

FitLab  
ALLENA LA TUA SALUTE

STAGE

GIOVANI

CALCIATORI

2023

SEGNA IL PRIMO GOL  
DELLA TUA CARRIERA



# STAGE

Lo stage ha l'obiettivo di far vivere un'esperienza di calcio professionistico a tutti i partecipanti. Abilità motorie, competenze emotive e allenamenti tipo, sostenuti all'interno di club professionistici.

Di seguito vi mostriamo l'esempio della scheda tecnica di un giocatore con i risultati dello scorso anno.

TIPOLOGIA	NOME DEL TEST UNITÀ DI MISURA		PRE-STAGE	POST-STAGE	INCREMENTO \DECREMENTO
MOBILITÀ	FLESSIONE ANCA GRADO ANGOLARE	DX	69,2°	76,7°	+11%
		SX	68,3°	76°	+11%
	DORSIFLESSIONE GRADO ANGOLARE	DX	32,2°	33°	+2%
		SX	35,3°	36,4°	+3%
	BEND BACK GRADO ANGOLARE		47°	56°	+19%
FORZA E POTENZA	SJ <i>CM</i>		30,8	32,9	+7%
	CMJ <i>CM</i>		34,6	35,6	+3%
	BROAD JUMP <i>CM</i>		174	203,4	+17%
	NORDIC HAMSTRING <i>NM</i>		341	450,3	+32%
VELOCITÀ	SPRINT 3 LINEE <i>NM</i>		14,5	14,31	-1%
	SPEED DRIBLING <i>NM</i>		20,31	19,53	-4%
TECNICA	SHORT PASS <i>SCORE</i>		13	13	0%
	LONG PASS <i>SCORE</i>		4	2	-50%
RESISTENZA AEROBICA	BILLAT <i>M</i>		1557	1632	+5%

## LEGENDA TABELLA

Test MOBILITÀ è indice di rischio infortuni;

Test FORZA/POTENZA rappresentano direttamente la capacità di forza esplosiva e indirettamente il gradiente di forza degli arti inferiori

Test VELOCITÀ rappresenta lo stato di sviluppo della tecnica di corsa e l'agilità del soggetto

Test TECNICA evidenziano il grado di sensibilità raggiunto nel gesto sport-specifico;

Test RESISTENZA CARDIOVASCOLARE evidenzia lo stato di allenamento aerobico del soggetto

# PROGRAMMA 2023

• Partita Inaugurale Genitori/Figli: data da definire

• Test Pre-stage: data da definire

## 1° Giorno ( 3/07/2023)

*Obiettivo: Introduzione allo stage e principi di Forza*

- Warm Up
- Forza Basic/Advanced/Performance
- Small sided Games
- Match

## 2° Giorno ( 4/07/2023)

*Obiettivo: Gestione del recovery e Tecnica Individuale*

- Teoria del recovery
- Challenge Game
- Tecnica: ricezione e trasmissione
- Dribbling: focus 1 vs 1
- Colpo di testa

## 3° Giorno (5/07/2023)

*Obiettivo: Circuito Funzionale e tattica individuale e di reparto*

- Warm up
- Potenziare la respirazione: Oxygen advantage
- Circuito funzionale: focus Potenza
- 4vs2/6vs4
- Match

## 4° Giorno ( 6/07/2023)

*Obiettivo: Psicocinetica e Pre-acrobatica/acrobazie*

- Calcio tennis
- Mobilità dinamica
- Giochi di psicocinetica
- Pre-acrobatica/acrobazie
- Match

## 5° Giorno ( 7/07/2023)

*Obiettivo: Velocity based training*

- Warm up
- Agility training
- VBT
- Small sided games
- Match
- Recovery advanced: Ice Bath

## 6° Giorno ( 10/07/2023)

*Obiettivo: Forza specifica e tiro in porta*

- Challenge game
- Warm up
- Forza specifica Basic/Advanced/Performance
- Giochi di tecnica
- Tiro in porta

## 7° Giorno ( 11/07/2023)

*Obiettivo: Metabolismo lattacido e divertimento*

- Calcio tennis
- HIIT ( anaerobico lattacido)
- Agility training con challenge
- Navette 30°/60°/90°/180°
- Match con scommessa

## 8° Giorno ( 12/07/2023)

*Obiettivo: Pliometria e tecnica individuale situazionale*

- Warm up
- Stiffness
- Pliometria
- Tecnica situazionale
- Small sided games
- Match

## 9° Giorno (13/07/2023)

*Obiettivo: Recovery*

- Foam roller
- Respiro e musica
- Tecnica barefoot
- Ice Bath

## 10° Giorno (14/07/2023)

*Obiettivo: Circuito funzionale (VBT) e tattica di reparto*

- Warm up
- Elastic band training
- Circuito funzionale: focus VBT
- Attacco vs Difesa (superiorità vs inferiorità numerica)
- Match

*Test post-stage e chiusura stage con consegna attestato: data da definire*

N.B. In seguito all'elaborazione dei dati tutti i calciatori riceveranno la loro scheda tecnica come mostrato sopra.

**Lo staff sarà composto da:**

Adm coach *Coach*

Luigi Toscano *Trainer*

Domenico Santangelo *Preparatore Portieri*

*Collaboratore da definire*



**SEGNA IL PRIMO GOL**

**DELLA TUA CARRIERA**