

STAGIONE 2010/2011



F.C. APRILIA

- 1) Il giorno di inizio attività presso il centro sportivo 'Ricci C' di Aprilia è fissato per Lunedì 2 Agosto alle ore 18.00 (pronti in campo!).
- 2) Il periodo estivo è considerato di 'riposo' ovvero un intervallo nel quale 'staccare la spina' dall'attività agonistica. Ciò non significa che sotto il profilo fisico si ha il diritto di perdere qualità acquisite nella stagione precedente. Siamo atleti, e come tali dobbiamo comportarci. Non vi richiedo di svolgere allenamenti con il cronometro in mano o con obiettivi specifici ma vi 'invito' a divertirvi con proposte attinenti alla stagione estiva:
 - a- se avete la possibilità, svolgete molte partitelle con gli amici: che sia calcio, calcetto, basket, beach soccer, tennis, bicicletta o altro...è indifferente. L'importante è che queste attività vi impegnino (quindi con un minimo di verve) almeno 3 volte a settimana. Sarebbe opportuno, se possibile, che vi organizziate coinvolgendo elementi dell'intera squadra, vecchi e nuovi.
 - b- nel caso in cui non abbiate possibilità di aggregarvi a gruppi e volete tenervi in forma svolgendo della corsa, cercate di farlo con un pallone (non sempre lo stesso) cambiando se riuscite di volta in volta le dimensioni e la forma (tango, pallone da beach, pallina da tennis, pallone in cuoio ecc...).
 - c- al 2 Agosto gradirei che TUTTI i giocatori della rosa sappiano nuotare ed abbiano impiegato il periodo estivo dedicando almeno 30' per tre volte a settimana alla tecnica 'crawl' (volgarmente stile libero), 'dorso' e 'rana' con il giusto coordinamento braccia-gambe.
 - d- il primo giorno di preparazione tutti i giocatori DEVONO saper svolgere il salto alla corda. E' sufficiente reperire una qualsiasi corda e trovare la coordinazione giusta monopodalica e bipodalica.
- 3) Sul sito www.francescovallone.it nella categoria 'Juniores Nazionale Aprilia' i riferimenti principali alle attività proposte viste nelle specifiche tecniche.