

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA**

SETTIMANA 3

SECONDO ALLENAMENTO

ATTIVITÀ DI BASE

U6

U9

U11

U13

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

www.youcoach.it

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

L'INIZIATIVA

Lo staff tecnico di YouCoach, considerate le recenti disposizioni governative a carattere nazionale che hanno interessato lo svolgimento degli allenamenti di moltissime società, ha pensato di supportare il lavoro degli allenatori preparando un programma di allenamenti individuali **fruibili, specifici** per le principali categorie e **pronti** per essere utilizzati fin da subito in campo.

Le proposte tecniche contenute in questo documento sono state studiate per aiutare i tecnici nella programmazione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni impartite dai recenti protocolli federali e che siano il più possibile allineati alle indicazioni ufficiali.

ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

La scelta degli obiettivi per queste sedute nasce dalla consapevolezza che l'allenamento di concetti individuali rappresenta un prerequisito che trova certa applicazione anche nel gioco collettivo.

Le sedute propongono esercitazioni centrate prevalentemente su obiettivi di carattere tecnico e tattico individuale e raccolgono altresì proposte motorie e di prevenzione che ogni giocatore può svolgere individualmente anche nel contesto domestico.

Ogni allenamento è organizzato secondo le principali fasi di una seduta di allenamento: attivazione, lavori di prevenzione, gioco individuale, analitica, tattica individuale situazionale.

All'interno di ogni opuscolo sono presenti inoltre alcune sintetiche indicazioni raccolte da fonti ufficiali per ricordare agli allenatori alcune buone pratiche da considerare nella conduzione degli allenamenti di queste settimane.

DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

Tutti gli "Allenamenti individuali e in sicurezza" sono divulgati da YouCoach in forma gratuita e saranno disponibili al link www.youcoach.it; sono scaricabili in PDF e pertanto possono essere facilmente stampati.



Tutti gli utenti abbonati ai servizi di YouCoach potranno inoltre utilizzare gli esercizi di questa raccolta all'interno di YouCoachApp in quanto disponibili fra i pacchetti di esercitazioni alla voce ***Allenamenti individuali e in sicurezza***.

Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo le disposizioni impartite dagli organi competenti e vuole essere un supporto per tutti gli allenatori nel mestiere che amano fare: insegnare calcio.

Buon lavoro, in sicurezza, a tutti

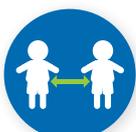
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.



Ampi spazi di gioco, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.



Distanziamento tra i giocatori, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff, facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.

MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



Temperatura: misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



Mani: lavare le mani prima e dopo l'allenamento



Materiale: igienizzare i materiali sportivi prima e dopo l'allenamento, è consigliato l'utilizzo di un pallone a testa



Spazi di gioco ampi, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori



Distanze: in allenamento mantenere le distanze



Borraccia: utilizza sempre la borraccia personale

PRATICO E INTUITIVO: IL REGISTRO DELLE TEMPERATURE PUOI GESTIRLO CON YOUCOACHAPP



YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

La nuova funzione di YouCoachApp ti aiuta a registrare, archiviare e condividere più facilmente il registro delle misurazioni della temperatura della tua squadra. Il registro della misurazione della temperatura corporea è diventato uno strumento quotidiano in qualsiasi società sportiva. Tenere questi documenti richiede a tecnici e dirigenti di prestare particolare accortezza nella loro archiviazione e gestione, risultando spesso dispersiva e meno efficace.

YouCoach ha pensato di venire in aiuto ad allenatori e società mettendo a loro disposizione all'interno di YouCoachApp un registro digitale che rende lo screening delle temperature archiviabile online e facilmente condivisibile via e-mail.



YouCoach Team YouCoach		
Report dello screening delle temperature 23/10/2020 18:10		
Allenamento del 23/10/2020 Evento schedulato per il 23/10/2020 15:30		
André	36.6	Accesso Consentito
Paolo	37.1	Accesso Consentito
Fabrizio	38	Accesso Negato
Nik	37.9	Accesso Negato
Andrea	36.4	Accesso Consentito
Nicola	37	Accesso Consentito
Marco	35.8	Accesso Consentito

ASSICURATI DI NON PERDERE LE MISURAZIONI RACCOLTE: SALVALE ONLINE E CONDIVIDILE VELOCEMENTE CON IL TUO RESPONSABILE UTILIZZANDO YOUCOACHAPP!



**Scopri di più sulla
nuova funzione!**

INDICE

YouCoach.it.....	8
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Effettuare una "V" con le parti del piede.....	14
La forbice	15
Non far esplodere la bomba!	17
Campo minato.....	18
Gioco propedeutico per la lettura delle traiettorie con tiro in porta	19
Lo specchio	20

YOUCOACH.IT



Mettere la tecnologia al servizio della metodologia. Questa è la *mission* di YouCoach, un servizio pensato dagli allenatori per gli allenatori. Crediamo nella **ricerca**, nello **studio** e nel **confronto** e lavoriamo per accrescere la cultura calcistica di chi si appropria al mestiere di allenatore.

Grazie al nostro team di esperti rendiamo fruibili e condividiamo esercizi e contenuti di qualità per tutte le categorie. Dal 2013 abbiamo deciso di affrontare l'affascinante sfida di portare sul web tutto ciò che fino ad allora era presente solo su supporti cartacei: i contenuti e gli strumenti di cui gli allenatori di calcio hanno bisogno per svolgere il proprio lavoro quotidiano.

La nostra ampia offerta di prodotti digitali, che comprende e-Book, e-Video e Webinar e le collaborazioni con diverse società professionistiche di rilievo nel panorama nazionale, ha reso **YouCoach.it** un punto di riferimento per tutti gli appassionati che sono alla costante ricerca di nuove idee e che vogliono tenersi aggiornati sulle nuove metodologie di allenamento.

Abbiamo inoltre sviluppato **YouCoachApp**, un'applicazione accessibile via web da ogni dispositivo che permette di semplificare il lavoro di allenatori e società di calcio dentro e fuori dal campo, supportandoli nelle più comuni attività: raccolta di esercitazioni, programmazione e condivisione delle sessioni di allenamento, analisi di statistiche dettagliate su partite e giocatori. YouCoachApp è l'assistente digitale che aiuta l'allenatore a risparmiare tempo prezioso consentendogli di monitorare in ogni istante il proprio lavoro.

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti, buona lettura!

Il team di YouCoach

Continua a seguirci su **www.youcoach.it**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

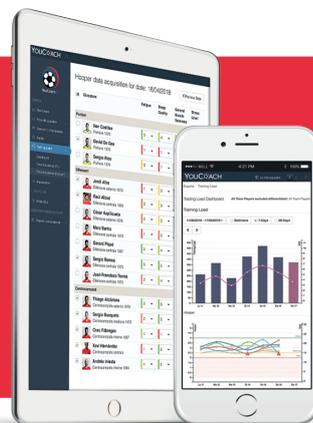


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



Con Training Load Monitoring
bastano pochi clic per avere
tutto sotto controllo



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOU COACH
ED ENTRA IN UN MONDO DI SERVIZI PER GLI ALLENATORI



YOU COACH App



Sconti riservati



e-Books e e-Videos
gratuiti



Articoli
senza limiti

www.youcoach.it - info@youcoach.it



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SECONDO I PROTOCOLLI DI DISTANZIAMENTO E PROPOSTE INDIVIDUALI

Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

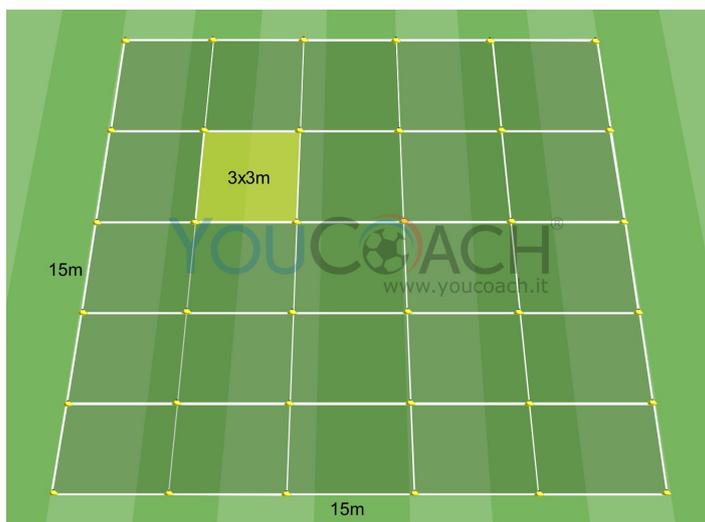
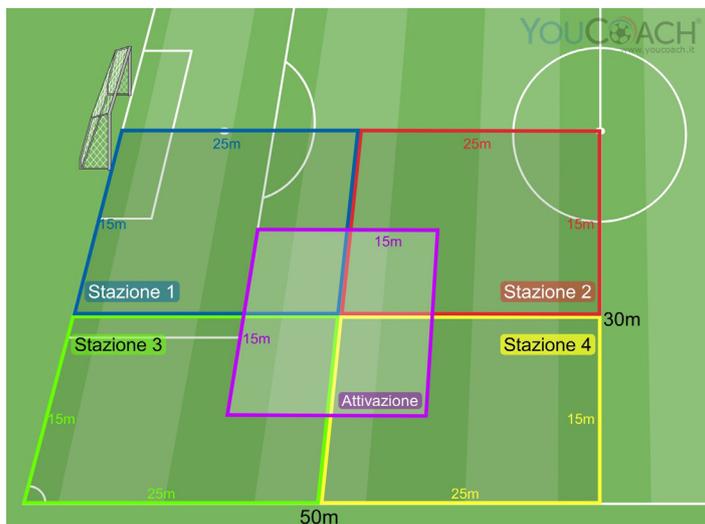
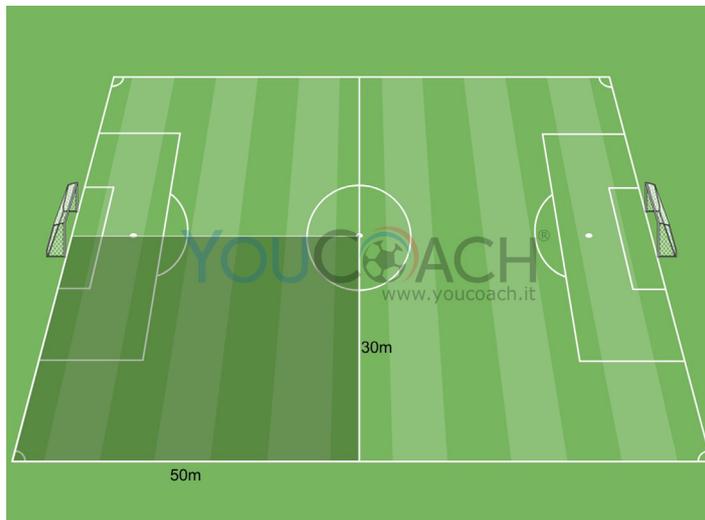
Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta la squadra in gruppi di cinque o sei giocatori che ruoteranno sperimentando le proposte ludiche di tutte le stazioni, nel rispetto del distanziamento. La numerosità dei gruppi va adattata ai numeri della rosa a disposizione. Partendo da questo concetto è stata pensata un'organizzazione dell'allenamento a stazioni (cinque in totale) della durata complessiva di 70 minuti. Le stazioni sono:

- **stazione 1** per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 5** con obiettivo **ludico** della durata di 15 minuti.

Per rendere ottimale questa idea di allenamento è necessario sfruttare lo spazio a disposizione organizzandolo in modo funzionale, ossia sfruttando la modularità dei campi e spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra.

Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Attività di Base l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare), per riuscire a organizzare l'allenamento è necessario costruire le quattro stazioni della fase centrale dell'allenamento (stazione 2, stazione 3, stazione 4, e stazione 5) e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione.

NB: La delimitazione degli spazi per l'allenamento richiede del tempo e pertanto deve categoricamente essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.



LE ESERCITAZIONI

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

EFFETTUARE UNA "V" CON LE PARTI DEL PIEDE



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

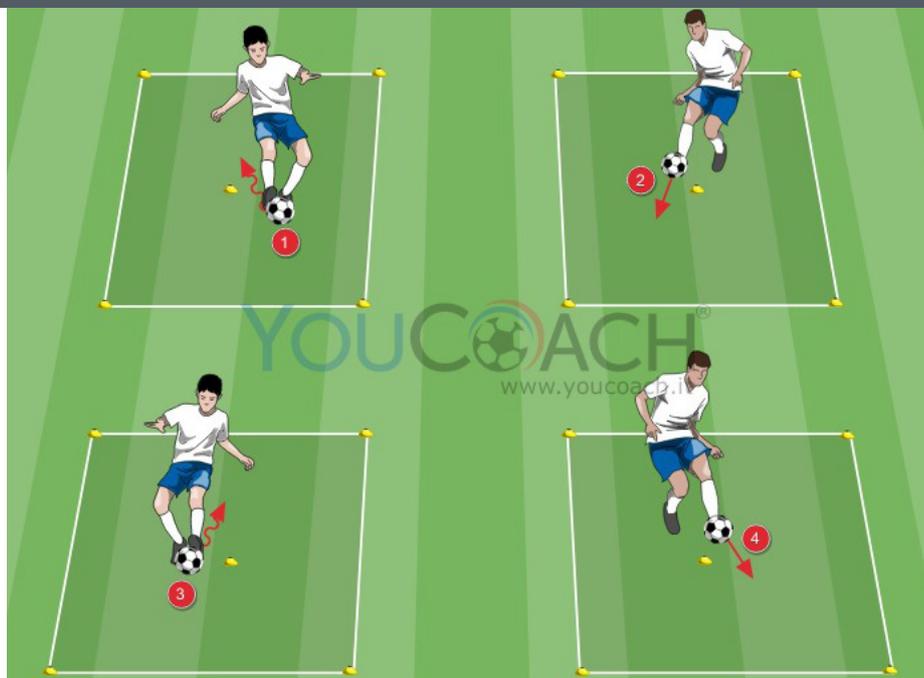
Numero di serie: 2.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri. All'interno di ogni mini quadrato collocare un cinesino.

DESCRIZIONE

- Prima serie (tre ripetizioni):
 - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
 - Ora con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso la propria destra
 - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato destro del cinesino centrale
 - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso la propria sinistra
 - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato sinistro del cinesino centrale
 - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo
- Seconda serie (tre ripetizioni):
 - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
 - Con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso destra
 - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato destro del cinesino centrale
 - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso sinistra
 - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato sinistro del cinesino
 - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo



REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Evitare di toccare con il pallone il cinesino posto al centro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente e, non appena il giocatore si sente più sicuro, deve aumentare la velocità di esecuzione
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare il movimento della palla e orientare il corpo mentre si è nella fase di volo
- Tenere le braccia aperte
- Accompagnare con il corpo il movimento del pallone quando si calcia con l'interno e l'esterno del piede, per imparare a guadagnare un tempo di gioco
- Si può migliorare nella ricezione se quando si sta per ricevere la palla si esegue un saltello

LA FORBICE



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

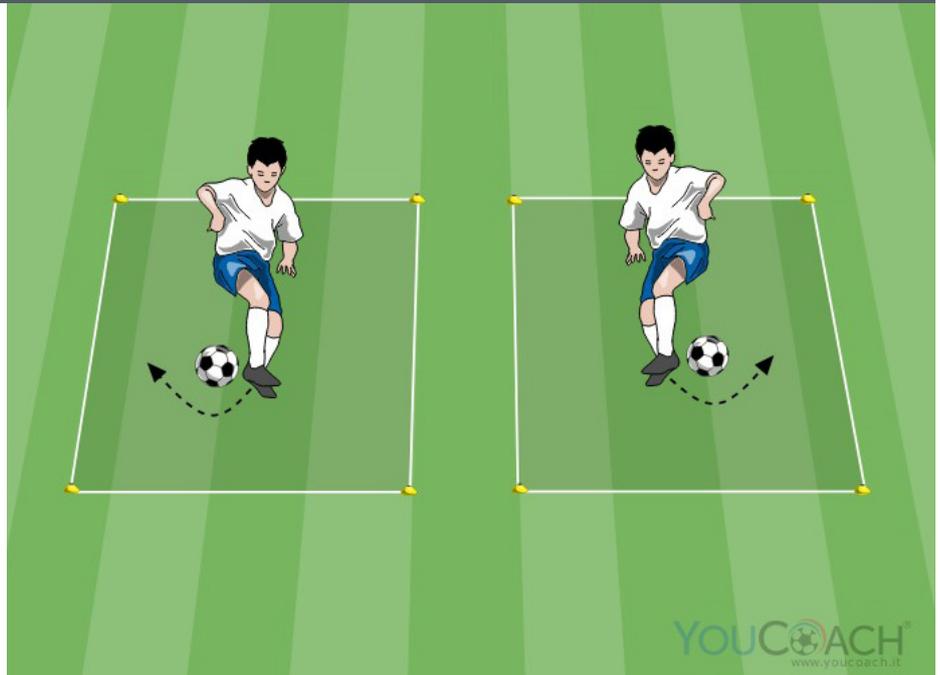
Numero di serie: 3.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

DESCRIZIONE

- Prima serie (due ripetizioni):
 - Posizionare il pallone davanti al piede destro
 - Eseguire una corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
 - Riprendere la corsa sul posto dietro la palla posizionando il piede sinistro dietro al pallone
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede sinistro dev'essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
 - Riprendere la corsa sul posto
- Seconda serie (due ripetizioni):
 - Posizionare il pallone davanti al piede destro
 - Eseguire una corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
 - Ora colpire il pallone con l'interno del piede sinistro ed eseguire per qualche secondo una "campana" (muovere il pallone lateralmente tra i piedi in corsa sul posto)
 - Fermare la palla con la suola
 - Riposizionarsi con il piede sinistro dietro al pallone ed eseguire la corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede sinistro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
 - Ora colpire il pallone con l'interno del piede destro ed eseguire per qualche secondo una campana
 - Fermare la palla con la suola
 - Riposizionarsi con il piede destro dietro al pallone
 - Ricominciare dall'inizio per il tempo prestabilito
- Terza serie (due ripetizioni):
 - Posizionare il pallone davanti al piede destro
 - Eseguire una corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede



YOU COACH®
www.youcoach.it

- Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
- Ora colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro e mandarlo verso la propria sinistra
- Andare a prendere la palla con la suola dello stesso piede e farla rotolare verso il piede destro
- Fermare la palla con la suola del piede destro
- Riposizionarsi con il piede sinistro dietro al pallone ed eseguire la corsa sul posto
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
- Al termine del movimento il piede sinistro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
- Ora colpire il pallone con l'esterno del piede destro e mandarlo verso la propria destra
- Andare a prendere la palla con la suola dello stesso piede e farla rotolare verso il piede sinistro
- Fermare la palla con la suola del piede sinistro
- Fermare la palla con la suola
- Riposizionarsi con il piede destro dietro al pallone
- Ricominciare dall'inizio per il tempo prestabilito

REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Non colpire il pallone nella prima serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Slanciare in avanti la stessa mano del piede e farlo contemporaneamente
- Eseguire un balzello in avanti per essere più rapidi
- Comprendere con precisione qual è il punto di appoggio del piede di fianco alla palla: lateralmente e leggermente avanti rispetto alla linea della palla per permettere il passaggio del piede opposto prima di colpire la sfera

NON FAR ESPLODERE LA BOMBA!



15 minuti



15x10 metri



16 giocatori

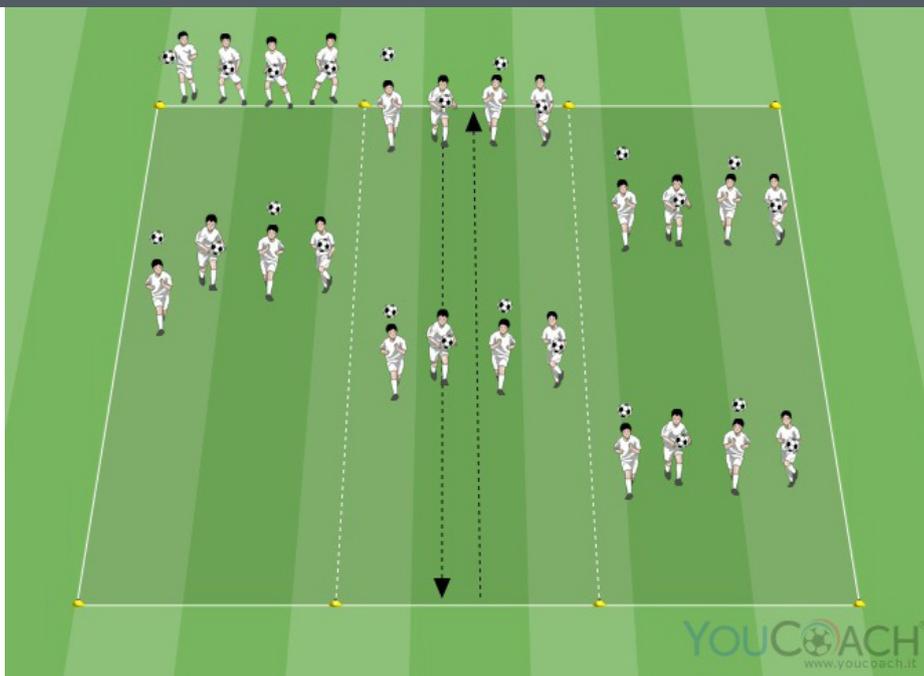
Numero di serie: 4 da 2 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Formare tre corridoi adiacenti di 15x10 metri con i cinesini. Per ogni corridoio collocare dei gruppi di tre o quattro giocatori (massimo due gruppi per corridoio). Posizionare i gruppi di quattro componenti in fila sul lato corto del proprio corridoio. Ogni giocatore parte con un pallone in mano.

DESCRIZIONE

- Prima serie:
 - I giocatori dei primi gruppi di ogni corridoio avanzano in leggera corsa
 - I giocatori, mentre avanzano, lanciano il proprio pallone verso l'alto, battono le mani in avanti e dietro e afferrano la palla prima che cada a terra
 - Quando il primo gruppo è arrivato a metà corridoio può partire quello successivo
 - Affrontare il corridoio in andata e ritorno
- Seconda serie:
 - I giocatori dei primi gruppi di ogni corridoio avanzano in leggera corsa
 - I giocatori, mentre avanzano, lanciano il proprio pallone verso l'alto, battono le mani in avanti e dietro più volte possibili e afferrano la palla prima che cada a terra
 - Quando il primo gruppo è arrivato a metà corridoio può partire quello successivo
 - I giocatori che battono più volte le mani senza far cadere a terra la palla guadagnano un punto
- Terza serie:
 - I giocatori dei primi gruppi di ogni corridoio avanzano in leggera corsa
 - I giocatori, mentre avanzano, lanciano il proprio pallone verso l'alto, battono le mani sotto la coscia e riprendono la palla (alternare un battito di mani sotto la coscia destra ad uno sotto la coscia sinistra)
 - Quando il primo gruppo è arrivato a metà corridoio può partire quello successivo
 - Affrontare il corridoio in andata e ritorno
- Quarta serie:
 - I giocatori dei primi gruppi di ogni corridoio avanzano in leggera corsa
 - I giocatori, mentre avanzano, lanciano il proprio pallone verso l'alto, cercano di eseguire due battiti consecutivi sotto le cosce (un battito di mani sotto la coscia destra e uno sotto la sinistra)
 - Quando il primo gruppo è arrivato a metà corridoio può partire quello successivo
 - Affrontare il corridoio in andata e ritorno



TEMI PER L'ALLENATORE

- Un consiglio da dare ai giocatori è quello di lanciare la palla abbastanza in alto per guadagnare il tempo necessario per battere le mani

CAMPO MINATO



15 minuti



20×20 metri



14 giocatori

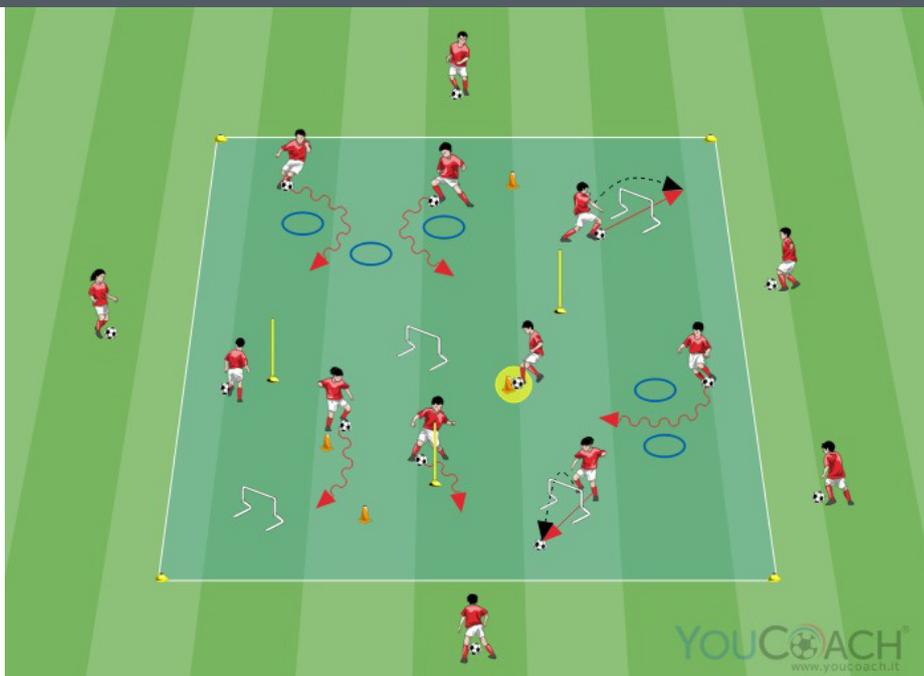
Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 20 metri di lato con i cinesini. Al suo interno disporre del materiale in maniera casuale (coni, paletti, ostacoli, cerchi ecc.). Se, ad esempio, la squadra è composta da quattordici elementi, nove giocatori partiranno all'interno del quadrato e gli altri cinque saranno all'esterno. Tutti i giocatori hanno un pallone.

DESCRIZIONE

Al segnale d'avvio dell'allenatore i giocatori all'interno del quadrato si muovono in conduzione palla, mentre gli altri aspettano fuori dal campo. I giocatori in conduzione hanno il compito di guidare la palla ed evitare gli ostacoli, considerati come "mine". Se un giocatore tocca una mina con il pallone deve uscire dal campo e dare il cambio a un compagno in attesa.



VARIANTI

1. Al segnale dell'allenatore i giocatori all'interno del campo devono aumentare l'andatura di conduzione
2. All'interno del campo viene posizionato un "disturbatore" che ha il compito di rubare il pallone ai giocatori in conduzione all'interno del quadrato. Se il disturbatore ruba palla, si effettua un cambio di ruolo
3. L'allenatore può cambiare regole durante il gioco (ad esempio: vietato entrare nelle porte di un determinato colore o svolgere uno dei percorsi in campo) in modo da aumentare il carico cognitivo e rendere più facile l'errore da parte dei giocatori

TEMI PER L'ALLENATORE

- I giocatori presteranno particolare attenzione a non toccare le mine per non uscire dal campo: questa condizione va ad aumentare il carico emotivo dell'esercitazione

GIOCO PROPEDEUTICO PER LA LETTURA DELLE TRAIETTORIE CON TIRO IN PORTA



15 minuti



5x15 metri



16 giocatori

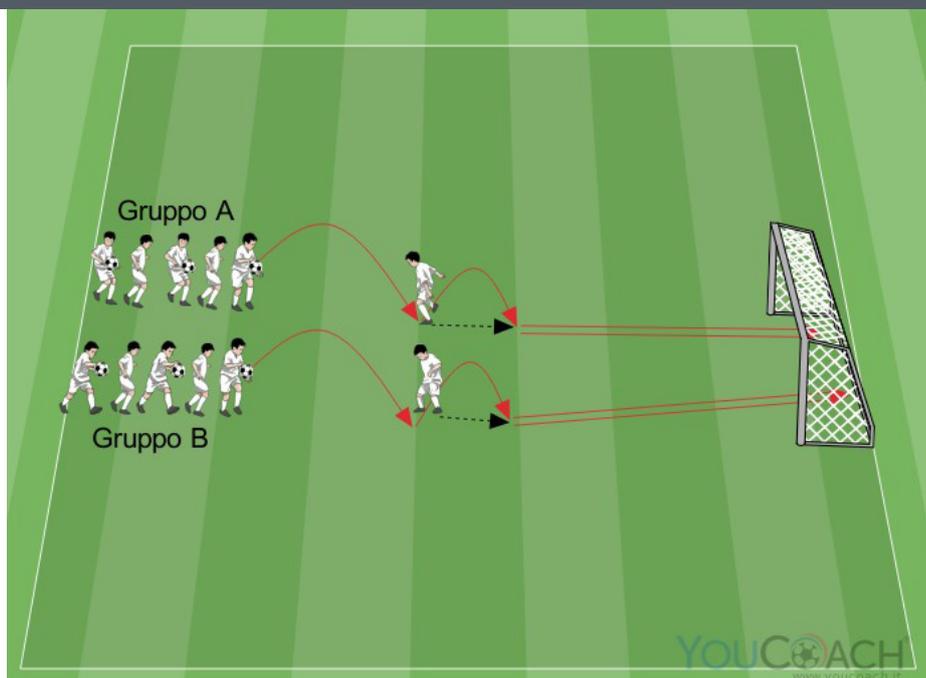
Numero di serie: 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori in due gruppi di ugual numero (A e B in figura). I giocatori di entrambi i gruppi si posizionano in fila a 10 metri da una porta di 3x2 metri. Ogni giocatore ha un pallone in mano.

DESCRIZIONE

- Prima serie:
 - I primi giocatori A e B, con la palla in mano, si collocano a 8 metri dalla porta rivolti verso il proprio gruppo
 - Al via dell'allenatore, i giocatori lanciano il proprio pallone verso l'alto
 - Dopo il primo rimbalzo a terra della palla i giocatori ci passano sotto, si girano e calciano al volo in porta cercando di fare gol
 - Il primo giocatore che realizza il gol fa guadagnare un punto al proprio gruppo
 - L'esercizio va svolto alla stessa maniera da tutti i giocatori
- Seconda serie:
 - I primi giocatori A e B, con la palla in mano, si posizionano a 8 metri dalla porta orientati verso la stessa
 - Al via dell'allenatore, i giocatori lanciano il proprio pallone verso l'alto
 - Dopo il primo rimbalzo a terra della palla i giocatori ci passano sotto e si girano
 - A un successivo rimbalzo ci passano sopra (fanno passare la palla sotto le gambe) e si girano
 - Calciano al volo in porta cercando di fare gol
 - Il primo giocatore che realizza il gol fa guadagnare un punto al proprio gruppo
 - L'esercizio va svolto alla stessa maniera da tutti i giocatori
- Terza serie (esempio in figura):
 - Collocare entrambi i gruppi a 15 metri dalla porta
 - Per entrambi i gruppi alternare in fila un giocatore senza palla a uno con il pallone
 - I primi giocatori A e B, senza palla, si sistemano a 8 metri dalla porta orientati verso il proprio gruppo
 - Il secondo giocatore di entrambi i gruppi lancia il pallone verso il rispettivo compagno (A e B) di fronte
 - I giocatori A e B fanno passare la palla sotto le gambe, si girano e calciano al volo in porta cercando di fare gol
 - Il primo giocatore che realizza il gol fa guadagnare un punto al proprio gruppo
 - I giocatori che hanno calciato in porta recuperano il pallone e si riportano in fila al proprio gruppo, mentre i compagni che hanno eseguito il lancio con le mani si fermano ad effettuare l'esercizio
 - L'esercizio va svolto alla stessa maniera da tutti i giocatori



REGOLE

- In ogni sfida tra i giocatori del gruppo A e B chi realizza per primo il gol fa guadagnare un punto al proprio gruppo
- Al termine delle tre serie vince il gruppo che ne ha vinte di più rispetto all'altro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Attenzione ai rimbalzi e al punto di caduta della palla per avere un giusto tempismo nel passarci sopra e sotto

LO SPECCHIO



15 minuti



20x15 metri



12 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori su due file una di fronte all'altra, con massimo tre giocatori per fila. Tra le due file creare un quadrato di 15x15 metri. All'interno del quadrato collocare dei coni in modo da formare due linee parallele lunghe circa 8 metri e distanti fra loro 3 metri.

DESCRIZIONE

Al segnale d'avvio partono i primi giocatori di ogni fila, entrano all'interno del quadrato e arrivano uno di fronte all'altro. Uno dei due giocatori (in figura il rosso) comanda dei movimenti rapidi come ad esempio: salto, scatto a destra/sinistra con tocco di un cono, tocco a terra, salto e atterro su una gamba, salto 360°. L'altro giocatore cerca di ripetere i movimenti alla stessa maniera fino a quando chi comanda non parte in scatto cercando di uscire dal quadrato superando il lato del quadrato opposto rispetto a quello da cui è entrato.

VARIANTI

1. Cambiare il lato dal quale deve uscire il giocatore che comanda

TEMI PER L'ALLENATORE

- Questo tipo di esercizio stimola i giocatori a focalizzare l'attenzione sui movimenti dei compagni cercando di leggerli e anticiparli. Riuscire a scegliere quali sono i particolari da osservare per poi essere reattivi è un percorso soggettivo che va stimolato e supportato senza pretendere tutto subito

