

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 4
SECONDO ALLENAMENTO**

PRIME SQUADRE

U19

**PRIME
SQUADRE**

© 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

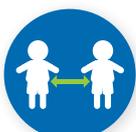
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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

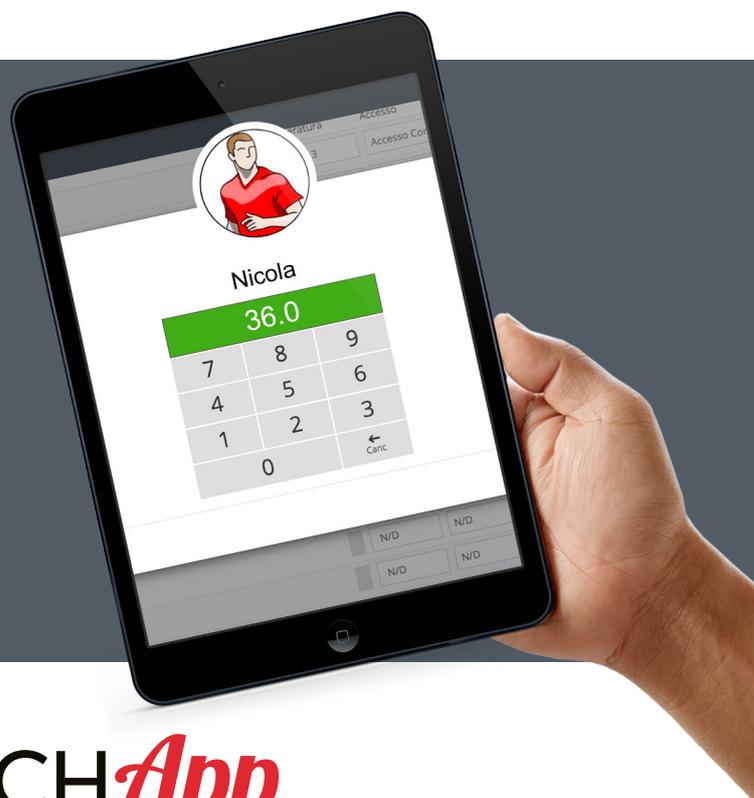
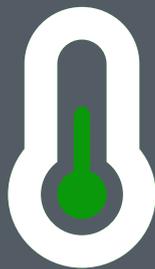


Distanze: in allenamento mantenere le distanze



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
Introduzione.....	11
Le esercitazioni	13
Tre esercizi a carico naturale in preparazione a lavoro di forza	14
Attivazione a secco a coppie.....	15
Coordinazione con ostacoli over	16
Colpire con l'interno e con l'esterno	17
La rullata	19
La forbice	20
Nascondere il pallone	22
Movimenti per la linea difensiva a 4 con palla laterale	23
Pliometria con jump work per la forza.....	24

YOU COACH.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

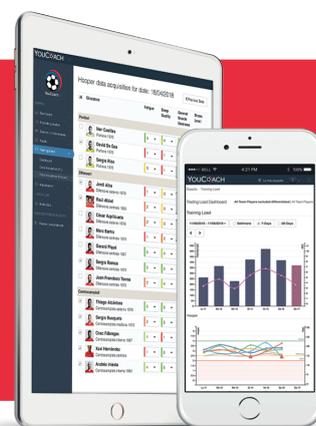


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



www.youcoach.it - info@youcoach.it



INTRODUZIONE

In seguito ai DPCM emessi a partire dal 18 ottobre 2020 che hanno sancito la sospensione di alcuni campionati dilettantistici anche di Prima Squadra, lo staff di YouCoach ha pensato di fornire uno strumento utile ai mister che si trovano a dover affrontare questa situazione particolare in cui i propri atleti possono allenarsi, quando e dove previsto, solo in sicurezza e in forma individuale.

Le prossime settimane vedranno uno stop dei campionati ma non degli allenamenti in forma individuale, e i giocatori si trovano in una condizione fisica già buona. La sospensione del campionato è infatti avvenuta a stagione in corso e per questo motivo è possibile focalizzarsi sulla ricerca di un decremento minimo della performance dei calciatori, mantenendola e, se possibile, incrementandola con un mix di proposte a secco e tecniche.

Date queste premesse, la proposta di YouCoach prevede la realizzazione di sedute di allenamento che mirano a somministrare al giocatore un volume e un'intensità globale tali da compensare la mancanza della partita domenicale. Dal punto di vista dei contenuti e degli obiettivi fisici, oltre a una quotidiana "pillola" di prevenzione (sotto forma di forza preventiva, core stability, mobilità articolare e propriocettività) si è deciso di alternare una seduta stimolante la componente metabolica a una di forza dinamica (pliometria, sprint con cambi di direzione ecc.).

Dal punto di vista tecnico-tattico non si sono invece ricercati particolari obiettivi di gioco ma si è cercato di proporre lavori in linea con l'obiettivo condizionale, utilizzando spazi che vadano alla ricerca di un maggior stimolo di volume o di intensità.

LE ESERCITAZIONI

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/3)

TRE ESERCIZI A CARICO NATURALE IN PREPARAZIONE A LAVORO DI FORZA

5 minuti

9×9 metri

21 giocatori

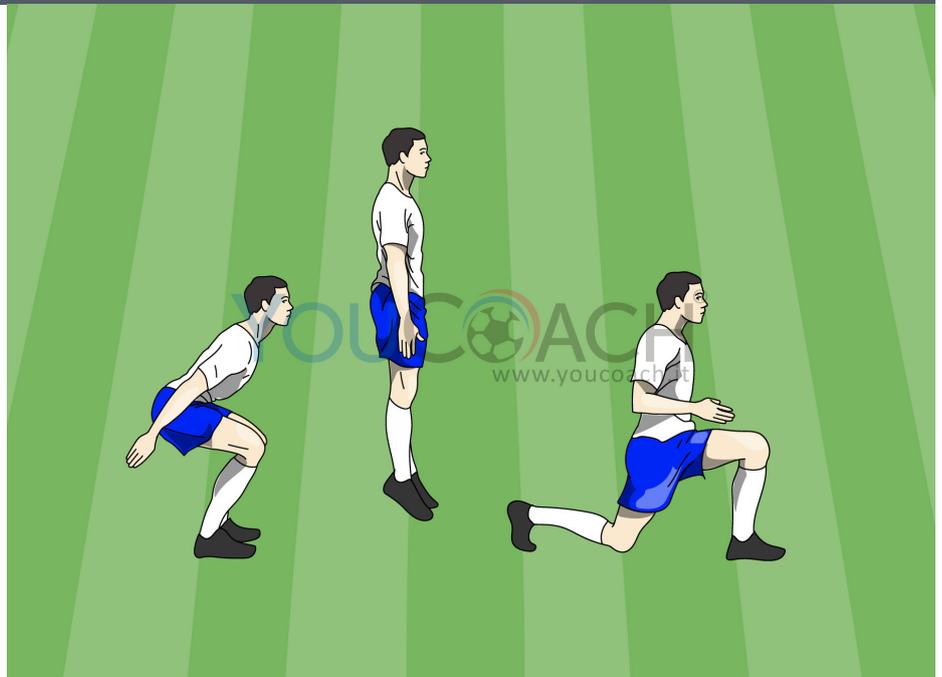
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono lungo la circonferenza del cerchio di centrocampo cercando di occuparlo uniformemente.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore i giocatori devono svolgere, a circuito, tre esercizi ognuno dei quali ha una durata di 20 secondi; conclusi i 20 secondi hanno 10 secondi di recupero prima di effettuare l'esercizio successivo. Al termine del giro, dopo i tre esercizi, hanno 10 secondi di recupero prima di iniziare il secondo dei tre giri in programma. I tre esercizi previsti sono: squat, calf e affondo frontale alternato in avanti (come in figura).



REGOLE

- L'esercizio ha una durata di 20 secondi e sono previsti 10 secondi di recupero prima di passare al successivo
- Tra i giri sono previsti 10 secondi di recupero
- Curare la velocità di esecuzione, la quale dev'essere moderata al fine di preparare il corpo al lavoro di forza

VARIANTI

1. Aumentare di un giro il lavoro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica di esecuzione degli esercizi: nello squat curare la posizione delle ginocchia rispetto ai piedi (no più avanti) e del busto (leggermente inclinato avanti) e nell'affondo curare l'arrivo a 90° di entrambe le ginocchia e la perpendicolarità della tibia della gamba avanti rispetto al terreno

ATTIVAZIONE A SECCO A COPPIE


5 minuti
5x10 metri
10 giocatori

Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, a distanza di 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre un cinesino di partenza e uno finale, a 10 metri dal primo. Dividere dieci giocatori in due gruppi da cinque componenti. Ogni gruppo si colloca sul proprio cinesino di partenza.

DESCRIZIONE

I giocatori eseguono 5 minuti di andature e mobilità articolare dal cinesino di partenza a quello finale. Trascorsi i 5 minuti, i giocatori concludono l'esercitazione con quattro allunghi dal cinesino di partenza al cinesino finale.



TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato
- Ricercare la massima articolarietà nei movimenti

COORDINAZIONE CON OSTACOLI OVER



10 minuti



15x5 metri



21 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici a 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre i cinque ostacoli over allineati a una distanza di 80 centimetri l'uno dall'altro e un cinesino a 10 metri dall'ultimo ostacolino. I giocatori si dividono in due file, ognuna posizionata dietro al primo ostacolino.

DESCRIZIONE

- I giocatori utilizzano lo spazio tra gli over per eseguire delle andature coordinative guidate dall'allenatore; terminato il lavoro di appoggi l'atleta raggiunge in corsa il cinesino per poi rientrare, sempre in corsa lenta, alla partenza.
- Alcuni esercizi proponibili sono: slalom in avanzamento e all'indietro, corsa laterale, skip a uno, due, tre appoggi, calciata a uno, due, tre appoggi, skip laterale, skip e calciata monopodalica, salti a gambe tese, salti monopodalici ecc.

REGOLE

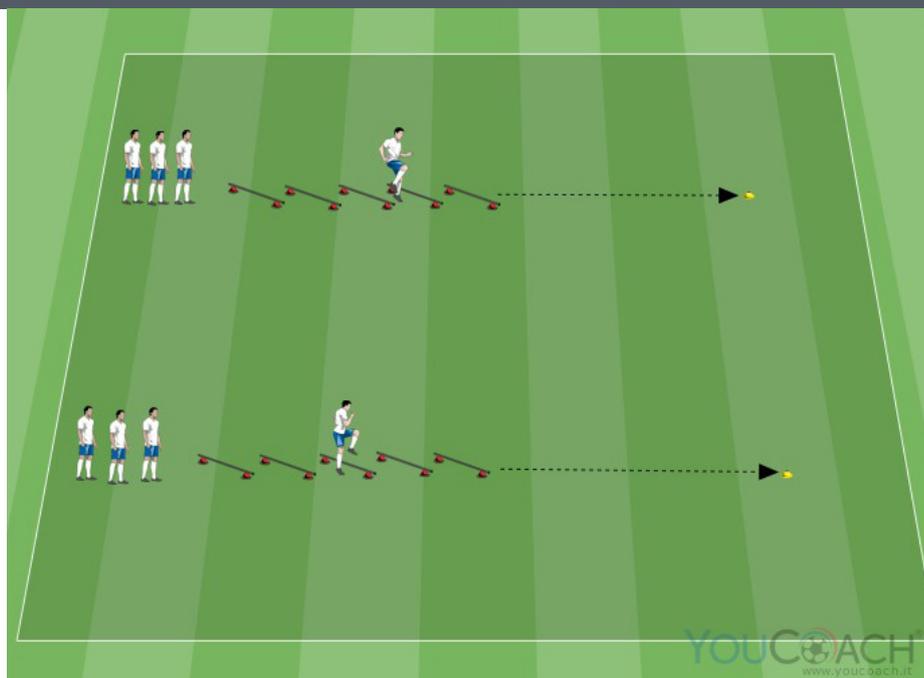
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di un lavoro coordinativo, dev'essere tale da permettere una corretta esecuzione dei gesti richiesti
- Le andature devono essere eseguite evitando di toccare e spostare gli ostacoli, ricercando quindi la massima pulizia di movimento

VARIANTI

1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
2. Aumentare la distanza tra gli ostacoli
3. Utilizzare ostacoli di altezza diversa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Curare la posizione del baricentro, il quale dovrà ricadere sopra l'appoggio del piede
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi
- Controllare che il tronco sia leggermente flesso e che la testa sia allineata con il busto



COLPIRE CON L'INTERNO E CON L'ESTERNO



5 minuti



20x20 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

1. Prima serie (tre ripetizioni per piede con recupero di 30 secondi, alternando i piedi):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è spostato più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede destro per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Fermare la palla con la suola del piede destro
- Ricominciare fino al termine del tempo prestabilito; recuperare ed eseguire l'esercizio con il piede sinistro

2. Seconda serie (tre ripetizioni con recupero di 30 secondi):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede sinistro
- Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

3. Terza serie (tre ripetizioni con recupero di 30 secondi):

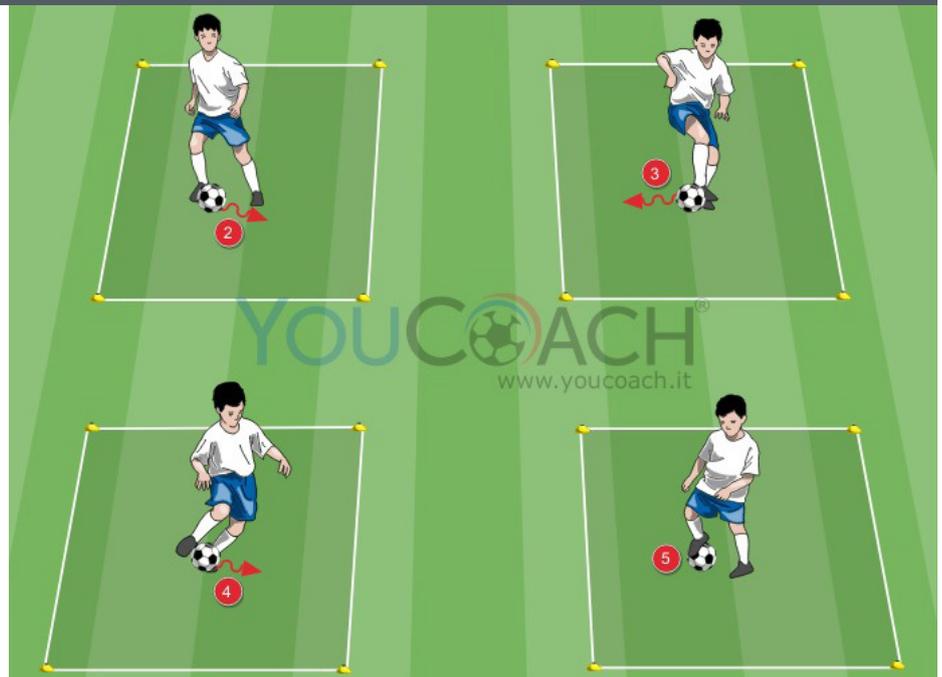
- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio (sinistro)
- Colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Colpire il pallone con l'esterno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte per un buon equilibrio



- Busto leggermente piegato in avanti
- Cercare di avere il ginocchio del piede calciante sopra al pallone
- Utilizzare la flessione del ginocchio per non essere rigido
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare gli spostamenti della palla

LA RULLATA



5 minuti



20x20 metri



1 giocatore

Numero di serie: 4.

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

1. Prima serie:

- Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
- Far rotolare la palla a destra e a sinistra, il piede deve sempre toccare il pallone, suola-esterno-suola-interno senza mai toccare terra
- Al termine del tempo prestabilito cambiare piede

2. Seconda serie:

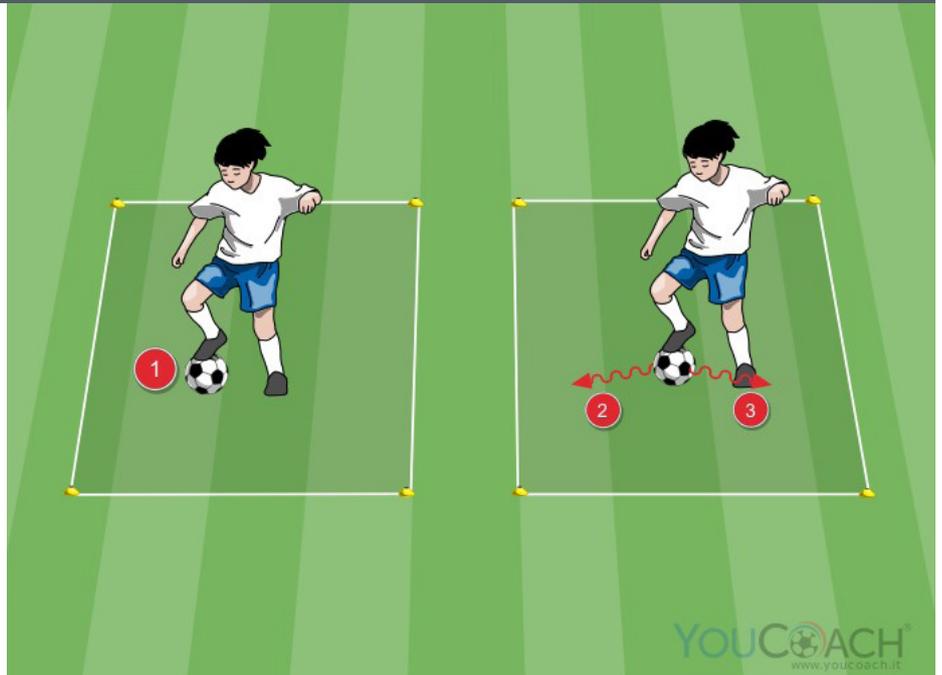
- Posizionare l'interno del piede destro a contatto con il pallone
- Farlo rotolare verso sinistra mantenendo il contatto piede-palla
- Fermare la palla con l'esterno dello stesso piede
- Cambiare piede

3. Terza serie:

- Posizionare l'esterno del piede destro a contatto con il pallone
- Farlo rotolare verso destra mantenendo il contatto piede-palla
- Fermare la palla con l'interno dello stesso piede
- Cambiare piede

▪ Quarta serie:

- Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
- Far rotolare la palla verso destra facendo scivolare l'interno dello stesso piede
- Calciare la palla verso sinistra
- Appoggiare la suola del piede sinistro sul pallone e far scivolare l'interno dello stesso piede per calciare la palla verso destra e ricominciare la sequenza



YOU COACH
www.youcoach.it

REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio e adattare la flessione al contatto piede-palla
- Spostare maggiormente il peso del corpo sulla gamba di appoggio
- Quando il giocatore esegue il cambio piede deve creare lo spazio per il movimento dell'altro piede
- Tenere le braccia aperte per un buon equilibrio
- Cercare di avere il ginocchio del piede sempre sopra al pallone
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

LA FORBICE



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

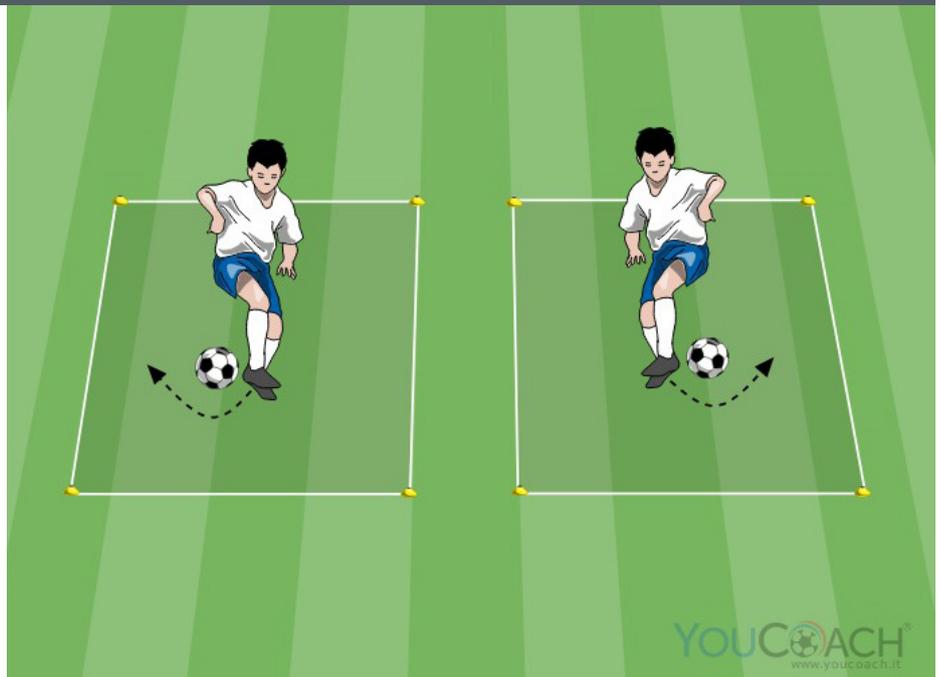
Numero di serie: 3.

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

NASCONDERE IL PALLONE



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

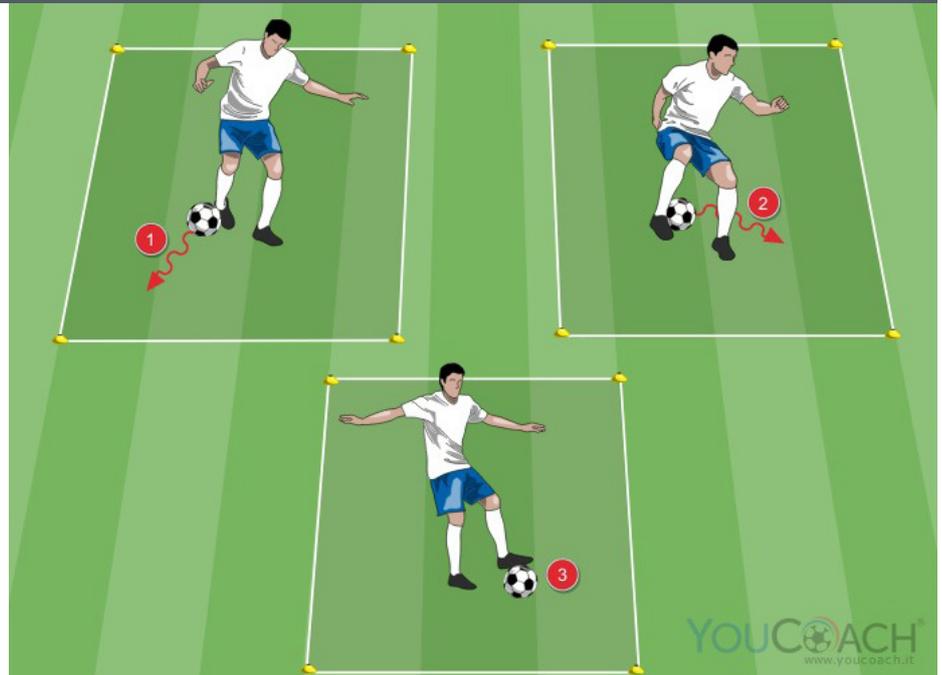
Numero di serie: 2.

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 5x5 metri.

DESCRIZIONE

- Prima serie (sei ripetizioni con recupero di 30 secondi alternando i piedi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con la parte anteriore della suola del piede sinistro spostare il pallone davanti al piede destro
 - Ora con la suola del piede destro fermare il pallone
 - Ricominciare dall'inizio sino al termine del tempo prestabilito, poi cambiare piede
- Seconda serie (tre ripetizioni con recupero di 30 secondi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con l'esterno-collo del piede sinistro calciare la palla in diagonale avanti
 - Orientare il corpo nella nuova direzione e contemporaneamente, con la suola del piede sinistro, andare a prendere il pallone per farlo rotolare all'indietro dietro la gamba di appoggio (destra)
 - Colpire il pallone con l'interno tacco del piede sinistro facendo passare la palla dietro la gamba di appoggio
 - Calciare la palla con l'esterno piede destro e ricominciare



REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte, i gomiti leggermente piegati con il palmo della mano rivolto verso il basso per aiutarsi ad avere un buon equilibrio
- Quando con la suola del piede si trascina palla dietro la gamba di appoggio fare un piccolo saltello in avanti con il piede di appoggio per creare lo spazio per il movimento del pallone

MOVIMENTI PER LA LINEA DIFENSIVA A 4 CON PALLA LATERALE



20 minuti



60x50 metri

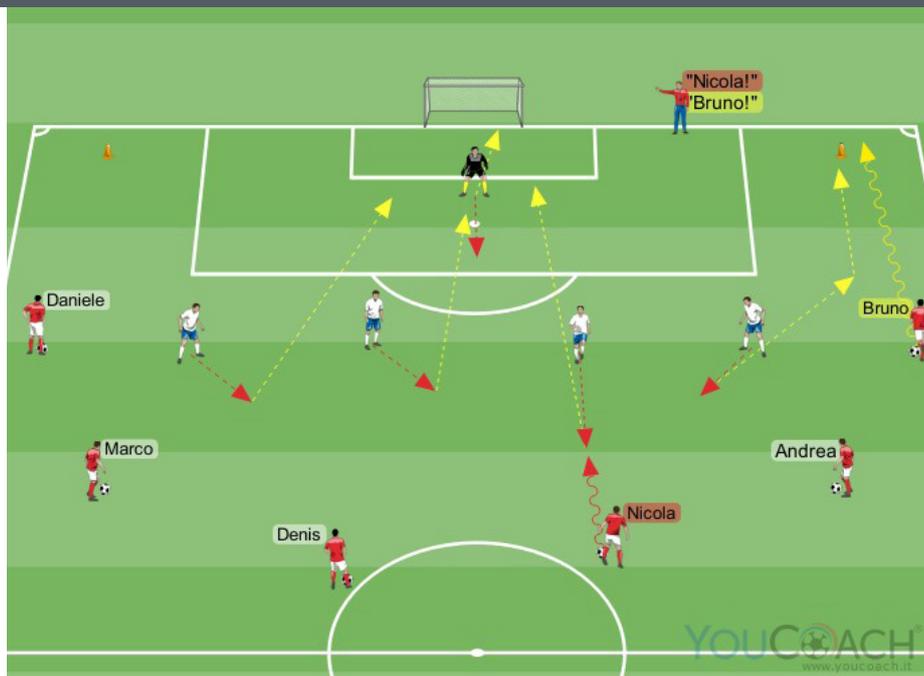


11 giocatori

Numero di serie: 3 da 6 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Utilizzare una metà campo regolamentare per l'esercizio. Al limite dell'area di rigore si sistemano quattro difensori in linea. Di fronte, nei pressi del centrocampo, si collocano quattro avversari, ognuno con un pallone. Nei pressi di ciascuna linea laterale si colloca un altro avversario con un pallone. Di fronte a ciascun giocatore laterale, nei pressi della linea di fondo campo, posizionare un cono. Un portiere si sistema in porta. L'allenatore si colloca all'esterno del campo a fianco della porta.



DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama a sua scelta il nome di uno dei quattro giocatori offensivi posti vicino alla linea di metà campo
- Il giocatore chiamato muove o conduce palla e di conseguenza anche la linea a 4 difensiva accorcia, arretra e si sposta in funzione della palla (freccie rosse in figura); anche il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva
- In un secondo momento l'allenatore chiama a sua scelta il nome di uno dei giocatori posti in prossimità delle linee laterali
- Il giocatore chiamato guida palla verso il cono di fronte a lui; raggiunto il cono rientrerà in conduzione al punto di partenza
- Al momento della seconda chiamata da parte dell'allenatore, la linea difensiva assorbirà con il principio "uno fuori e tre dentro" la palla laterale (freccie gialle in figura); anche in questo caso il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva

REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto nel formare la linea difensiva e/o nel formare le figure di copertura
- Gestire la palla laterale con il principio "uno fuori e tre dentro" a coprire lo spazio della porta

VARIANTI

1. Aggiungere anche la linea dei centrocampisti in modo da lavorare con due reparti difensivi
2. Aumentare la distanza dalla porta

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento della linea difensiva in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Gestire gli spazi utilizzati dai difensori per coprire la porta da palla laterale
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti della linea difensiva. Curare la fase di frenata cercando di ridurre la velocità in maniera intensa e l'ampiezza dei passi in modo progressivo

PLIOMETRIA CON JUMP WORK PER LA FORZA



15 minuti



20x15 metri



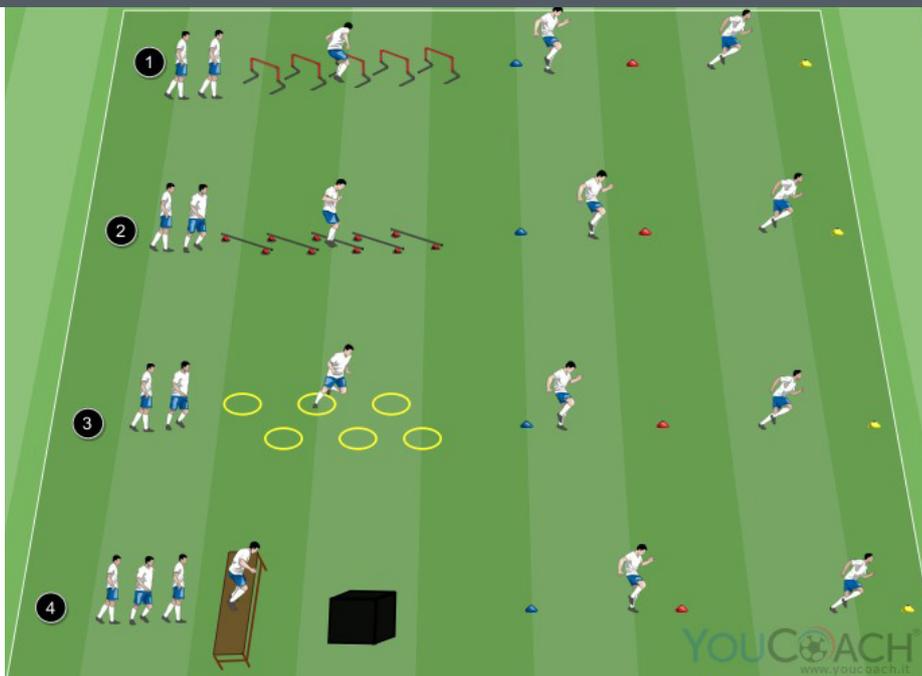
21 giocatori

Numero di serie: 4 per ogni stazione con 1'30" di recupero tra una stazione e l'altra.

ORGANIZZAZIONE

Disporre il materiale come in figura, creando le quattro stazioni di pliometria.

- **Stazione 1:** posizionare cinque ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; a 2 metri dall'ultimo ostacolo collocare un cinesino blu e, a 3 metri da questo, uno rosso. A 5 metri dal conesimo rosso posizionare il cinesino giallo
- **Stazione 2:** disporre cinque ostacoli over allineati a 80 centimetri l'uno dall'altro; a 2 metri dall'ultimo over collocare un cinesino blu, a 3 metri da questo uno rosso e a 5 metri dal rosso uno giallo
- **Stazione 3:** sistemare sei cerchi a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro; a 2 metri dall'ultimo cerchio collocare un cinesino blu, a 3 metri da questo uno rosso e a 5 metri dal rosso uno giallo
- **Stazione 4:** appoggiare a terra una panca e, a 1 metro di distanza, un plinto; a 2 metri dal plyo box collocare un cinesino blu, a 3 metri da questo uno rosso e a 5 metri dal rosso uno giallo



DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in quattro file, di numero uguale e si posizionano dietro alla stazione di competenza.

- **Stazione 1:** i giocatori devono eseguire cinque balzi esplosivi, portando le ginocchia al petto, per superare i cinque ostacoli; ricaduti dall'ultimo salto, camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine effettuano uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo
- **Stazione 2:** i giocatori devono eseguire cinque balzi esplosivi a gambe tese per superare i cinque ostacoli over; ricaduti dall'ultimo salto, gli atleti camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine effettuano uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo
- **Stazione 3:** i giocatori devono eseguire sei balzi esplosivi monopodalici in diagonale verso l'alto appoggiando un solo piede nel cerchio di ricaduta; terminato l'ultimo salto, gli atleti camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine effettuano uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo
- **Stazione 4:** i giocatori partono dietro la panca, a circa 50 centimetri dalla stessa, in posizione di mezzo squat con braccia distese dietro ed effettuano un balzo per arrivare sulla panca e stabilizzarsi, sempre in posizione di mezzo squat (stessa posizione di partenza e di arrivo); mantenendo gli angoli ai vari segmenti corporei, gli atleti devono scendere dalla panca e sfruttare la ricaduta a terra per eseguire un secondo balzo che permette loro di arrivare in stazione eretta sopra il plinto; dopo essere scesi dal plinto camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine eseguono uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo

REGOLE

- La camminata che separa la componente pliometrica dell'esercitazione allo skip dev'essere svolta con calma
- Lo skip dev'essere mantenuto per tutta la distanza che separa il cinesino blu da quello rosso (3 metri)
- Nelle stazioni 1 e 2 i balzi tra ostacoli devono essere eseguiti in maniera consecutiva, senza rimbalzo tra un salto e l'altro
- Nella stazione 4 si deve scendere dal plinto con un passo e non con un salto

VARIANTI

1. Aumentare di una serie ogni stazione
2. Chiedere agli atleti di effettuare i balzi tenendo le mani ai fianchi, per avere una maggior richiesta di esplosività degli arti inferiori

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare i giocatori a balzare utilizzando anche gli arti superiori
- Curare il tempo di contatto nel momento dell'appoggio dei piedi a terra, che dev'essere minore possibile
- Controllare che il tronco sia inclinato in avanti e che la testa prolunghi il busto
- Controllare che i giocatori abbiano una corretta posizione delle ginocchia che devono essere in linea con la larghezza del bacino
- Accertarsi che la distanza di ogni tratto di spostamento (camminata, skip e sprint) venga svolta correttamente e fino al cinesino di riferimento

