



I'm not robot



I am not robot!

A cura di MASSIMO BUCCI – FABIO TRENTIN Il programma di lavoro svolto dagli Allievi Nazionali del Chievo Verona. La preparazione atletica viene sempre associata dal giocatore alla fatica, mentre l'allenamento tecnico è associato al gioco. In ogni triangolo 5×5 si posizioneranno due giocatori. Digital Book Collana "Preparazione atletica", CYouCoach è la guida online per gli allenatori di calcio: il sito offre oltre esercizi, allenamenti Obiettivi tecnico-tattici specifici per la categoria giovanissimi, Under, Under Esercizi di prevenzione per ciascun allenamento (core stability, mobilità articolare, propriocettività, forza preventiva, coordinazione, ecc.) Tutte le esercitazioni di questo e-Book sono state create sfruttando la praticità di YouCoachApp, l'applicazione La preparazione precampionato per la Categoria Allievi. N°(Sabato) Riscaldamento: mobilità articolare, capacità aerobica e coordinazione. Resistenza: potenza aerobica con la OBIETTIVO: Sviluppare il passaggio corto, movimento senza palla e stop orientato Descrizione. All 1^ SEDUTA Riscaldamento min di corsa lenta senza palla min. IL PROGRAMMA DI LAVORO. Newspaper. Allenamento N°(Lunedì) Test: peso e altezza; composizione corporea; forza esplosiva ed elastica; potenza/tempo contatto Quella che segue è una serie di esercitazioni svolte con la squadra di Giovanissimi. Allora viva la competizione anche nei momenti di preparazione atletica! Forza: lavoro su programma eccentrico in palestra. PREPARAZIONE Area di gioco×8 metri Giocatori Numero di serie da secondi consecuti di recupero tra le serie. Utile durante l'anno per valutare l'effettivo recupero da infortuni. stretching + mobilità articolare min di guida della palla: d'interno e esterno piede dx e sx; con la pianta del piede dx e sx; slalom tra dei coni; salto degli ostacoli; calciare la palla in alto e controllarla con stop d'interno, esterno, a seguire verso destra e PDF to Flipbook. Test Perché il test Gacon: perchè consente di lavorare in linea senza cambi di direzione (visto che ne faremo già molti durante le esercitazioni Tecnico/Tattiche) Occorre che tu Mister con il giusto tempo, aiuti i tuoi giovani calciatori al primo anno da giovanissimi, a diventare consapevole che tutto, e per prima cosa la preparazione fisica, è fondamentale per arrivare ad alti livelli in questo sport. Esercitazioni coordinative Primo giroripetizioni per ogni esercizio skip solo gamba sinistra (eseguire dall'esterno degli ostacoli) skip solo gamba destra (eseguire dall'esterno degli ostacoli) Skip rapido dentro e fuori dai cerchi 4 Il lavoro tecnico Isocinetica Misurazione iniziale della Forza per gli arti inferiori. Il giocatore con la • Se le abilità dei ragazzi sono prossime a quelle della categoria allievi (giovanissimi 2° anno o ragazzi con bagaglio tecnico-motorio in anticipo rispetto alla fascia d'età), la Obiettivi annuali per la categoria Giovanissimi La preparazione è iniziata nel pre-campionato secondo il programma studiato assieme al preparatore atletico Il Manuale entrerà in vigore dalla stagione sportiva ai fini del rilascio della Licenza UEFA necessaria per la partecipazione alle Competizioni UEFA della stagione PDF – La preparazione precampionato di una squadra di Giovanissimi U Dalla preparazione effettuata dalla squadra Giovanissimi Underserie A B del Cagliari L'obiettivo specifico di un programma di preparazione atletica nel settore giovanile (Under e Under) è quello di creare un atleta generico, dotato dei gruppi muscolari e preparazione atletica. Creare dieci quadrati 3×3 metri su due file da cinque.