

Ritiro precampionato Categoria Allievi

**AncheiopossoAllenare.com**

allenare online con gli info-prodotti di [ancheiopossoallenare.com](http://ancheiopossoallenare.com)

presenta:

**Marco Mirisola**

**“ 15 giorni di Ritiro  
precampionato del  
Torino calcio  
categoria Allievi  
Nazionali !”**

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

## Ritiro precampionato Categoria Allievi

Salve a tutti e  
benvenuto/a



oggi parliamo di Allievi.

I ragazzi che formano questa categoria vanno dai 15 ai 17 anni.

Anche per loro questo è un periodo di vita delicato.

Nella vita privata vogliono dimostrare a tutti che sanno fare tutto da soli e vogliono farti credere che come lo fanno loro non lo fa nessuno e poi di nascosto, giocano ancora con le macchinine!

L'allenatore in questa categoria deve dimostrare di sapere, deve dimostrare di essere un buon insegnante, deve dimostrare che sa quello che dice..non solo con le parole ma anche con i fatti.

I ragazzi oggi come oggi non nascono con le bende agli occhi. Dopo solo pochi giorni di ritiro questi giovani calciatori si creano delle regole di credenza e danno già i primi giudizi e le prime sentenze:

"questo allenatore mi piace, questo allenatore è simpatico, questo allenatore è preparato, ecc"

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

In questa categoria i giocatori quando si presentano in ritiro devono aver svolto negli ultimi 10-15 giorni un lavoro personalizzato di allenamento in maniera da non presentarsi con un livello di resistenza aerobico scadente.

In questa categoria l'allenatore deve approfondire tutti gli aspetti fisici-tattici.

Il periodo della preparazione inizia verso il 20 agosto e deve durare almeno due, tre settimane, con 5 allenamenti alla settimana più una partita amichevole.

In questa categoria si devono allenare tutte le capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mentre per quanto riguarda la tattica individuale conviene concentrarsi sia sulla fase di possesso che di non possesso.

Le esercitazioni da fare sono quelle che riguardano i principi della **tattica individuale in fase di possesso palla:**

- SMARCAMENTO
- CONTROLLO E DIFESA DELLA PALLA
- PASSAGGIO
- FINTA E DRIBLING
- TIRO IN PORTA

**tattica individuale in fase di non possesso palla:**

- PRESA DI POSIZIONE

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

- MARCAMENTO
- INTERCETTAMENTO
- CONTRASTO
- DIFESA DELLA PORTA

Per quanto riguarda la **tattica collettiva** ovviamente è anch'essa molto importante da allenare e da insegnare.

Occorre partire dalla costruzione della fase difensiva, in maniera progressiva: iniziando a insegnare i movimenti base ai due centrali difensivi e ai due difensori esterni.

Occorre allenare i giocatori nei movimenti base prima senza avversari e poi aumentando via via le difficoltà, inserendo gradatamente gli avversari, come ho spiegato nel video corso:

“Come costruire una difesa impenetrabile alla velocità della luce”

[http://ancheiopossoallenare.com/videotutorial\\_difesa4/index2.html](http://ancheiopossoallenare.com/videotutorial_difesa4/index2.html)

Poi passo ad allenare i movimenti base dei centrocampisti e poi insegnerò i movimenti base alle punte. Alla fine metto insieme tutti e inizio ad allenare la tattica collettiva in fase di non possesso palla.

Eccoti un ritiro precampionato intero di una squadra professionista. Guardalo, studialo e confrontalo con quello che andrai a sviluppare.

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

**Prima settimana di ritiro Torino Calcio Cat.  
Allievi Nazionali**

*Obiettivo raggiunto: Qualificazione per le fasi finali nazionali*

Allenatore Maurizio Calamita - Preparatore Atletico  
Maurizio Pasqualini

**Lunedì 18 agosto**

Pomeriggio: ore 16,30 **(Test di velocità, Forza e  
Misure Antropometriche)**

20' Riscaldamento generale

Test Velocità: 10-20 mt

10 m- valutazione della capacità di accelerazione

20 m- indicativo per la F di scatto

Test:

C.M.J.+C.M.J. a braccia libere

C.M.J. test di Bosco, salto con contromovimento  
(precarico) a braccia bloccate sui fianchi

C.M.J. a braccia libere

20' possesso palla su metà campo - media intensità

15' corsa continua intorno alla metà campo

15' flessibilità (stretching passivo oltre ad esercizi di mobilità articolare)

## **Martedì 19 Agosto**

### **Mattino: ore 10,00 (TECNICA TATTICA)**

20' riscaldamento psicocinetica (3 colori) campo 30x30 (trattamento palla ad un tocco)

10' stretching

5' preatletismo (andature)

20' tattica (dif.>att.) obbligo possesso con almeno 3 passaggi

20' tattica movimenti difensivi con progressione didattica

guarda i video:

[http://www.ancheiopossoallenare.com/videotutorial\\_difesa4/down.html](http://www.ancheiopossoallenare.com/videotutorial_difesa4/down.html)

20' gioco a tre zone (numero tocchi: 2,1,libero, media intensità)

15' defaticamento

### **Pomeriggio: ore 16,30 (TECNICA E RESISTENZA A SECCO)**

15' riscaldamento generale: conduzione palla, ecc

Capacità aerobica: mezzo di allenamento le ripetute

500 mt-600-800-1000 mt

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

## **Mercoledì 20 Agosto**

**Mattina: ore 10,00 (TEST DI GACON)**

10' riscaldamento generale

[www.ancheiopossoallenare.com/gacon](http://www.ancheiopossoallenare.com/gacon)

**pomeriggio: ore 16:30 ( RECUPERO E TATTICO)**

15' riscaldamento generale: conduzione palla

15' riscaldamento specifico + stretching e addominali

10' preatletismo generale, sprint 10 mt: 2x5

15' lavoro tattico: 8 > 5 (difesa con 3 centrali e 2 esterni)

10' Messa in campo = 11 > 0 fase di costruzione

15' partita (bassa intensità)

15' defaticamento (5' corsa 70%, 50m sotto 15")  
stretching + posture

## **Giovedì 21 agosto**

**mattina: ore 10:00 (POTENZA AEROBICA)**

15' riscaldamento

15' stretching/addominali

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VMA)

esecuzione: zig zag di 10 mt da cono a cono per un tot.  
:30 mt)

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

2' recupero

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VMA)

15' resistenza alla velocità: P.Sp. = preparazione fisica speciale, 2>2; 3>3

Esercizi con la palla in campo ridotto 25 x 15 mt; gare a massima intensità di 1',30" con recuperi di 2' (4-5 volte)

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VAM)

15' gioco (bassa intensità)

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VAM)

15' defaticamento (corsa blanda + stretching)

**Pomeriggio: ore 16,30 ( RECUPERO E TATTICA)**

15' riscaldamento generale: conduzione palla

15' riscaldamento specifico + stretching/addominali

10' preatletismo generale: sprint 10 mt: 2x5 rip.

15' lavoro tattico: 8>5 (difesa con 3 centrali e 2 esterni)

10' messa in campo

15' gioco (bassa intensità)

15' defaticamento : 5' Gacon 13"-13" con corsa al 70%, distanza da percorrere 50 mt + stretching; + posture

## Venerdì 22 agosto

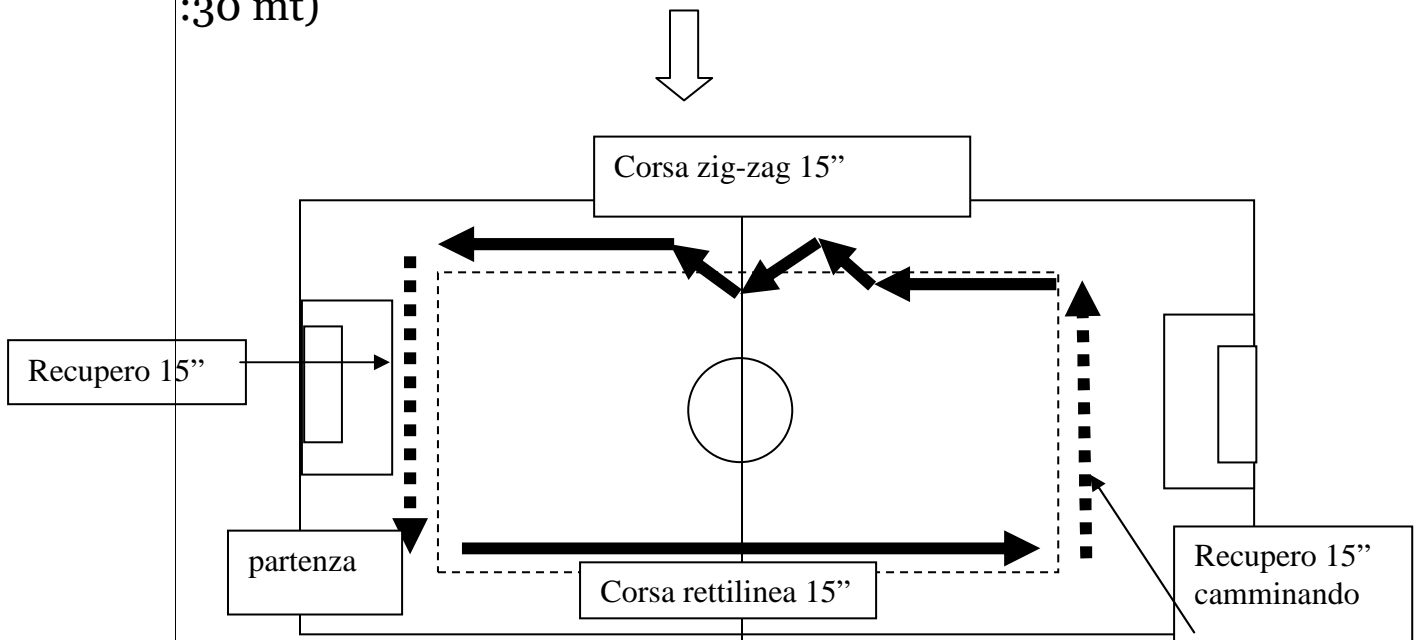
**mattina: ore 10:00 (POTENZA AEROBICA)**

15' riscaldamento

15' stretching/addominali

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VMA)

esecuzione: zigzag di 10 mt da cono a cono per un tot.  
:30 mt)



2' recupero

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VMA)

15' resistenza alla velocità: P.Sp. (preparazione fisica speciale), 2>2; 3>3

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VAM)

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online

Ritiro precampionato Categoria Allievi

15' gioco = partita (bassa intensità)

8' intermittente Gacon 15"/15" (100% VAM)

15' defaticamento (corsa blanda + stretching)

**Pomeriggio: ore 16,30 ( RECUPERO E TATTICA)**

15' riscaldamento generale: conduzione palla

15' riscaldamento specifico + stretching/addominali

10' preatletismo generale: sprint 10 mt: 2x5 rip.

15' lavoro tattico: 8>5 (difesa con 3 centrali e 2 esterni)

10' messa in campo

15' gioco (bassa intensità)

15' defaticamento: 5' corsa Gacon 13"-13" al 70%,  
distanza 50 mt ; +stretching + posture

**Sabato 23 agosto**

**Pomeriggio: ore 16,30 (PARTITELLA INTERNA)**

20' riscaldamento generale

90' partita interna ( giocatori divisi in due squadre su tutto il campo)

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

## **Domenica 24 agosto**

### **mattina: ore 10:00 (ALLENAMENTO RECUPERO)**

15' riscaldamento generale: conduzione palla

10' preatletismo generale: sprint 10 mt: 2x5 rip.

10' messa in campo

15' gioco (bassa intensità)

15' defaticamento :10' corsa Gacon al 15"-15" al 70%,  
stretching + posture

### **Pomeriggio: ore 16,30 (LAVORO DI RECUPERO)**

20' Corsa L.I. (bassa intensità)

10' stretching attivo a coppie

5' posture

## **Seconda settimana di ritiro Torino Calcio Cat. Allievi Nazionali**

## **Lunedì 25 agosto**

### **mattina: ore 10:00 (POTENZA AEROBICA)**

15' riscaldamento generale

8' intermittente 15"/15" (100% VMA) esecuzione: zigzag  
di 10mt da cono a cono per un tot. 30mt)

2' recupero

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

Ritiro precampionato Categoria Allievi

8' intermittente 15"/15" (100% VMA)

15' resistenza alla velocità (P.Sp: 2c2/3c3)

8' intermittente 15"/15" (100% VMA)

15' gioco a bassa intensità

8' intermittente 15"/15" (100% VMA)

15' defaticamento (corsa blanda + stretching)

**Pomeriggio: ore 16,30 (RECUPERO E TATTICA)**

15' riscaldamento generale: conduzione palla

15' riscaldamento specifico + stretching/addominali

10' preatletismo generale: sprint 10mt: 2x5 rip.

10' Messa in campo

15' gioco a bassa intensità

15' defaticamento : 5'corsa Gacon 12"-12" al 70% , +  
stretching + posture

**Martedì 26 agosto**

**mattina: ore 10:00 (LAVORO TECNICO TATTICO)**

15' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico + stretching/addominali

10' preatletismo generale: sprint 10mt: 2x5 rip.

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

Ritiro precampionato Categoria Allievi

15' lavoro tattico: 8 vs 5 ( difesa con 3 centrali e 2 esterni)

10' Messa in campo

15' gioco a media intensità

15' defaticamento : + stretching + posture

**Pomeriggio: ore 16,30 (FORZA E FORZA VELOCE)**

10' riscaldamento: tecnica con palla

10' flessibilità

25' forza generale: circuito a stazioni

10' forza veloce: 5 x 3 serie

1) corsa in salita 15 mt con lieve pendenza;

2) balzi in allungo più sprint

4) balzi monopodalici (dx-sx-dx-sx) + sprint 10 mt

10' defaticamento

**Mercoledì 27 agosto**

**mattina: ore 10:00 (RECUPERO + TATTICA)**

20' riscaldamento

15' tecnica a bassa intensità

5' preatletismo (andature)

10' forza veloce. balzo verticale + sprint 10 mt 5x3 serie

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

Ritiro precampionato Categoria Allievi

20' tattica: messa in campo su palle inattive

30' recupero: calcio tennis

5' corsa Gacon al 80% VMA

**Pomeriggio: ore 16,30 (PARTITA AMICHEVOLE )**

90' partita amichevole contro 1 categoria

**Giovedì 28 agosto (SEDUTA SINGOLA)**

**mattina: ore 10:00 ( SEDUTA DEFATICANTE)**

20' riscaldamento: tecnica individuale e a coppie

15' recupero muscolare + stretching

5' lavoro aerobico: 15" al 80% VMA, recupero 15"

15' correzioni tattiche viste nella partita amichevole

5' lavoro aerobico: 15" al 80% VMA, recupero 15"

15' gioco a bassa intensità

5' lavoro aerobico: 15" al 80% VMA, recupero 15"

15' defaticamento: stretching + posture + decontrazione generale

**Venerdì 29 agosto**

**mattina: ore 10:00 (POTENZA AEROBICA)**

15' riscaldamento

[www.ancheioppoallenare.com](http://www.ancheioppoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

15' stretching/addominali

8' intermittente 15"/15" (100% VMA)  
(esecuzione a zig zag di 10 mt da cono a cono per un tot. 30mt)

2' recupero

8' intermittente 15"/15" (100% VMA)

15' resistenza alla velocità (P.Sp: 2c2/3c3)

8' intermittente 15"/15" (100% VMA)

15' gioco a bassa intensità

8' intermittente 15"/15" (100% VMA)

15' defaticamento (corsa blanda + stretching)

**Pomeriggio: ore 16,30 (RECUPERO E TATTICA)**

15' riscaldamento conduzione palla

15' riscaldamento specifico + stretching/addominali

10' preatletismo generale: sprint 10mt: 2x5 rip.

15' lavoro tattico: 8 vs 5 (difesa con 3 centrali e 2 esterni)

10' messa in campo

15' gioco a bassa intensità

Ritiro precampionato Categoria Allievi

15' defaticamento: 5' corsa Gacon 12"-12" al 70%,  
stretching + posture

**Sabato 30 agosto (SEDUTA SINGOLA)**

**mattina: ore 10:00 (LAVORO TATTICO)**

15' riscaldamento conduzione palla

15' riscaldamento specifico + stretching/addominali

10' preatletismo generale: sprint 10mt: 2x5 rip.

15' lavoro tattico: 8 vs 5 (difesa con 3 centrali e 2  
esterni)

10' messa in campo

15' gioco ad alta intensità

15' defaticamento : 5' corsa Gacon 12"-12" al 70%, +  
stretching + posture

**Domenica 31 agosto (SEDUTA SINGOLA)**

**Pomeriggio: ore 16,30 (PARTITA AMICHEVOLE)**

15' riscaldamento

15' lavoro tattico

90' partita amichevole con allievi Rivoli (To)

**FINE RITIRO**

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

**Risorse utili:**

**"Come costruire passo passo una difesa impenetrabile alle velocità della luce"!**

[http://ancheiopossoallenare.com/videotutorial\\_difesa4/index2.html](http://ancheiopossoallenare.com/videotutorial_difesa4/index2.html)



**"Il test di Gacon e la programmazione scientifica del carico di lavoro per migliorare la potenza aerobica"**

<http://ancheiopossoallenare.com/gacon/>

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*