

14 - ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI LAVORO

pre campionato – durata giorni 42															
			Resistenza		Velocità		Forza		Tecnica collettiva		Tecnica individuale				
Giorno	mese	n. seduta	Generale	Specifica	Distanze brevi	Corse speciali	Elastica	Generale	Combinazioni di gioco	Partita	Tiri	Generale	Circuiti	portiere	
Lunedì	25	Ago	1	Test iniziali											
Martedì	26		2												
Mercoledì	27		3												
Giovedì	28		Riposo												
Venerdì	29		4												
Sabato	30		5												
Domenica	31		6	1ª partita amichevole											
Lunedì	1	Sett	Riposo												
Martedì	2		7												
Mercoledì	3		8	2ª partita amichevole											
Giovedì	4		9												
Venerdì	5		Riposo												
Sabato	6		10												
Domenica	7		11	3ª partita amichevole											
Lunedì	8		12												
Martedì	9		Riposo												
Mercoledì	10		13	4ª partita amichevole											
Giovedì	11		14												
Venerdì	12		15												
Sabato			Riposo												
Domenica	14		1ª CAMPIONATO												
Lunedì	15		Riposo												
Martedì	16		16												
Mercoledì	17		17												
Giovedì	18		Riposo												
Venerdì	19		18												
Sabato	20		Riposo												
Domenica	21		2ª CAMPIONATO												
Lunedì	22		Riposo												
Martedì	23		19												
Mercoledì	24		20	5ª partita amichevole											
Giovedì	25		Riposo												
Venerdì	26		21												
Sabato	27		Riposo												
Domenica	28		3ª CAMPIONATO												
Lunedì	29		Riposo												
Martedì	30		22												
Mercoledì	1	Ott	23												
Giovedì	2		Riposo												
Venerdì	3		24												
Sabato	4		Riposo												
Domenica	5		4ª CAMPIONATO												

Primo periodo agonistico – durata giorni 77														
			Resistenza		Velocità		Forza		Tecnica collettiva		Tecnica individuale			
Giorno	mese	n. seduta	Generale	Specifica	Distanze brevi	Corse speciali	Elastica	Generale	Combinazioni di gioco	Partita	Tiri	Generale	Circuiti	portiere
Martedì	7	Ott	25											
Venerdì	10		26											
Domenica	12		5ª CAMPIONATO											
Martedì	14		27											
Venerdì	17		28											
Domenica	19		6ª CAMPIONATO											
Martedì	21		29											
Venerdì	24		30											
Domenica	26		7ª CAMPIONATO											
Martedì	28		31											
Venerdì	31		32											
Domenica	2	Nov	8ª CAMPIONATO											
Martedì	4		33											
Venerdì	7		34											
Domenica	9		9ª CAMPIONATO											
Martedì	11		35											
Venerdì	14		36											
Domenica	16		10ª CAMPIONATO											
Martedì	18		37											
Venerdì	21		38											
Domenica	23		11ª CAMPIONATO											
Martedì	25		39											
Venerdì	28		40											
Domenica	30		12ª CAMPIONATO											
Martedì	2	Dic	41											
Venerdì	5		42											
Domenica	7		13ª CAMPIONATO											
Martedì	9		43											
Venerdì	12		44											
Domenica	14		14ª CAMPIONATO											
Martedì	16		45											
Venerdì	19		46											
Domenica	21		15ª CAMPIONATO											
Pausa attiva – invernale – durata giorni 28														
Domenica	28		47											
Martedì	30		48											
Domenica	4	Gen	49											
Mercoledì	7		50											
Venerdì	9	Ott	51											
Domenica	11		52	6ª partita amichevole										
Martedì	13		53											
Mercoledì	14		54											
Venerdì	16		55											
Domenica	18		56	7ª partita amichevole										

Secondo periodo agonistico – durata giorni 110

			Resistenza		Velocità		Forza		Tecnica collettiva		Tecnica individuale			
Giorno	me	n. seduta	Generale	Specifica	Distanze brevi	Corse speciali	Elastica	Generale	Combinazioni di gioco	Partita	Tiri	Generale	Circuiti	portiere
Martedì	20	Gen	57											
Mercoledì	21		58	8ª partita amichevole										
Venerdì	23		59											
Domenica	25		1ª CAMPIONATO											
Martedì	27		60											
Venerdì	30		61											
Domenica	1	Feb	2ª CAMPIONATO											
Martedì	3		62											
Venerdì	6		63											
Domenica	8		3ª CAMPIONATO											
Martedì	10		64											
Venerdì	13		65											
Domenica	15		4ª CAMPIONATO											
Martedì	17		66											
Venerdì	20		67											
Domenica	22		5ª CAMPIONATO											
Martedì	24		68											
Venerdì	27		69											
Domenica	1	Mar	6ª CAMPIONATO											
Martedì	3		70											
Venerdì	6		71											
Domenica	8		7ª CAMPIONATO											
Martedì	10		72											
Venerdì	13		73											
Domenica	15		8ª CAMPIONATO											
Martedì	17		74											
Venerdì	20		75											
Domenica	22		9ª CAMPIONATO											
Martedì	24		76											
Venerdì	27		77											
Domenica	29		10ª CAMPIONATO											
Martedì	31		78											
Venerdì	3	Apr	79											
Domenica	5		11ª CAMPIONATO											
Martedì	7		80											
Giovedì	9		81											
Domenica	12		12ª CAMPIONATO											
Martedì	14		82											
Venerdì	17		83											
Domenica	19		13ª CAMPIONATO											
Martedì	21		84											
Venerdì	24		85											
Domenica	26		14ª CAMPIONATO											
Martedì	28		86											
Giovedì	30		87											
Domenica	3	Mag	15ª CAMPIONATO											
Venerdì	8		88	Test finali										

RESISTENZA GENERALE					
Periodo pre-campionato					
Martedì	26	Ago	2	15' di lavoro aerobico	<p>Solo per il settore giovanile e fino a 15/16 anni. Il lavoro si dovrà compiere al termine d'ogni seduta e realizzare attraverso la corsa lenta od altra esercitazione con o senza palla in regime aerobico. Si cercherà di aumentare o variare il ritmo di lavoro, seppur in modo moderato.</p>
Mercoledì	27		3	15' di lavoro aerobico	
Venerdì	29		4	15' di lavoro aerobico	
Sabato	30		5	20' di lavoro aerobico	
Domenica	31		6	20' di lavoro aerobico	
Martedì	2	Sett	7	20' di lavoro aerobico	
Giovedì	4		9	20' di lavoro aerobico	
Sabato	6		10	20' di lavoro aerobico	
Giovedì	11		14	20' di lavoro aerobico	
Venerdì	12		15	20' di lavoro aerobico	
Martedì	16		16	15' di lavoro aerobico	
Mercoledì	17		17	15' di lavoro aerobico	
Martedì	23		19	15' di lavoro aerobico	
Martedì	30		22	15' di lavoro aerobico	
Mercoledì	1	Ott	23	15' di lavoro aerobico	
Primo periodo agonistico					
Martedì	7	Ott	26	2 Km di corsa	<p>Solo per il settore giovanile e fino a 15/16 anni. Il lavoro di dovrà compiere al termine d'ogni seduta. Si formeranno 3 o 4 o 5 gruppi di lavoro per tempi simili.</p>
Martedì	14		28	2,5 Km di corsa	
Martedì	21		30	1 Km di corsa	
Martedì	28		32	2,5 Km di corsa	
Martedì	4	Nov	34	3 Km di corsa	
Martedì	11		36	1,5 Km di corsa	
Martedì	18		38	3 Km di corsa	
Pausa attiva - invernale					
					Non al lavoro aerobico
Secondo periodo agonistico					
Martedì	3	Mar	70	3 Km di corsa	<p>Solo per il settore giovanile e fino a 15/16 anni. Il lavoro di dovrà compiere al termine d'ogni seduta. Si riformeranno i gruppi di lavoro in base alle mutate condizioni individuali.</p>
Martedì	10		72	3,5 Km di corsa	
Martedì	17		74	2 Km di corsa	
Martedì	24		76	3,5 Km di corsa	
Martedì	31		78	4 Km di corsa	
Martedì	7	Apr	80	2 Km di corsa	
Martedì	14		82	4 Km di corsa	
Martedì	21		84	4 Km di corsa	
Martedì	28		86	1,5 Km di corsa	

RESISTENZA SPECIFICA					
Periodo pre-campionato					
Martedì	26	Ago	2	6 x 150m	Metodo dell'Interval-Training Friburghese. Dividere la squadra in 4 o 5 o 6 gruppi in base ai risultati del test Cooper. Le distanze sono corse utilizzando i tempi della colonna “Prove sui 150 m” della tabella indicativa.
Venerdì	28		4	6 x 150m	
Giovedì	4	Sett	9	6 x 150m	
Giovedì	11		14	7 x 150m	
Martedì	16		16	7 x 150m	
Martedì	23		19	8 x 150m	
Martedì	30		22	8 x 150m	
Primo periodo agonistico					
Martedì	7	Ott	25	5x120m + 4x80m	Metodo dell'Interval-Training Friburghese. Dividere la squadra in 4 o 5 o 6 gruppi in base ai risultati del test Cooper. Si consiglia di alternare le distanze da percorrere.
Martedì	14		27	5x120m + 5x80m	
Martedì	21		29	6x120m	
Martedì	28		31	5x80m + 5x120m	
Martedì	4	Nov	33	6x80m + 5x120m	
Martedì	11		35	7x120m	
Martedì	18		37	5x120m + 6x80m	
Martedì	25		39	6x120m + 6x80m	
Martedì	2	Dic	41	8x120m	
Martedì	9		43	6x80m - 6x120m	
Martedì	16		45	7x80m - 6x120m	
Pausa attiva - invernale					
Domenica	28	Dic	47	7 x 150m	Come sopra. Le distanze sono corse utilizzando i tempi delle colonne “Prove sui 150 m” della tabella indicativa.
Domenica	4	Gen	49	8 x 150m	
Martedì	13		53	8 x 150m	
Secondo periodo agonistico					
Martedì	20	Gen	57	5x120m + 4x80m	Come sopra
Martedì	27		60	5x120m + 5x80m	
Martedì	3	Feb	62	6x120m	
Martedì	10		64	5x80m + 5x120m	
Martedì	17		66	6x80m + 5x120m	
Martedì	24		68	7x120m	
Martedì	3	Mar	70	5x120m + 6x80m	
Martedì	10		72	6x120m + 6x80m	
Martedì	17		74	8x120m	
Martedì	24		76	6x80m - 6x120m	
Martedì	31		78	7x80m - 6x120m	
Martedì	7	Apr	80	9x120m	
Martedì	14		82	6x120m - 7x80m	
Martedì	21		84	7x120m - 7x80m	
Martedì	28		86	10x80m	

VELOCITA' DISTANZE BREVI					
Periodo pre-campionato					
Sabato	30	Ago	5	6 x 50 m in leggera salita	Correre le distanze indicate alla massima velocità. Diporre gli atleti a coppie, eseguendo dove possibile delle gare a squadre contrapposte. I recuperi devono essere di 3 o 4 minuti tra le serie e al passo sulla distanza percorsa tra le prove.
Martedì	2	Sett	7	6 x 30 m in leggera salita	
Sabato	6		10	6 x 40 m in leggera salita	
Venerdì	19		18	6 x (10 m, 15 m, 20 m)	
Venerdì	26		21	5 x (20 m, 25 m, 30 m)	
Venerdì	3	Ott	24	6 x (20 m, 25 m, 30 m)	
Primo periodo agonistico					
Venerdì	10	Ott	26	5 x (20 m, 25 m, 35 m)	Come periodo pre-campionato.
Venerdì	17		28	5 x (10, 20, 30, 40 m)	
Venerdì	24		30	2 x (20, 40, 15, 30 m)	
Venerdì	31		32	8 x	Corsa con la palla in mano per 25 m, giro attorno ad un paletto, lancio della palla, rincorsa e tiro in porta. L'esercizio si svolge a squadre che tirano in porte diverse.
Venerdì	7	Nov	34	10 x	
Venerdì	14		36	5 x	
Venerdì	21		38	5 x (30, 40, 30 m)	Come periodo pre-campionato.
Venerdì	28		40	5 x (30, 50, 30 m)	
Venerdì	5	Dic	42	Come seduta 36	
Venerdì	12		44	5 x (30, 40, 50 m)	Corsa con la palla in mano per 25 m, giro attorno ad un paletto, lancio della palla, rincorsa e tiro in porta. L'esercizio si svolge a squadre che tirano in porte diverse.
Venerdì	19		46	5 x (20, 30, 30, 50 m)	
Pausa attiva - invernale					
Martedì	30	Dic	48	8 x 40 m in leggera salita	Come periodo pre-campionato.
Venerdì	9	Gen	51	8 x 30 m in leggera salita	
Venerdì	16		55	8 x 30 m in leggera discesa	
Secondo periodo agonistico					
Venerdì	23	Gen	59	5 x (20, 30, 40 m)	Come periodo pre-campionato.
Venerdì	30		61	5 x (25, 30, 40 m)	
Venerdì	6	Feb	63	2 x (20, 30, 40 m)	
Venerdì	13		65	30 x 15 m (in 6 serie da 5)	
Venerdì	20		67	30 x 20 m (in 6 serie da 5)	
Venerdì	27		69	15 x 15 m (in 6 serie da 5)	
Venerdì	6	Mar	71	10 x	Corsa con la palla in mano per 25 m, giro attorno ad un paletto, lancio della palla, rincorsa e tiro in porta. L'esercizio si svolge a squadre che tirano in porte diverse.
Venerdì	13		73	12 x	
Venerdì	20		75	6 x	
Venerdì	27		77	5 x (25, 30, 40 m)	Come periodo pre-campionato.
Venerdì	3		79	5 x (25, 35, 45 m)	
Venerdì	9	Apr	81	10 x 25 m (in 2 serie da 5)	
Venerdì	17		83	12 x	Corsa con la palla in mano per 25 m, giro attorno ad un paletto, lancio della palla, rincorsa e tiro in porta. L'esercizio si svolge a squadre che tirano in porte diverse.
Venerdì	24		85	14 x	
Venerdì	30		87	17 x	

VELOCITA' CORSE SPECIALI				
Periodo pre-campionato				
Mercoledì	27	Ago	3	Si devono eseguire le seguenti corse speciali (esercizi d'impulso) su distanze di 20 o 30 m Una sola volta con grand'attenzione. Corsa saltellata – Corsa laterale dx – Corsa laterale sx - Corsa all'indietro – Corsa calciata dietro – Corsa skip (lungo, corto) – Corsa saltata
Sabato	30		5	
Domenica	31		6	
Martedì	2	Sett	7	
Sabato	6		10	
Lunedì	8		12	
Giovedì	11		14	
Mercoledì	17		17	
Venerdì	19		18	
Venerdì	26		21	
Mercoledì	1	Ott	23	
Venerdì	3		24	
Primo periodo agonistico				
Venerdì	10	Ott	26	Eeguire le precedenti corse speciali prima del lavoro di Velocità su distanze brevi.
Venerdì	17		28	
Venerdì	24		30	
Venerdì	31		32	
Venerdì	7	Nov	34	
Venerdì	14		36	
Venerdì	21		38	
Venerdì	28		40	
Venerdì	5	Dic	42	
Venerdì	12		44	
Venerdì	19		46	
Pausa attiva - invernale				
Martedì	30	Dic	48	Come periodo pre-campionato
Mercoledì	7	Gen	50	
Venerdì	9		51	
Mercoledì	14		54	
Venerdì	16		55	
Secondo periodo agonistico				
Venerdì	23	Gen	59	Come primo periodo agonistico
Venerdì	30		61	
Venerdì	6	Feb	63	
Venerdì	13		65	
Venerdì	20		67	
Venerdì	27		69	
Venerdì	6	Mar	71	
Venerdì	13		73	
Venerdì	20		75	
Venerdì	27		77	
Venerdì	3		79	
Venerdì	9	Apr	81	
Venerdì	17		83	
Venerdì	24		85	
Venerdì	30		87	

FORZA ELASTICA					
Periodo pre-campionato					
Venerdi	19	Sett	18	3 x 20	Eseguire salti alla funicella in rapida successione a piedi pari Recuperare 2 minuti tra una prova e l'altra.
Venerdi	28		21	3 x 25	
Venerdi	3	Ott	24	3 x 30	
Primo periodo agonistico					
Venerdi	24		30	10 x 4 ostacoli	Disporre gli ostacoli (bassi 20/40cm) ad una distanza di circa m. 1,20 l'uno dall'altro. A piedi pari leggermente divaricati, eseguire dei salti senza interruzione, cercando di mantenere le ginocchia tese durante il passaggio sopra l'ostacolo.
Venerdi	31		32	10 x 4 ostacoli	
Venerdi	14		36	10 x 4 ostacoli	
Venerdi	21		38	10 x 5 ostacoli	
Venerdi	28		40	10 x 6 ostacoli	
Venerdi	12		44	10 x 7 ostacoli	
Pausa attiva - invernale					
Martedì	30	Dic	48	3 x 30	Come periodo pre-campionato
Venerdi	9	Gen	51	3 x 35	
Mercoledì	14		54	3 x 40	
Secondo periodo agonistico					
Venerdi	27	Feb	68	10 x 5 ostacoli	Come primo periodo agonistico
Venerdi	6	Mar	70	10 x 6 ostacoli	
Venerdi	13		72	10 x 7 ostacoli	
Venerdi	20		74	10 x 5 ostacoli	
Venerdi	27		76	10 x 7 ostacoli	
Venerdi	3	Apr	78	10 x 8 ostacoli	
Venerdi	9		80	10 x 5 ostacoli	

FORZA GENERALE				
Periodo pre-campionato				
Martedì	26	Ago	2	Eseguire 15' di ginnastica per Braccia – Gambe – Dorsali – Addominali – Gambe. Si possono utilizzare varie forme di lavoro in relazione allo scopo da raggiungere (tutti insieme, a gruppi, a circuito ecc.)
Mercoledì	27		3	
Giovedì	28		4	
Giovedì	4	Sett	9	
Lunedì	8		12	
Venerdi	12		15	
Martedì	16		16	
Martedì	23		19	
Martedì	30	Ott	22	
Primo periodo agonistico				
Martedì	7	Ott	25	Come periodo pre-campionato
Martedì	14		27	
Martedì	21		29	
Martedì	28		31	
Martedì	4	Nov	33	
Martedì	11		35	
Martedì	18		37	
Martedì	25		39	
Martedì	2	Dic	41	
Martedì	9		43	
Martedì	16		45	

Pausa attiva - invernale				
Domenica	28	Dic	47	Come periodo pre-campionato
Domenica	4	Gen	49	
Martedì	13		53	
Secondo periodo agonistico				
Martedì	20	Gen	57	Come periodo pre-campionato
Martedì	27		60	
Martedì	3	Feb	62	
Martedì	10		64	
Martedì	17		66	
Martedì	14	Apr	82	
Martedì	21		84	
Martedì	28		86	

TECNICA COLLETTIVA – COMBINAZIONI DI GIOCO

Esercitazioni scelte dall'allenatore; il lavoro deve durare circa 30'. Ricordarsi che si tratta di un lavoro che il più delle volte è di resistenza specifica (lattacido)

TECNICA COLLETTIVA – PARTITA

La partita deve sempre contenere qualche disposizione particolare. Il lavoro deve durare 2 tempi da 20' con grande impegno e determinazione

TECNICA INDIVIDUALE – TIRI

Da effettuare sempre all'inizio dell'allenamento e mai nell'ultima seduta prima della gara. Durata del lavoro circa 20'

TECNICA INDIVIDUALE GENERALE

Ripassare tutti i fondamentali individuali a due o tre giocatori, possibilmente sempre in movimento. Durata del lavoro circa 20'.

CIRCUITI TECNICI

Con un massimo di 5 stazioni di lavoro. Durata del lavoro circa 15'. Prestate attenzione all'intensità del lavoro e ai tempi di recupero.

TECNICA DEL PORTIERE

Durata del lavoro circa 20', mentre gli altri giocatori sono ancora negli spogliatoi e prima dell'allenamento. Prendere a titolo d'esempio lo schema di lavoro delle pagine seguenti.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO DEI PORTIERI

- Allenamento di resistenza (organico), metà del lavoro degli altri calciatori.
- Allenamento di forza, come gli altri calciatori aggiungendo particolari lavori per le braccia, il tronco ed esercizi di pre-acrobatica.
- Allenamento tecnico-tattico, quello proprio del ruolo.

Il lavoro ideale dovrebbe svolgersi con tre portieri per dare i giusti tempi di recupero ed una logica continuità di lavoro.

Esempio dei contenuti di una prima seduta settimanale

Anche come indicazione per gli impegni agonistici, conviene ricordare che i tempi di reazione e di risposta motoria di un portiere non sono condizionati dalla stanchezza, i portieri stanchi reagiscono bene, è più facile che siano meno reattivi all'inizio di una partita. Dopo un corretto e adeguato riscaldamento (migliora i tempi di reazione), iniziare con il gioco aereo per terminare con quello a terra.

1. *Portiere posto al centro della porta.*
L'allenatore posto sul dischetto del rigore, lancia la palla con le mani verso l'angolo alto della porta; presa alta con le mani, 6 a dx e 6 a sx.
2. *Portiere posto al centro della porta rivolto verso un palo della porta.*
L'allenatore posto a fondo campo all'altezza dell'area piccola, lancia la palla con le mani alta verso il dischetto del rigore; presa alta con le mani in uscita, 6 a dx e 6 a sx.
3. *Portiere posto vicino al palo della porta.*
L'allenatore sul vertice dell'area piccola (dalla stessa parte del portiere), lancia la palla con le mani alta sul palo opposto; presa alta con le mani 6 a dx e 6 a sx.
4. *Portiere posto vicino al palo della porta girato di spalle.*
L'allenatore posto sul dischetto del rigore. Al comando (VIA) dell'allenatore, il portiere si gira e corre per la presa alta con le mani sull'angolo alto opposto della porta, 6 a dx e 6 a sx .
5. *Portiere posto al centro della porta.*
Due allenatori posti all'altezza del dischetto del rigore a due metri di distanza tra loro, calciano senza forzare in modo alternato il pallone all'altezza del viso del portiere, 40 tiri.

6. *Portiere posto vicino ad un palo della porta e rivolto verso lo stesso, in posizione accosciata con le mani appoggiate al palo.*
L'allenatore posto sul dischetto del rigore; al via, il portiere si gira ed in tuffo cerca la presa sulla palla lanciata con le mani tesa e a mezza altezza; 6 a dx e 6 a sx.
7. *Portiere posto al centro della porta.*
L'allenatore posto all'altezza del dischetto del rigore con due palloni; calcia il primo addosso al portiere (che para e allontana il pallone), lancia il secondo con le mani verso l'angolo per la parata in tuffo. 6 a dx e 6 a sx.
8. *Portiere posto al centro della porta.*
Allenatore posto sul dischetto del rigore. Il portiere esegue una capriola verso l'avanti e immediatamente va in tuffo laterale a parare il pallone lanciato con le mani dall'allenatore. 6 a dx e 6 a sx.
9. *Portiere posto vicino al palo della porta con la mano corrispondente appoggiata al palo.* L'allenatore posto sul dischetto del rigore. Al comando (1, 2, 3) il portiere esegue tre passi laterali per poi raggiungere la palla in tuffo sull'angolo opposto. Palla lanciata con le mani.
10. *Portiere posto al centro della porta.*
6 palloni posti in fila alla distanza di 1 metro uno dall'altro all'altezza del rigore parallelamente alla porta. L'allenatore partendo dai palloni più vicini al dischetto, calcia dritto verso la porta alternando un pallone di dx e uno di sx, dare sempre al portiere il tempo di riprendere la posizione centrale.
11. *Portiere posto al centro della porta.*
L'allenatore posto sul dischetto del rigore calcia la palla verso l'angolo basso cercando di farla rimbalzare 2 o 3 metri prima della porta; 6 a dx e 6 a sx.
12. *Portiere posto dentro al campo di fianco ad un palo della porta rivolto verso la bandierina d'angolo; posizione di semi-accosciata con la mano corrispondente appoggiata al palo.*
L'allenatore posto a fondo campo sull'area piccola, lancia la palla con le mani verso il limite dell'area piccola, il portiere in tuffo para e riprende la posizione di partenza. 6 a dx e 6 a sx con il lancio raso terra; 6 a dx e 6 a sx con la palla a mezza altezza.

Esempio dei contenuti di una seconda seduta settimanale

1. 15 minuti di ginnastica d'agilità.
2. Esercizi d'impulso preparatori alla velocità.
3. Serie di brevi accelerazioni in avanti (con ritorno in porta correndo all'indietro) partendo dalla riga di porta e raggiungendo punti sempre diversi dell'area di rigore (attenzione! Deve essere un lavoro di velocità non di resistenza).
4. Tiri in porta con palla in movimento da tutte le posizioni per circa 15'.
5. Cross da dx e da sx per circa 10'.
6. Alcuni minuti su tiri piazzati da fermo.