



ANNO SPORTIVO - 2005/2006

La preparazione per un campionato di calcio si svolge in circa 20 gg.

E' articolata in 4 fasi:

- 1) 3-4 gg. di atletica per sciogliere i muscoli, quindi non molto pesante, con ginnastica distensiva.
- 2) Fase di fondo (comunque indispensabile) che varia a seconda dello stato del gruppo (in media 5-7 gg.).
- 3) Fase di tecnica (palleggio e tocco di palla con ripartenze) si impostano le basi dei piazzamenti in campo, durata media 3-5 gg.
- 4) fase completa in cui si continua con la tecnica, la distensione delle masse muscolari ed lo scatto breve (rigorosamente in punta di piedi) Se riesci a fare una preparazione del genere puoi ottenere risultati soddisfacenti.

Burgos, 24/08/2005

1° allenamento:

10' corsa lenta;
25' Esercizi movimento tronco e colonna vertebrale;
10' Stretching;
20' corsa lenta con esercizi;
5' allunghi;
Totale 70'.
Presenti:
1) Vedi tabella xls

Burgos, 25/08/2005

2° allenamento:

5' corsa lenta;
25' corsa lenta con esercizi fisici;
10' Stretching;
20' Fondo;
5' Allunghi;
5' Esercizi di recupero;
Totale 70'.
Presenti: Vedi tabella xls

Burgos, 26/08/2005

3° allenamento:

5' corsa lenta;
20' riscaldamento generale;
10' stretching;
15' corsa lenta (fondo);
10' esercizi birilli;
20' possesso palla;
Totale 90'

Presenti: 1) Vedi tabella xls, Piras R., Ruiu W. E Ledda C. anno anticipata gli allenamenti perché impegnati nel rodeo di Foresta Burgos.

Burgos, 27/08/2005

Si è deciso di andare direttamente al Lunedì per il Rodeo a Foresta Burgos.

Burgos, 28/08/2005

Si è deciso di andare direttamente al Lunedì per il Rodeo a Foresta Burgos.

Burgos, 29/08/2005

4° allenamento

5' corsa lenta;
15' esercizi in movimento (arti sup. e inf.);
10' piccoli scatti;
10' esercizi con il pallone;
15' corsa lenta (fondo);
10' scatti 4x3 (10, 20, 30 Mt.)
5' stretching;
10' esercizi con il pallone;
Totale 80'.
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 30/08/2005

5° allenamento:

5' corsa lenta;
15' mobilità colonna vertebrale e stretching;
10' corsa con esercizi;
10' prove di capacità lattacida;
10' corsa lenta;
10' corsa in salita > 7 sec.
10' partita a quattro porte;
10' partita campo ridotto.
Totale 90'

Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 31/08/2005

6° allenamento:

5' corsa lenta;
15' mobilità colonna vertebrale e stretching;
10' corsa con esercizi;
7' allunghi;
10' prove capacità lattacida;
10' salti in lungo;
10' pliometria (sedia);
15' partita a quattro porte;
15' partita fasce laterali
Totale 97'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 01/09/2005

7° allenamento:

5' corsa lenta;
15' mobilità colonna vertebrale e stretching;
10' corsa con esercizi;
10' multi balzi;
5' prova capacità lattacida;
10' partita a 3 tocchi;
20' partita a 4 porte, partita fasce laterali;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 02/09/2005

8° allenamento:

5' corsa lenta;
10' mobilità colonna vertebrale e stretching;
15' fondo;
10' allunghi;
40' partita a 8-8;
Totale 80'.
Presenti: Vedi tabella xls

Burgos, 05/09/2005

9° allenamento:

5' corsa lenta;
15' mobilità colonna vertebrale e stretching;
10' corsa con esercizi;
5' allunghi;
45' partita a 3 tocchi;
10' tiri in porta;
Totale 90'.
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 06/09/2005

10° allenamento:

Amichevole a Bultei;
Formazione iniziale:

1) Monticelli, 2) Caglia Andrea, 3) Sanna S., 4) Affidato S., 5) Pes N., 6) Pinna G., 7) Tilocca A., 8) Nieddu R., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Saba A.;

A Disposizione giocato nel secondo tempo tutti:

13) Boni M., 14) Sirca L., 15) Longu N., 16) Caglia Angelo, 17) Piras E.

Risultato finale 2-2 (Reti Tilocca Angelo e Tilocca Leonardo);

Burgos, 07/09/2005

11° allenamento:

5' riscaldamento;
15 corsa con esercizi;
10 Streaching
15 corsa con allunghi;
45' esercizi con il pallone, cross dalle fasce e tiri in porta
Totale 90'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 08/09/2005

12° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
15' corsa con esercizi e stretching;
10' allunghi;
40' partita con porta piccola e grande;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 09/09/2005

13° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
10' allenamento con la palla;
15' corsa con esercizi;
5' allunghi;
40' partita a 3 tocchi;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 13/09/2005

14° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
10' corsa con esercizi;
15' Allunghi 10 da 50 Mt.
40' Partitella a 2 porte con 3 tocchi;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 14/09/2005

15° allenamento:

Amichevole a Oniferi;
Formazione iniziale:
1) Luigi, 2) Cauglia Andrea, 3) Sanna S., 4) Affidato S., 5) Pes N., 6) Tilocca A., 7) Piras E., 8) Longu N., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Saba A.;
A Disposizione giocato nel secondo tempo tutti:
13) Fadda Robert, 14) Cauglia Angelo.
Risultato finale 3-3 (Reti 2 Saba A. e 1 Ruiu Walter);

Burgos, 15/09/2005

16° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa;
Test di Cooper Mt. 13 giri da 200 (totale 2600 Mt.), la media è stata buona per alcuni e discreta per altri (tempo 13-14 minuti);
40' partitella a 2 porte 1 grande e 1 piccola;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 16/09/2005

17° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa;
Test di Cooper Mt. 13 giri da 200 (totale 2600 Mt.), la media è stata buona per alcuni e discreta per altri (tempo 13-14 minuti);
40' partitella a 2 porte 1 grande e 1 piccola;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 19/09/2005

18° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5 Stretching;
45' partitella a 2 porte 1 grande e 1 piccola;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 21/09/2005

19° allenamento:

Amichevole a Thiesi (Pealu);
Formazione iniziale:
1) Luigi, 2) Cauglia Andrea, 3) Sanna S., 4) Affidato S., 5) Pes N., 6) Pinna G., 7) Saba A., 8) Longu N., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Boni M.
A Disposizione giocato nel secondo tempo tutti:
13) Tilocca A., 14) Dedola I., 15) Sirca L., 15) Fadda R., 16) Valdini T.
Risultato finale 4-2 (Reti Boni M. e Tilocca L. di rigore);

Burgos, 23/09/2005

20° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5 Stretching;
45' partitella a 2 porte 1 grande e 1 piccola;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 25/09/2005

I^ CAMPIONATO:

BURGOS – PAULESE (1-2);

Formazione iniziale:

1) Pitzalis L., 2) Cauglia Andrea, 3) Tilocca A., 4) Affidato S., 5) Pes N., 6) Pinna G., 7) Saba A., 8) Nieddu R., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Boni M. (CAP.);

A Disposizione:

13) Longu N., 14) Dedola I., 15) Sirca L., 16) Fadda R., 17) Valdini T.

Risultato finale 1-2 (Rete Boni M.);

Note (Rigore sbagliato da Ruiu W, si fa male Affidato Sost. Da Sirca, discreta gara con diverse occasioni di goal sbagliate).

Burgos, 28/09/2005

21° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;

25' esercizi in corsa con allunghi;

5' Stretching;

40' partitella a 2 porte piccole;

Totale 75'

Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 30/09/2005

22° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;

20' esercizi in corsa con allunghi;

5' Stretching;

45' partitella a 2 porte 1 grande e 1 piccola;

Totale 75'

Presenti: Vedi tabella xls;

Benetutti, 02/10/2005

II^ CAMPIONATO:

BENETUTTI - BURGOS (2-1);

Formazione iniziale:

1) Pitzalis L., 2) Cauglia Andrea, 3) Sanna S., 4) Dedola I., 5) Pes N., 6) Pinna G., 7) Sirca Luca., 8) Longu N., 9) Saba A., 10) Tilocca L., 11) Boni M. (CAP.);

A Disposizione:

13) Ruiu W., 14) Valdini T.

Risultato finale 2-1 (Rete Boni M.);

Note (Mancavano Nieddu R., Tilocca A. per infortuni, entra nel 2° tempo Valdini al posto di Dedola e Ruiu al posto di Saba, discreta gara con diverse occasioni di goal sbagliate).

Burgos, 05/10/2005

23° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;

30' esercizi in corsa con allunghi;

5' Stretching;

40' partitella a 2 porte 1 grande e 1 piccola;

Totale 80'

Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 07/10/2005

24° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;

20' esercizi in corsa con allunghi;

5' Stretching;

45' partitella a 2 porte 1 grande e 1 piccola;

Totale 75'

Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 09/10/2005

III^ CAMPIONATO:

BURGOS – ANELA (2-2);

Formazione iniziale:

1) Piras R., 2) Dedola I., 3) Sanna S., 4) Tilocca A., 5) Pes N., 6) Pinna G., 7) Saba A., 8) Nieddu R., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Boni M. (CAP.);

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Longu N., 14) Sirca L., 15) Valdini T., 16) Cauglia A., 17) Pintus S.

Risultato finale 2-2 (Reti Ruiu W. e Boni M.);

Note (Sost. Nel 2° tempo Valdini per Saba e Sirca per Nieddu).

Burgos, 12/10/2005

25° allenamento:

Amichevole a Illorai;

Formazione iniziale:

1) Pitzalis L., 2) Cauglia A., 3) Longu N., 4) Sirca L., 5) Pes N., 6) Nieddu F., 7) Tilocca A., 8) Pinna G., 9) Saba A., 10) Tilocca L., 11) Boni M.

A Disposizione giocato nel secondo tempo tutti:

13) Sanna S., 14) Cauglia A.

Risultato finale 3-1 (Reti tripla Tilocca L.);

Burgos, 14/10/2005

26° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;

25' esercizi in corsa con allunghi;

5' Stretching;

40' partitella a metà campo 2 porte grandi;

Totale 75'

Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 16/10/2005

IV^ CAMPIONATO:

BURGOS – DONIGALA (2-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Tilocca A.
- 3) Dedola I.
- 4) Pintus S.,
- 5) Pes N.
- 6) Pinna G.
- 7) Boni M.
- 8) Sirca L.
- 9) Ruiu W.
- 10) Saba A.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Longu N., 14) Sanna S., 15) Valdini T., 16) Nieddu F., 17) Cauglia Angelo.

Risultato finale 2-1 (Reti Boni, e all'87 di Tilocca Angelo);

Note (Sostituito Saba A. al 22' per infortunio con Valdini, poi Sanna S. per Pinna G. e Nieddu F. per Sirca al 90').

Burgos, 19/10/2005

27° allenamento:

Amichevole a Burgos contro il Bono;

Formazione iniziale:

- 1) Pitzalis L., 2) Cauglia A., 3) Longu N., 4) Sirca L., 5) Pes N., 6) Nieddu F., 7) Tilocca A., 8) Pinna G., 9) Valdini T., 10) Tilocca L., 11) Boni M.

A Disposizione giocato nel secondo tempo tutti:

13) Sanna S., 14) Cauglia A.

Risultato finale 6-0 (Reti Tilocca L., Boni M., Ruiu W.);

Burgos, 21/10/2005

28° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;

20' esercizi in corsa con allunghi;

5' Stretching;

40' partitella area grande;

Totale 70'

Presenti: Vedi tabella xls;

Tadasuni, 23/10/2005

V^ CAMPIONATO:

TADASUNI – BURGOS (0-2);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Lisai A.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Boni M.
- 8) Sirca L.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca A.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Longu N., 14) Caglia Angelo.

Risultato finale 0-2 (Reti 77' Boni, 86 Tilocca L. (rigore);

Note (Sostituzioni 70' Valdini per Ruiu e 85' Longu per Dedola).

Burgos, 26/10/2005

29° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella area grande;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 28/10/2005

30° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella area grande;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 30/10/2005

VI^ CAMPIONATO:

BURGOS – NARBOLIA (3-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Lisai A.
- 5) Pes N.
- 6) Pintus S.
- 7) Boni M.
- 8) Sirca L.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Tilocca A.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Longu N., 14) Caglia Angelo, 15) Nieddu F., 16) Pinna G., 17) Valdini

Risultato finale 3-1 (Reti 20' Tilocca L., 32 Pes, 90' Valdini);

Note (Sostituzioni 70' Valdini per Ruiu che esce in maniera poco garbata).

Burgos, 02/11/2005

31° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella area grande;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 04/11/2005

32° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella area grande;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Oristano, 06/11/2005

VII^ CAMPIONATO:

FOLGORE - BURGOS (2-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Lisai A.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddi F.
- 7) Tilocca A.
- 8) Sirca L.
- 9) Pinna G.
- 10) Tilocca A.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Longu N., 14) Valdini, 15) Pintus S.

Risultato finale 2-0;

Note (Sostituzioni 65' Valdini per Tilocca A. e Pintus per Sirca).

Burgos, 09/11/2005

33° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
5' Scatti (5x10 e 5x15);
40' partitella metà campo;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Bono, 11/11/2005

34° allenamento:

Amichevole a Bono contro Goceano;

Formazione iniziale:

1) Piras R., 2) Sirca L., 3) Sanna S., 4) Lisai A., 5) Tilocca A., 6) Nieddu F., 7) Valdini T., 8) Pintus S., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Pinna P.

A Disposizione giocato nel secondo tempo tutti:

13) Boni, 14) Cauglia A., 15) Affidato S.

Risultato finale 3-1 (Ruiu, Boni.);

Burgos, 13/11/2005

VIII^ CAMPIONATO:

BURGOS – MONTERRA (3-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Lisai A.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Pinna G.
- 8) Sirca L.
- 9) Valdini T.
- 10) Tilocca A.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Longu N., 14) Ruiu W., 15) Pintus S., 16) Caglia A., 17) Pintus S.

Risultato finale 3-0 (Tilocca L. 2 (1 di rigore) e Tilocca A.);

Note (Sostituzioni 40' Tilocca A. per Sanna S. e al 75 Ruiu per Tilocca L.).

Burgos, 16/11/2005

35° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
5' Scatti (5x10 e 5x15);
40' partitella metà campo;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 18/11/2005

36° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
5' Scatti (5x10 e 5x15);
40' partitella metà campo;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Scano Montiferru, 20/11/2005

IX^ CAMPIONATO:

MONTIFERRU – BURGOS (2-3);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Tilocca A.
- 4) Lisai A.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Pinna G.
- 8) Sirca L.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca A.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Longu N., 14) Valdini T., 15) Pintus S., 16) Garau R., 17) Affidato S., 18) Sanna S.

Risultato finale 2-3 (Ruiu W., Tilocca A., Boni);

Note (Sostituzioni 46' Pintus per Nieddu e al 75 Valdini per Tilocca L.).

Burgos, 22/11/2005

37° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
5' Scatti (5x10 e 5x15);
40' partitella metà campo;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 24/11/2005

38° allenamento:

5' riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
5' Scatti (5x10 e 5x15);
40' partitella metà campo;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 26/11/2005

X^ CAMPIONATO:

BURGOS – BONORVA (SOSPESA PER IMPRATICABILITA' CAMPO CAUSA PIOGGIA);

Burgos, 31/11/2005

39° allenamento:

10' riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
5' Scatti (5x10);
40' partitella area grande;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 02/12/2005

40° allenamento:

10 riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
35' tiri in porta;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Bosa, 04/12/2005

XI^ CAMPIONATO:

CALMEDIA BOSA – BURGOS (1-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Tilocca A.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Valdini T.
- 8) Pintus S.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca A.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Garau R., 14) Affidato S., 15) Sirca L.

Risultato finale 1-1 (Tilocca L.);

Note (Sostituzioni 8' Sirca per Dedola per infortunio)

Bottidda, 06/12/2005

41° allenamento:

(Palestra comunale di Bottidda)

20 riscaldamento corsa lenta + esercizi;
65' calcetto 3 squadre da 4 tempi da 10';
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 08/12/2005

XII^ CAMPIONATO:

BURGOS – BUDDUSO' (2-2);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Tilocca A.
- 3) Sirca L.
- 4) Affidato S.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Valdini T.
- 8) Pintus S.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Garau R., 14)

Risultato finale 2-2 (Pes e Valdini);

Note (Espulso Pintus al 28', la partita è stata sospesa per circa 15' dall'arbitro, poi ripresa)

Oristano, 08/12/2005

XIII^ CAMPIONATO:

ORISTANESE - BURGOS (2-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Tilocca A.
- 3) Sanna S.
- 4) Pinna P.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Valdini T.
- 8) Sirca L.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Garau R., 14) Zoroddu N.

Note (Espulso Nieddu F. al 30')

Burgos, 14/12/2005

42° allenamento:

10' riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
5' Scatti (5x10);
40' partitella area grande;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 16/12/2005

43° allenamento:

10 riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
35' tiri in porta;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 18/12/2005

XIV^ CAMPIONATO:

BURGOS – CABRAS (0-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Pinna P.
- 5) Pes N.
- 6) Pintus S.
- 7) Tilocca A.
- 8) Sirca L.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

- 12) Pitzalis L., 13) Garau R., 14) Zoroddu N., 15) Valdini T., 16) Amsicora F., 17) Piras E., 18) Demontis P.

Note (Sost. Valdini per Ruiu infortunato, Zoroddu per Sanna e Demontis per Dedola).

Buona gara con diverse occasioni da goal sbagliate.

Burgos, 21/12/2005

44° allenamento:

10 riscaldamento corsa lenta;
25' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Cuglieri, 23/12/2005

XV^ CAMPIONATO:

CUGLIERI - BURGOS (3-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Garau R.
- 4) Sirca L.
- 5) Pes N.
- 6) Murgia P.
- 7) Amsicora F.
- 8) Vladini T.
- 9) Piras E.
- 10) Zoroddu N.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Cauglia Angelo, 14) Cauglia A.

Note (Sost. Cuaglia Angelo per Garau).

Burgos, 28/12/2005

RECUPERO BONORVA:

BURGOS – BONORVA (1-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Tilocca A.
- 4) Pinna P.
- 5) Pes N.
- 6) Pintus S.
- 7) Valdini T.
- 8) Sirca L.
- 9) Lisai A.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Garau R., 14) Zoroddu N.

Note (Goal Boni al 10' - Sost. Zoroddu. per Tilocca L e Garau per Dedola).

Bottidda, 05/01/2006

45° allenamento:

Palestra Bottidda;
5 riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa;
5' Stretching;
50' partitella;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Paulilatino, 08/01/2006

I^ RIT. CAMPIONATO:

PAULESE - BURGOS (0-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Sirca L.
- 5) Pes N.
- 6) Pintus S.
- 7) Amsicora F.
- 8) Valdini T.
- 9) Zoroddu N.
- 10) Tilocca L.
- 11) Saba A.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Caglia Angelo, 14) Garau R., 15) Nieddu F.

Note (Sost. Nieddu per Pintus, Caglia per Saba e Garau per Amsicora).

Burgos, 11/01/2006

46° allenamento:

10' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
50' partitella;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 13/01/2006

47° allenamento:

10' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
50' partitella;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 15/01/2006

II^ RIT. CAMPIONATO:

BURGOS – BENETUTTI (1-2);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Sirca L.
- 5) Pes N.
- 6) Tilocca A.
- 7) Amsicora F.
- 8) Valdini T.
- 9) Affidato S.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Caglia A., 14) Garau R., 15) Nieddu F., 16) Zoroddu N., 17) Saba A.

Note (Sost. Nieddu per Tilocca A., Zoroddu per Affidato e Caglia per Amsicora).

Rete di Pes del pareggio su calcio d'angolo di testa.

Burgos, 18/01/2006

48° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
30' partitella;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 20/01/2006

49° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Anela, 22/01/2006

III^ RIT. CAMPIONATO:

ANELA - BURGOS (3-3);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Marras F.
- 3) Demontis P.
- 4) Dedola I.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Sanna S.
- 8) Sirca L..
- 9) Valdini T.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Caglia A., 14) Saba A., 15) Zoroddu N., 16) Affidato S., 17) Amsicora F.
Note (Sost. Affidato per Sanna e Amsicora per Valdini).

Rete di .Boni, Tilocca L. e Valdini

Burgos, 25/01/2006

50° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
30' partitella;
Totale 70'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 27/01/2006

51° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Donigala, 29/01/2006

IV^ RIT. CAMPIONATO:

DONIGALA - BURGOS (5-4);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Sirca L.
- 3) Demontis P.
- 4) Dedola I.
- 5) Pes N.
- 6) Nieddu F.
- 7) Sanna S.
- 8) Valdini T.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Amsicora F.

Note (Sost. Amsicora per Ruiu).

Rete di .Sanna S., Valdini T., Tilocca L. e Dedola I.

Burgos, 01/02/2006

52° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
30' partitella area grande;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos,03/02/2006

53° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 05/02/2006

V^ RIT. CAMPIONATO:

BURGOS – TADASUNI (2-2);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Dedola I.
- 3) Sanna S.
- 4) Cappai Andrea
- 5) Pes N.
- 6) Marras F.
- 7) Sirca L.
- 8) Valdini T.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Amsicora F., 14) Demontis P., 15) Saba A., 16) Nieddu F., 17) Nieddu R., 18) Affidato S.

Note (Sost. Saba per Ruiu).

Rete di Ruiu e Dedola

Burgos, 08/02/2006

54° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
20' cross e tiri in porta;
Totale 65'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 10/02/2006

55° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 80'
Presenti: Vedi tabella xls;

Narbolia, 12/02/2006

VI^ RIT. CAMPIONATO:

NARBOLIA - BURGOS (1-2);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R. (CAP.)
- 2) Marras F.
- 3) Sanna S.
- 4) Nieddu R.
- 5) Dedola I.
- 6) Lisai A.
- 7) Saba A.
- 8) Sirca L.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

- 12) Pitzalis L., 13) Amsicora F., 14) Valdini T., 15) Nieddu F.,
Note (Sost. Valdini per Saba e Amsicora per Tilocca L.).
Rete di Boni al 62' e Sirca al 93'

Burgos, 15/02/2006

56° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
20' cross e tiri in porta;
Totale 65'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 17/02/2006

57° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
50' partitella una porta;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 19/02/2006

VII^ RIT. CAMPIONATO:

BURGOS – FOLGORE ORISTANO (3-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Sirca L.
- 3) Sanna S.
- 4) Nieddu R.
- 5) Dedola I.
- 6) Pes N.
- 7) Saba A.
- 8) Lisai A.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Amsicora F., 14) Valdini T., 15) Demontis P., 16) Arras S.

Note (Sost. Demontis per Saba, Valdini per Tilocca L., e Amsicora per Ruiu).

Reti di Tilocca L. (2 su rigori) al 85' Ruiu.

Burgos, 24/02/2006

58° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
50' partitella una porta;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 01/03/2006

59° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 03/03/2006

60° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
50' partitella una porta;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Santulussurgiu, 05/03/2006

VIII^ RIT. CAMPIONATO:

MONTERRA – BURGOS (2-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Sirca L.
- 3) Sanna S.
- 4) Nieddu R.
- 5) Dedola I.
- 6) Pes N.
- 7) Saba A.
- 8) Tilocca A.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Demontis P., 14) Arras S.
Note (Sost. Arras per Saba).
Rete di Sanna S. al 92'

Burgos, 08/03/2006

61° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
20' partitella 3x3 una porta;
Totale 55'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 10/03/2006

62° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 12/03/2006

IX^ RIT. CAMPIONATO:

BURGOS – MUNTIFERRU (6-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Demontis P.
- 3) Tilocca A.
- 4) Nieddu R.
- 5) Dedola I.
- 6) Pes N.
- 7) Sirca L.
- 8) Sanna S.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Pitzalis L., 13) Valdini T., 14) Arras S., 15) Amsicora F., 16) Saba A.
Note (Sost. Valdini per Boni, Arras per Ruiu e Amsicora per Tilocca L.).
Rete di Tilocca L., Ruiu W. (3), Boni e Valdini.

Burgos, 15/03/2006

63° allenamento:

20' riscaldamento corsa lenta;
20' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 85'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 17/03/2006

64° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 72'
Presenti: Vedi tabella xls;

X^ RIT. CAMPIONATO:

Bonorva, 19/03/2006

BONORVA - BURGOS (1-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Demontis P.
- 3) Tilocca A.
- 4) Arras S.
- 5) Dedola I.
- 6) Pintus S.
- 7) Saba A.
- 8) Sanna S.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Valdini T., 14) Piras E.

Note (Sost. Valdini per Ruiu).

Rete di Boni al 10'

Buona gara, l'arbitro non concede a noi un rigore sacrosanto su Boni, loro pareggiano al'88 su rigore, fotocopia della partita di andata.

Burgos, 22/03/2006

65° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 72'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 24/03/2006

66° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 72'
Presenti: Vedi tabella xls;

XI^ RIT. CAMPIONATO:

Burgos, 26/03/2006

BURGOS – CALMEDIA BOSA (1-2);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Demontis P.
- 3) Tilocca A.
- 4) Lisai A.
- 5) Pes N.
- 6) Pintus S.
- 7) Sirca L.
- 8) Sanna S.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

12) Piztalis L., 13) Valdini T., 14) Saba A. 15) Affidato S., 16) Amsicora F., 17) Arras S., 18) Nieddu R.

Note (Sost. Valdini per Ruiu, Nieddu per Sirca e Saba per Demontis).

Espulso Pes per doppia ammonizione (fallo di mano).

Rete di Tilocca L. al 70' su rigore su di lui.

Burgos, 29/03/2006

67° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 72'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos,31/03/2006

68° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 72'
Presenti: Vedi tabella xls;

XII^ RIT. CAMPIONATO:

Buddusò, 02/04/2006

BUDDUSO' - BURGOS (2-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Demontis P.
- 3) Tilocca A.
- 4) Lisai A.
- 5) Dedola I.
- 6) Pintus S.
- 7) Sirca L.
- 8) Sanna S.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Arras S.

A Disposizione:

13) Saba A. 14) Amsicora F., 15) Boni M.
Note (Sost. Saba per Sirca e Boni per Arras).
Rete di Ruiu W. al 80'

Burgos, 06/04/2006

69° allenamento:

Amichevole contro Silanus;

Formazione iniziale:

1) Carta R., 2) Sirca L., 3) Dorgali A., 4) Affidato S., 5) Pes N., 6) Amsicora F., 7) Saba A., 8) Murgia P., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Piras R.

Risultato finale 5 – 3 per il Silanus (reti di n. 2 Tilocca L. (rigori) e n. 1 Piras R.);

Presenti: Vedi tabella xls;

XIII^ RIT. CAMPIONATO:

Burgos, 09/04/2006

BURGOS – ORISTANESE (3-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.**
- 2) Demontis P.**
- 3) Tilocca A.**
- 4) Dedola I.**
- 5) Pes N.**
- 6) Pintus S.**
- 7) Sirca L.**
- 8) Arras S.**
- 9) Ruiu W.**
- 10) Tilocca L.**
- 11) Boni M.**

A Disposizione:

13) Saba A., 14) Amsicora F., 15) Marras F.

Note (Sost. Al 45' Marras per Arras).

Reti di Tilocca L. e Boni M. (2).

Bottidda, 13/04/2006

70° allenamento:

Amichevole contro ACSI BOTTIDDA a Bottidda;
Formazione iniziale:

1) Carta R., 2) Sirca L., 3) Dorgali A., 4) Affidato S., 5) Pes N., 6) Amsicora F., 7) Saba A., 8) Murgia P., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Piras R.

Risultato finale 5 – 3 per il Silanus (reti di n. 2 Tilocca L. (rigori) e n. 1 Piras R.);

Silanus, 20/04/2006

71° allenamento:

Amichevole contro Silanus a Silanus;
Formazione iniziale:

1) Piras R., 2) Sirca L., 3) Tilocca A., 4) Affidato S., 5) Affidato S., 6) Amsicora F., 7) Saba A., 8) Pinna P., 9) Ruiu W., 10) Tilocca L., 11) Vladini T.

Risultato finale 5 – 3 per il Burgos (reti di n. 5 Tilocca L.);

XIV^ RIT. CAMPIONATO:

Burgos, 23/04/2006

CABRAS - BURGOS (3-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.**
- 2) Sirca L.**
- 3) Tilocca A.**
- 4) Lisai A.**
- 5) Pes N.**
- 6) Pinna P.**
- 7) Valdini T.**
- 8) Marras F.**
- 9) Demontis P.**
- 10) Tilocca L.**
- 11) Boni M.**

A Disposizione:

13) Amsicora F., 14) Arras S.

Note (Sost. al 70' Arras per Valdini e al 75 Amsicora per Marras).

Rete al 7' di Ruiu W.

XV^ RIT. CAMPIONATO:

Burgos, 30/04/2006

BURGOS – CUGLIERI (0-0);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Sirca L.
- 3) Tilocca A.
- 4) Lisai A.
- 5) Pes N.
- 6) Pintus S.
- 7) Demontis P.
- 8) Dedola I.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Valdini T., 14) Marras F., 15) Pinna G., 16) Saba A.

Note (Sost. al 65' Valdini per Sirca e Pinna per Pintus al 80 Saba per Ruiu).

Note: andiamo allo spareggio con il Montiferru.

Burgos, 03/05/2006

73° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 72'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 05/05/2006

74° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 72'
Presenti: Vedi tabella xls;

PLAY OUT ANDATA

Scano Montiferru, 07/05/2006

MONTIFERRU - BURGOS (1-1);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Marras F.
- 3) Tilocca A.
- 4) Sirca L.
- 5) Pes N.
- 6) Pintus S.
- 7) Pinna G.
- 8) Dedola I.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Valdini T., 14) Arras S., 15) Demontis P., 16) Saba A.
Note (Sost. al 65' Demontis per Marras al 85' Valdini per Ruiu).
Rete di Tilocca L. al 25' s.t.

Burgos, 10/05/2006

75° allenamento:

15' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
40' partitella una porta;
Totale 75'
Presenti: Vedi tabella xls;

Burgos, 12/05/2006

76° allenamento:

12' riscaldamento corsa lenta;
15' esercizi in corsa con allunghi;
5' Stretching;
30' tiri in porta;
Totale 62'
Presenti: Vedi tabella xls;

PLAY OUT RITORNO

Scano Montiferru, 14/05/2006

MONTIFERRU - BURGOS (2-2);

Formazione iniziale:

- 1) Piras R.
- 2) Demontis P.
- 3) Pinna G..
- 4) Sirca L.
- 5) Dedola I.
- 6) Pintus S.
- 7) Saba A..
- 8) Tilocca A.
- 9) Ruiu W.
- 10) Tilocca L.
- 11) Boni M.

A Disposizione:

13) Valdini T., 14) Arras S., 15) Marras F., 16) Sanna S.

Note (Sost. al 65' Sanna per Saba al 75' Valdini per Pinna).

Rete di Tilocca L. al 67' Ruiu al 80' Sanna S.

Salvezza conquistata per merito del doppio incontro finiti con un pareggio e quindi parità di goal fatti, vale a questo punto la classifica.