

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 4
TERZO 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

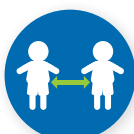
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Walking plank	14
Plank laterale con braccio disteso	16
Plank laterale con braccio flessso e arto inferiore abdotto.....	17
Palleggio alternato.....	18
Rapidità con percorso tra cerchi e paletti	19
Staffetta a secco con tris	20
Movimenti difensivi di squadra: attacca il colore.....	21
Tiro di precisione.....	22

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

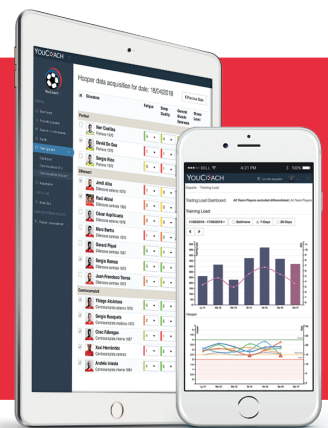


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/3)

WALKING PLANK



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 20 secondi a ripetizione con 40 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare un tappetino nell'area dedicata all'esercizio. Il giocatore vi si colloca prono in posizione di plank a braccia tese larghe quanto le spalle, mani con palmo in appoggio a terra, corpo diagonale verso il basso dalle spalle alle caviglie e avampiedi in appoggio con piedi larghi quanto le spalle.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore il giocatore, mantenendo la larghezza dei piedi, deve effettuare una camminata in avanti avanzando in maniera alternata con una mano alla volta, fino a raggiungere la massima distensione possibile che sia tale da permettergli di mantenere la stabilità del corpo e la posizione di plank
- Raggiunto questo punto, l'atleta ritorna riportando, lentamente e in maniera alternata, le braccia alla posizione di partenza per poi ricominciare con la camminata
- Questo lavoro va effettuato continuamente per 20 secondi e, dopo 40 secondi di recupero, si esegue la serie successiva



YOU COACH
www.youcoach.it



YOU COACH
www.youcoach.it

REGOLE

- La posizione del corpo in partenza prevede dalle spalle ai piedi una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core dev'essere contratta ed è molto importante conservare le curve fisiologiche della colonna

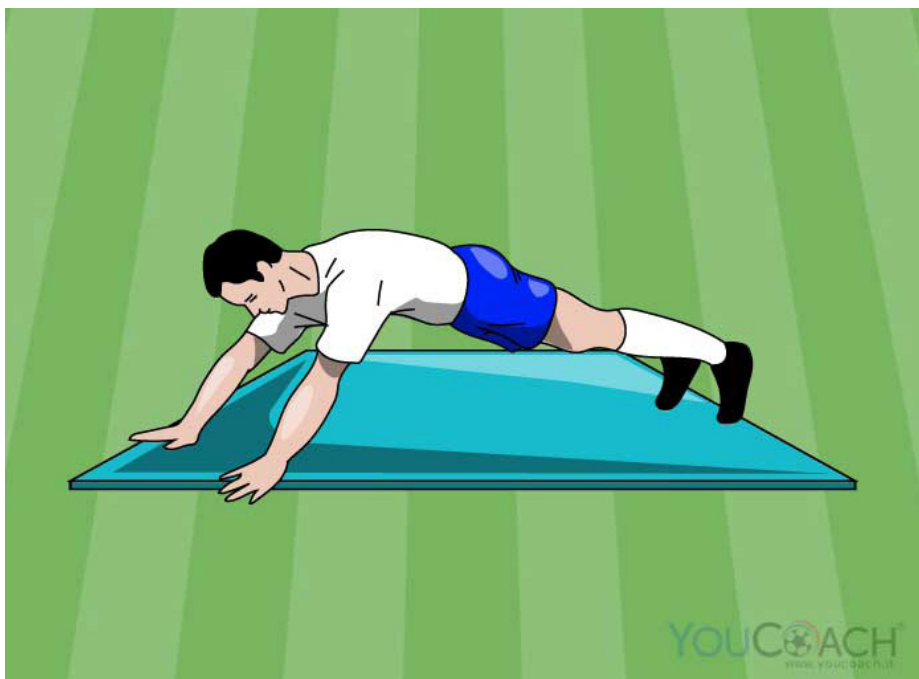
- Ogni avanzamento dev'essere molto limitato e a velocità lenta e controllata

VARIANTI

1. Aumentare a 30 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga svolto lentamente, in completo controllo ed equilibrio del corpo
- Curare l'intensità con cui vengono effettuati gli avanzamenti che dev'essere molto ridotta per permettere una corretta esecuzione, un continuo controllo della posizione e una costante stabilità



PLANK LATERALE CON BRACCIO DISTESO


3 minuti


2×3 metri


1 giocatore

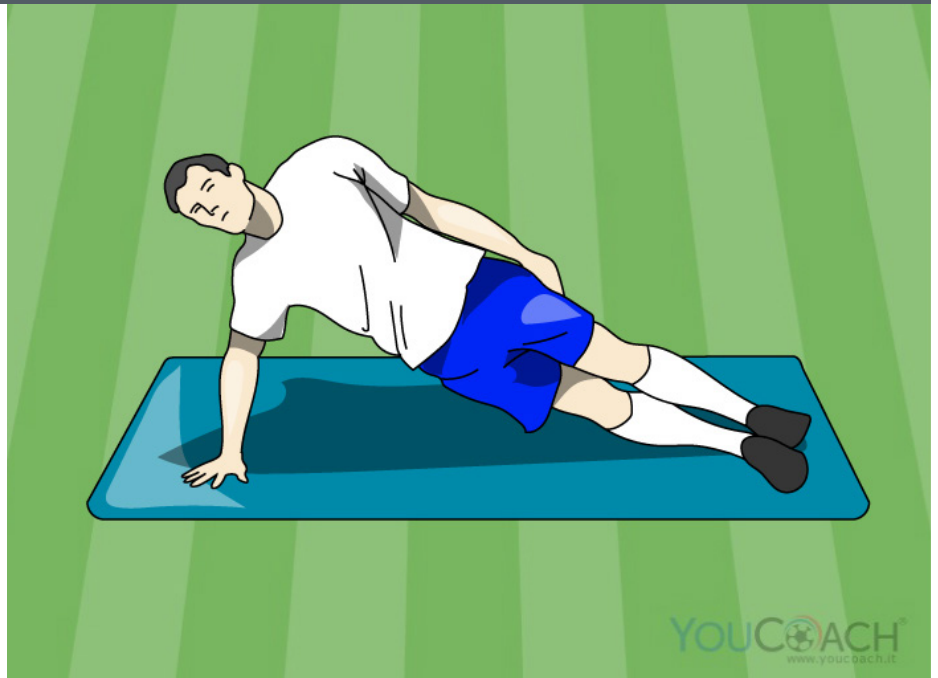
Numero di serie: 3 da 15 secondi per braccio in appoggio con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un tappetino sul quale il giocatore si sdraia appoggiato lateralmente. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

- Al via del preparatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando l'avambraccio, la mano e l'esterno del piede
- Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto (sguardo in avanti), il braccio dev'essere perpendicolare al terreno e disteso e le gambe unite e distese
- L'esercizio ha una durata totale di 15 secondi terminati i quali il giocatore si sdraia, si gira, e riparte sull'altro fianco
- Dopo aver eseguito il plank sia a destra che a sinistra l'atleta recupera sdraiato per 30 secondi



REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per gamba
2. Incremento di una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare il giocatore a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

PLANK LATERALE CON BRACCIO FLESSO E ARTO INFERIORE ABDOTTO



3 minuti



2×3 metri



1 giocatore

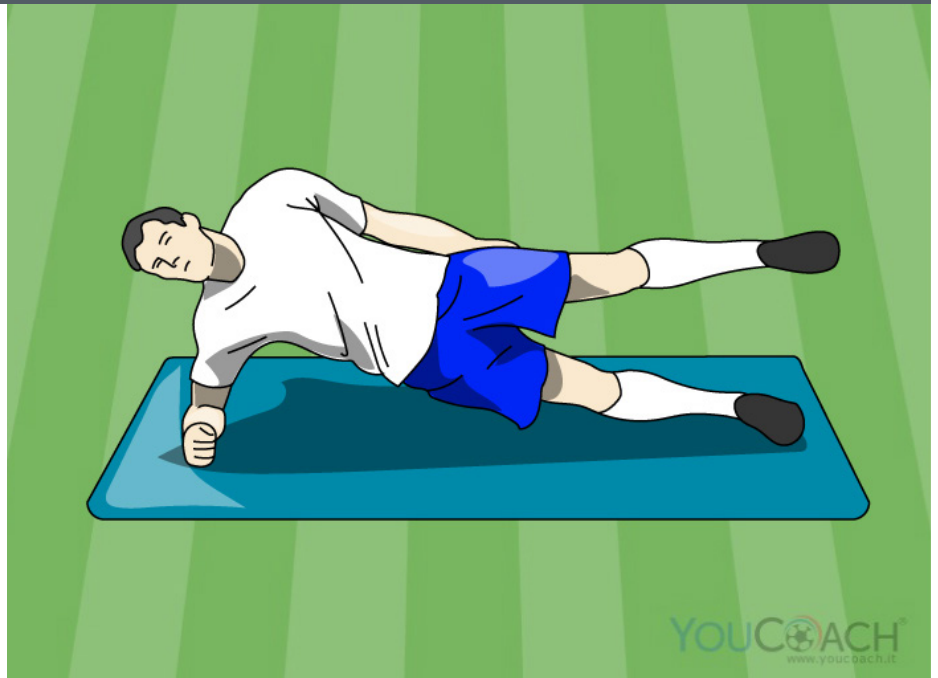
Numero di serie: 3 da 15 secondi per braccio in appoggio con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un tappetino sul quale il giocatore si sdraia appoggiato lateralmente. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando l'avambraccio, la mano e l'esterno del piede. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue



il prolungamento del busto (sguardo in avanti), l'avambraccio deve avere 90° di angolo al gomito e il braccio dev'essere perpendicolare al terreno. Le gambe devono essere distese con quella non in appoggio staccata dall'altra e il piede in linea con il bacino. L'esercizio ha una durata totale di 15 secondi, terminati i quali il giocatore si sdraia, si gira, e riparte sull'altro fianco; dopo aver eseguito il plank sia a destra che a sinistra l'atleta recupera sdraiato per 30 secondi. Il lavoro prevede tre serie da 15 secondi per lato, con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle
- Il piede della gamba staccato da terra deve raggiungere la linea del bacino, senza superarla
- La mano del braccio staccato da terra deve raggiungere la linea della spalla, arrivando ad essere perpendicolare al terreno

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per braccio
2. Incremento di una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare il giocatore a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

PALLEGGIO ALTERNATO



6 minuti



20x20 metri



21 giocatori

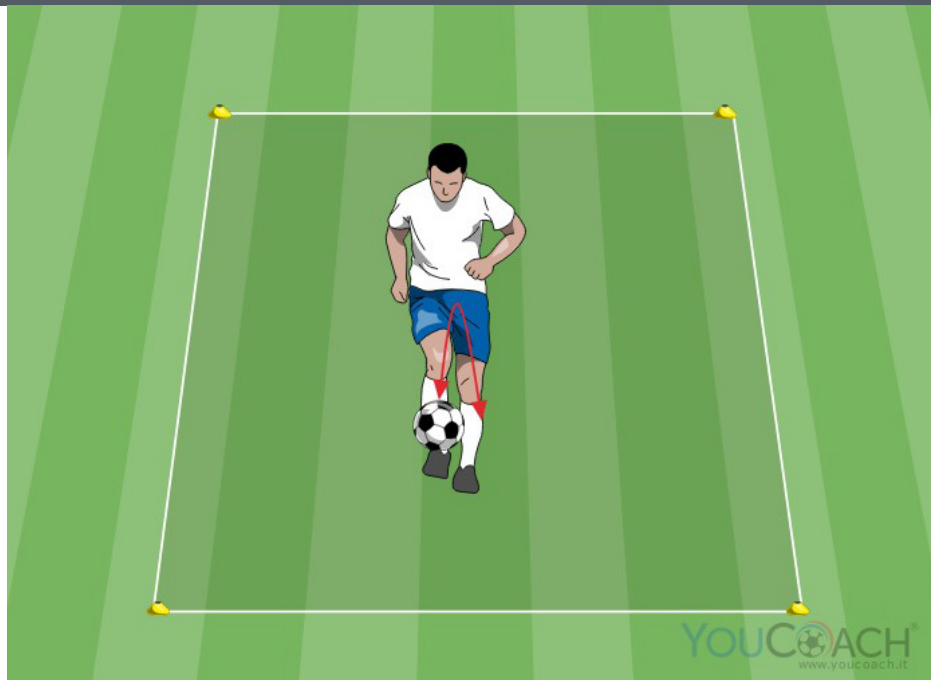
Numero di serie: 4.

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:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a collo piede sinistro
2. Seconda serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a coscia destra
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a coscia sinistra
3. Terza serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a colpo di testa
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a colpo di testa
4. Quarta serie (piramide):
 - Palleggiare alternando collo piede destro, coscia destra, colpo di testa, coscia sinistra, collo piede sinistro: piramide completata!
 - Riprovare iniziando dal collo piede sinistro



REGOLE

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Quando il pallone cade a terra, riprovare riprendendo a palleggiare
- Fare attenzione soprattutto alla sensibilità del tocco: con questo esercizio si cerca di migliorare la sensibilità del piede, quindi provare a realizzare tocchi morbidi e calibrati durante ogni palleggio

RAPIDITÀ CON PERCORSO TRA CERCHI E PALETTI



10 minuti



25x15 metri

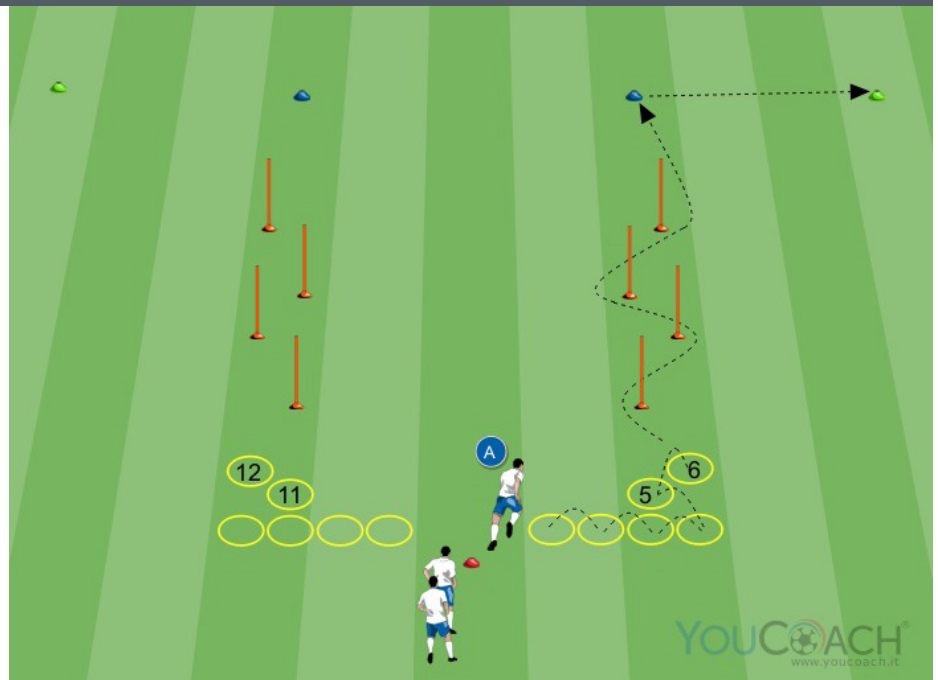


21 giocatori

Numero di serie: 8 ripetizioni per ogni giocatore con 40 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, ciascuno con un cinesino rosso come punto di partenza per i giocatori. A destra del cinesino disporre quattro cerchi allineati, più uno allineato verticalmente al terzo cerchio e un quarto in diagonale, in alto e alla destra del terzo cerchio. Allineati verticalmente all'ultimo cerchio, disporre quattro paletti a zig zag, a 1 metro l'uno dall'altro, seguiti da un cinesino blu e, a 5 metri alla destra di questo, da uno verde.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il giocatore A esegue rapidamente degli spostamenti in skip a destra laterale con due appoggi in mezzo ad ogni cerchio, per poi effettuare un appoggio con il piede sinistro nel cerchio 5 e un appoggio con il piede destro nel cerchio 6
- Conclusi i cerchi, A esegue uno slalom in avanzamento rapido tra i paletti per poi puntare il cinesino blu
- Arrivato sul cinesino blu, A esegue un cambio di direzione di 90° a destra e conclude il percorso con uno sprint di 5 metri fino al cinesino verde
- Al turno successivo il giocatore A esegue la stessa cosa andando però dalla parte opposta in skip laterale a sinistra e appoggiano il piede destro nel cerchio 11 e il sinistro nel cerchio 12

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la correttezza e la velocità degli appoggi dello skip laterale e dello slalom
- Curare il cambio di andatura tra lo skip e lo slalom
- Evitare di incrociare gli appoggi (il primo appoggio dev'essere destro se si va a destra, sinistro se si va a sinistra)
- Curare il singolo appoggio nei cerchi 5-6 e 11-12
- Curare il cambio di direzione di 90° che precede lo sprint conclusivo

VARIANTI

- Far eseguire ai giocatori quattro tocche di skip al posto di due in mezzo ad ogni cerchio
- Far eseguire ai giocatori uno spostamento laterale al posto dello skip laterale (allontanando di 30 centimetri i cerchi)
- Far eseguire ai giocatori uno slalom tra i paletti indietreggiando
- Far variare le andature da svolgere nei cerchi, a fantasia dell'allenatore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità degli appoggi nei cerchi
- Curare la sequenza dei passi e la loro regolarità
- Curare la corretta e fluida trasformazione di andature tra un attrezzo e l'altro
- Curare la corretta esecuzione del cambio direzione di 90°

STAFFETTA A SECCO CON TRIS



10 minuti



15x10 metri

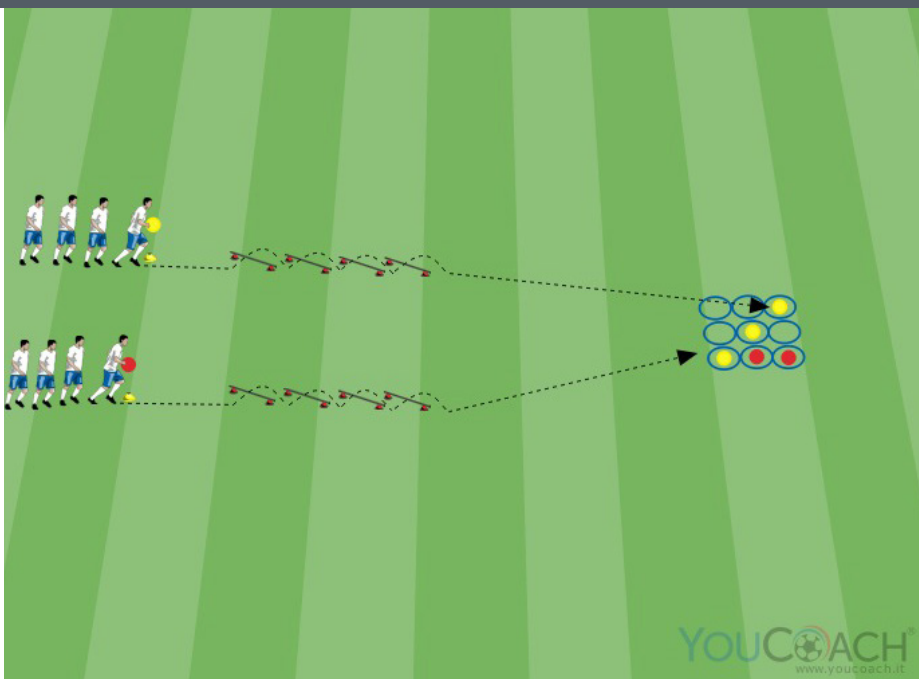


21 giocatori

Numero di serie: 4.

ORGANIZZAZIONE

Collocare due cinesini gialli a 10 metri l'uno dall'altro, in direzione della profondità del campo (in verticale); a 1 metro da ogni cinesino, nel senso dell'ampiezza del campo (in orizzontale), disporre quattro ostacolini, distanti tra loro 50 centimetri. Partendo dal centro della linea verticale che unisce i cinesini gialli misurare 15 metri in linea perpendicolare e appoggiare un cerchio a terra, attorno al quale collocarne altri otto come in figura. I giocatori di movimento si dividono in numero pari sulle stazioni, dietro ai due cinesini di partenza; i primi tre giocatori di ogni fila hanno una casacca in mano.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di ogni squadra effettua, alla massima rapidità, un doppio appoggio di skip in avanzamento tra i quattro ostacolini (due passi in ogni spazio)
- Uscito dall'ultimo ostacolino, sprints per 10 metri verso i cerchi
- Raggiunti i cerchi, posiziona la casacca in uno di questi, considerando che lo scopo è quello di creare una combinazione di tre casacche allineate in orizzontale, verticale, o diagonale
- Appoggiata la casacca, scatta verso il punto di partenza e a questo punto il compagno successivo può partire
- La staffetta si conclude quando una delle due squadre riesce a comporre il tris; se dopo tre turni, quando tutte le casacche sono per terra nei cerchi, non ci sono combinazioni valide, si prosegue con la staffetta come previsto e, quando si arriva ai cerchi, si deve spostare la casacca del proprio colore in uno dei cerchi liberi, cercando di combinare la sequenza corretta

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la precisione dei movimenti, abbinati alla rapidità di esecuzione
- Prevedere delle penalità in caso di errore (fermarsi per 3 secondi, ripetere il percorso ecc.)
- Far rispettare il cambio con tempi e spazi corretti

VARIANTI

1. Variare ad ogni serie il modo di affrontare gli ostacolini

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità
- Insistere sul fatto che la combinazione corretta dipende sia dalla capacità di trovare gli spazi esatti che di trovare gli spazi per impedire all'avversario di fare tris

MOVIMENTI DIFENSIVI DI SQUADRA: ATTACCA IL COLORE



20 minuti



60x70 metri

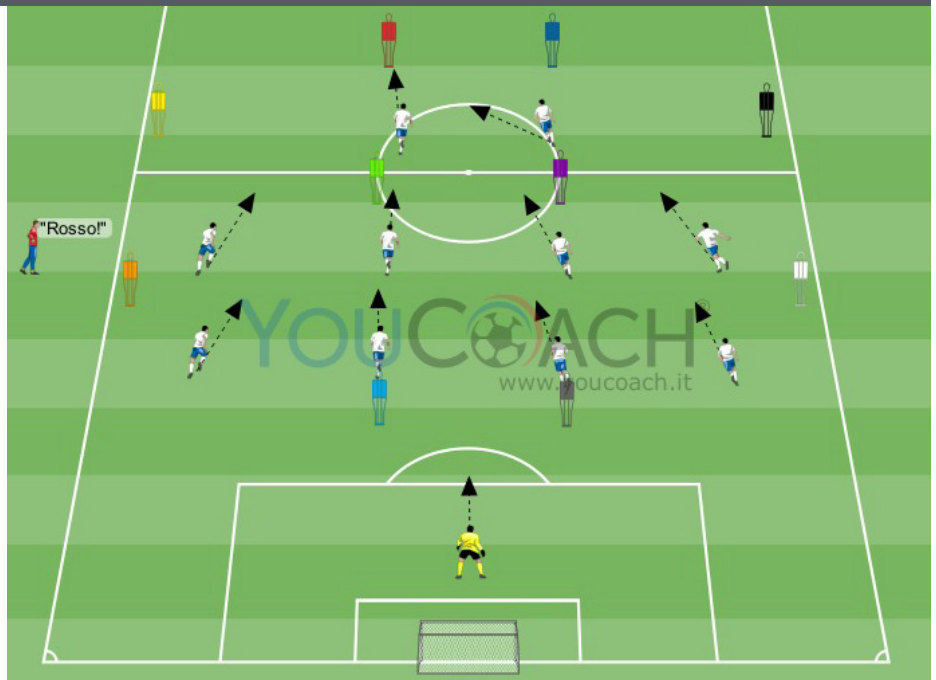


11 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

In tre quarti di campo posizionare dieci sagome a simulare una squadra in possesso palla con un sistema di gioco 4-4-2. Sistemare in contrapposizione difensiva dieci giocatori più il portiere con il modulo 4-4-2.



DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il colore di una delle dieci sagome
- I giocatori della squadra in controposizione si muovono compatti, mantenendo le giuste distanze tra giocatori dello stesso reparto e tra reparti con l'obiettivo di marcare la sagoma chiamata dall'allenatore e chiudere tutte le linee di passaggio
- Il portiere asseconda i movimenti dei compagni

REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto e tra i reparti nel formare le linee difensive e/o nel formare le figure di copertura

VARIANTI

1. Sostituire le sagome con giocatori in possesso ognuno di un pallone che dovranno guidare se chiamati in causa dall'allenatore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento dei reparti in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Verificare le corrette distanze tra i reparti
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti dei compagni

TIRO DI PRECISIONE



15 minuti



20x15 metri



5 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Dividere il rettangolo della porta con i nastri in nove spazi. A 15 metri dalla porta creare con i cinesini cinque postazioni distanti minimo 4 metri una dall'altra. In ciascuna postazione si sistema un giocatore con un pallone.

DESCRIZIONE

- A turno i giocatori tirano verso la porta cercando di far passare la palla in uno dei nove bersagli (spazi delimitati dal nastro)
- Al termine di ogni giro (tutti hanno tirato in porta), i giocatori ruotano di postazione in senso orario
- Vince il giocatore che, al termine del tempo, ha realizzato più punti
- Assegnazione del punteggio:
 - angolo alto destro o sinistro: 3 punti
 - angolo basso destro o sinistro: 3 punti
 - angolo media altezza destro o sinistro: 2 punti
 - centrale alto: 2 punti
 - centrale media altezza: 1 punto
 - centrale basso: 1 punto

REGOLE

- Non superare la linea di tiro

VARIANTI

1. Calciare con il piede debole

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assegnare punteggi diversi ai diversi fori, con un maggior numero di punti per i bersagli più angolati

