNICA SPECIFICA DI RINVIO E RILANCIO

- 4 passaggi centrali e laterali con la palla ferma da un compagno per calciare al volo verso un'altro compagno chiamato fermo a centrocampo.
- 4 passaggi centrali e laterali con la palla al volo da un compagno per calciare dopo il controllo verso un'altro compagno chiamato in movimento a centrocampo.
- 4 rinvii con la palla ferma verso un compagno in movimento a centrocampo.
- 4 rilanci con la palla al volo o di controbalzo verso un compagno fermo a centrocampo.

**RIENTRO NELLO SPOGLIATOIO 15 MINUTI PRIMA DEL FISCHIO D'INIZIO PER LA VESTIZIONE DI GARA E PER LA CONCENTRAZIONE.**

**PER LA DURATA TOTALE DI CIRCA 35 MINUTI.**