

**PROGRAMMA CAMPIONATO  
ARBITRI CALCIO A 5 PROVINCIALI E REGIONALI**

**Prima parte: settembre-ottobre e novembre (2 v. a settimana + uno facoltativo di palestra per la parte superiore)**

**1- Settimana**

- Riscaldamento con andature e esercizi di stretching
- ripetute in salita 15 metri 2 x 6 serie rec 1'
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- 6 x 2' di corsa intermittente 20" lenti 10" intensi
- stretching e mobilità articolare
- esercitazione specifica: 10 serie di allungo per max 15 mt e segnalazione con braccio e con fischietto
- serie di addominali specifici
- Stretching e mobilità articolare
- Defaticamento
  
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
- 15' 1 lento 1 veloce su campo gara con andature vai e torna continue prestando attenzione ai cambi di direzione sx dx
- recupero attivo
- 10" 1 lento 1 veloce su campo gara con andature vai e torna continue prestando attenzione ai cambi di direzione sx dx
- recupero attivo
- stretching ed addominali
- defaticamento

**2- Settimana**

- Riscaldamento con andature e esercizi di stretching
- 10 X 10 ostacolini bassi distanti 1 m da superare in corsa con 10 di corsa finale
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- 2 x (5 x 100 mt) 20 lenti + 20 sprint + 20 mt calciata + 20 mt lenti + 20 mt sprint rec 6 fra le serie
- Stretching e mobilità articolare
- 5 x 100 mt 20 skipp alti + 20 sprint + 20 mt calciata + 20 mt sprint + 20 mt in spinta senza arresti bruschi
- defaticamento
  
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione prove velocità: skipp, balzata e calciata per max 15 mt con ritorno di passo
- 5 x 30 mt a navetta 15 mt+15 mt + 5 x 30 mt sprint e recupero di passo
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- 5 x 20 mt suddivisi in 10 mt progressivi e 10 mt sprint con rec. 30" a serie
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- Defaticamento

**3- Settimana**

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti, skipp bassi, calciata, balzata.
- allunghi 30 mt così suddivisi 10 mt corsa lenta avanti 5mt all'indietro e 25 mt in allungo
- serie di partenze da fermo con attenzione ai primi 3 4 appoggi progressivi dei piedi
- Stretching e mobilità articolare
- 6 x 2' minuti di corsa avanti dietro su campo a mo di gara con cambio di frequenza del passo
- Stretching e mobilità articolare
- addominali generali

- defaticamento
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità: skipp bassi; skipp alti; corsa calciata; passo rimbalzato; accelerazioni ed allunghi
- 6 x 10 mt lenti 10 metri sprint 10 metri lenti + 6 x 10 mt vai e torna a velocità crescente
- Stretching, mobilità articolare
- esercitazioni gara: 10mt all'indietro + 10 mt laterale + 10 mt sprint -- 10 mt laterale + 10 mt sprint + 10 mt laterale alternata dx e sx -- 20 mt in allungo + 10 all'indietro x 3 serie complete
- Stretching ,mobilità articolare
- Defaticamento

#### 4- Settimana

- Riscaldamento con andature e esercizi di stretching
- Ripetute in salita : salita 20 mt da percorrere a ritmo crescente per 10 volte con rec. di passo la pos. iniziale
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- circuito di muscolazione generale con attenzione colonna vertebrale e arti superiori ed inferiori
- Stretching e mobilità articolare
- 2 x 30 mt sprint + 30 mt corsa lenta + 30 mt sprint + 30 mt corsa lenta (300 mt = 10 x 30 mt ) rec 2'
- Stretching e mobilità articolare
- Defaticamento
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi,calciata,balzata.
- partenze da seduti spalle all'asse di corsa da destra e da sinistra con allungo sprint in 15 mt max
- Stretching e mobilità articolare
- partenze da seduti spalle all'asse di corsa da destra e da sinistra con allungo sprint in 15 mt max
- Stretching e mobilità articolare
- 10 metri andatura balzata + 10 mt allungo per 6 serie
- Stretching e mobilità articolare
- esercitazioni gara: sviluppo movimenti lungo l'asse di impegno gara con arresti tipo gara simulati e cambi di direzione con controlli visivi immediati
- Defaticamento

#### 5- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi,calciata,balzata.
- 10 - 20 -30 mt sprint x 5 serie complete con recupero di passo e 1' a serie
- Stretching e mobilità articolare
- 3 serie di 3 x navetta 20+20 alla massima velocità
- Stretching e mobilità articolare
- esercitazioni specifiche : percorsi a coppia con segnalazione chiamata a voce e gestualità gara in modo alterno per max 40 mt x 6 serie
- Stretching, mobilità articolare ed addominali
- Defaticamento
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi,calciata,balzata.
- sprint 5x20 mt + 5 x 40 mt + 5 x 20 mt rec 1' e 6' fra le serie
- recupero attivo
- 4 x 20 mt corsa lenta + 30 mt sprint e rec 2' a serie
- recupero attivo
- stretching ed addominali

- defaticamento

#### 6- Settimana

- Riscaldamento con andature e esercizi di stretching
- circuito per la forza con quattro stazioni: 1. 3 sali scendi da panchina 40cm + 10 ostacolini a piedi pari + 3 sali scendi da panchina con discesa a piedi uniti + 5 balzi bassi e 10 mt in allungo x 4 volte con recupero totale a serie
- Stretching e mobilità articolare
- 3 x giro campo 30 mt lenti + 20 mt in allungo e recupero il tempo di percorrenza
- Stretching e mobilità articolare
- 3 x giro campo 30 mt lenti + 20 mt in allungo e recupero il tempo di percorrenza
- Stretching e mobilità articolare
- esercitazioni gara: 1' corsa continua + 5 x ( 10+10 mt) a navetta + 1' corsa continua
- Defaticamento
  
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
- sprint 5x20 mt + 5 x 30 mt + 5 x 20 mt rec 1' e 6' fra le serie
- recupero attivo
- 4 x 20 mt corsa lenta + 20 mt sprint e rec 2' a serie
- stretching ed addominali
- circuito di muscolazione generale
- defaticamento

#### 7- Settimana

- Riscaldamento con andature e esercizi di stretching
- lavori forza : 10 x 10 mt sprint ed arresto in max 1 metro da svolgere sempre con attenzione alla fase di partenza
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- 5 x 40 mt 10mt lenti 10 mt veloci e ritorno di passo
- Stretching e mobilità articolare
- 5 x 40 mt 10mt lenti 10 mt veloci e ritorno di passo
- Stretching e mobilità articolare
- 5 x 30 in allungo progressivo
- Stretching e mobilità articolare
- Defaticamento
  
- Riscaldamento con andature e esercizi di stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti; skipp bassi; calciata
- rapidità: preatletico + 10 mt in allungo per max 4" totali e per 15 volte
- Stretching e mobilità articolare
- 3 x 20 - 30 -50 mt sprint
- Stretching e mobilità articolare
- esercitazione specifica: taglio campo a mo di gara in verticale ed in diagonale con attenzione visiva max per 10 volte e con conclusione sempre una rilevazione con indicazione
- Stretching e mobilità articolare
- defaticamento

#### 8- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
- 10 serie di gradoni e gradini di tribuna max 15 da salire in corsa progressiva e ridiscendere con calma con rec. 45" a percorso
- Stretching e mobilità articolare
- 3 x 2 giri di campo (circa 300 mt) con recupero attivo pari sempre al tempo di percorrenza
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare

- 3 x -2 giri di campo (circa 300 mt) con recupero attivo pari sempre al tempo di percorrenza
  - Stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento
- 
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione prove velocità: skipp, balzata e calciata per max 15 mt con ritorno di passo
  - 3 x 10 - 20 - 30 mt sprint con arresto in 1-2-3 mt e recupero di passo
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - 3 x 10 - 20 - 30 mt sprint con arresto in 1-2-3 mt e recupero di passo
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento

## 9- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
  - 10 serie di serpentine fra 10 paletti posti ad un metro di distanza l'uno dall'altro ed allungo finale di 20 mt con ritorno al punto di partenza di passo recuperando la respirazione
  - Stretching e mobilità articolare
  - 10 x 30 mt sviluppati su piano in 20 mt a ritmo normale e 10 mt finali in progressione con recupero di passo della posizione di partenza
  - Stretching e mobilità articolare
  - 5 allunghi progressivi con cambio di direzione a mò di gara su campo di 40 mt
  - Stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento
- 
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
  - Allunghi progressivi su laterale campo per 20- 30 - 40 metri per complessive 6 serie e recupero della posizione di partenza con corsa blanda e 2" ogni serie
  - Stretching e mobilità articolare
  - 3 serie da 4' di corsa intermittente così suddivisa : 1 serie 15"lenti 15" veloci - Rec 3' - 2 serie 20"lenti 10"veloci - Rec 3' - 3 serie 15"lenti e 15" veloci.
  - Stretching , mobilità articolare ed addominali
  - Defaticamento

## 10- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - 10 serie di gradoni e gradini di tribuna max 15 da salire in corsa progressiva e ridiscendere con calma con rec. 45" a percorso
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - 3' con 4"di recupero attivo di 10"lenti + 10" veloci
  - Stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento
- 
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
  - 6 x 20 mt sprint terminando lo sprint lasciando decrementare naturalmente la spinta
  - Stretching e mobilità articolare
  - 2 x navetta 15+ 15 alla massima velocità
  - 3 x navetta 10+10 alla massima velocità
  - Stretching e mobilità articolare
  - esercitazioni specifiche : variando la posizione di partenza avanti laterale dx laterale sx dietro girarsi e partire x 20 mt x 10 partenze
  - Stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento

## 11- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione prove velocità: skipp, balzata e calciata per max 15 mt con ritorno di passo
  - 10 x 30 mt sprint con segnalazione finale
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - 3 x 30 e 40 metri lanciati su campo con spostamento gara
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento
- 
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione prove velocità: skipp, balzata e calciata per max 15 mt con ritorno di passo
  - 3 x 20 - 30 e 40 metri sprint su pista o su campo
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - esercitazione: sprint per 10 mt riduzione della spinta cambio di direzione ed ancora sprint per 10 mt x 10 volte
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento

## 12- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
  - 3 X 10 - 20 - 30 mt andature gara (avanti lento, veloce-laterale dx o sx od alternato etc) e ritorno di passo e rec 1' a serie
  - Stretching e mobilità articolare
  - 8 x 20 mt sprint con arresto in max 2 metri
  - Stretching e mobilità articolare
  - esercitazione : contando mentalmente fino a 4 come per i secondi percorrere 10 serie da 20 numeri totali alternando lento e veloce
  - defaticamento
- 
- Riscaldamento con andature e esercizi di stretching
  - Stretching e mobilità articolare
  - Preatletici e 3 serie di 10 -20 -30 mt con arresto in 1-2-3 mt e ritorno di passo
  - Stretching e mobilità articolare
  - 15' fartlek leggero su percorso piano con attenzione alla ritmica di corsa
  - esercitazioni specifiche gara : 10mt lenti + 10 mt veloci x 5 volte - 10 mt lenti + 10 mt all'indietro + 20 mt sprint in avanti e segnalazione finale x 5 volte
  - Defaticamento

## 13- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
  - 3x 20 mt + 3 x 30 mt + 3 x 20 mt rec 1' e 4' fra le serie
  - Stretching e mobilità articolare
  - da seduti rialzarsi e sprintare per 20 metri per 10 volte
  - Stretching e mobilità articolare
  - esercitazioni specifiche: controllo visivo del campo percorrendolo 20 mt in avanti 20 mt all'opposto per 10 percorsi da 40 mt
  - Stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento
- 
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - 5 x 8 balzi piedi uniti in 1/2 squat con 10 mt allungo a percorso
  - Stretching e mobilità articolare

- percorso rettangolo di giuoco con lati corti lenti e lati lunghi in allungo progressivo per 8 percorsi singoli e rec 2' a serie
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- percorso rettangolo di giuoco con lati corti veloci e lati lunghi in corsa normale per 4 volte singolarmente
- Stretching e mobilità articolare
- Defaticamento

#### 14- Settimana

- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - Preatletici di preparazione alle prove di velocità : skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata.
  - 3x 20 mt + 3 x 30 mt + 3 x 20 mt rec 1' e 4' fra le serie
  - Stretching e mobilità articolare
  - da seduti rialzarsi e sprintare per 20 metri per 10 volte
  - Stretching e mobilità articolare
  - esercitazioni specifiche: controllo visivo del campo percorrendolo 20 mt in avanti 20 mt all'opposto per 10 percorsi da 40 mt
  - Stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento
- 
- Riscaldamento con andature ed esercizi di stretching
  - 5 x 8 balzi piedi uniti in 1/2 squat con 10 mt allungo a percorso
  - Stretching e mobilità articolare
  - percorso rettangolo di giuoco con lati corti lenti e lati lunghi in allungo progressivo per 8 percorsi singoli e rec 2' a serie
  - Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
  - percorso rettangolo di giuoco con lati corti veloci e lati lunghi in corsa normale per 4 volte singolarmente
  - Stretching e mobilità articolare
  - Defaticamento