

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 5
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
Mobilità articolare a corpo libero.....	14
Passo laterale con loop band.....	15
Passo diagonale con loop band	16
Mobilità articolare con cinesini.....	17
Guida della palla con diverse esercitazioni per il dribbling	18
Velocità e psicocinetica: otto coni	19
Movimenti per la linea difensiva a 4.....	20
Movimenti difensivi di squadra: attacca il colore.....	21

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

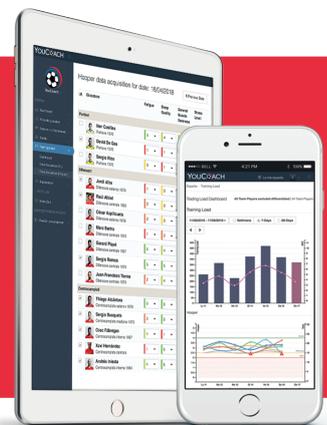


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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


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 (1/4)

MOBILITÀ ARTICOLARE A CORPO LIBERO

5 minuti

9×9 metri

21 giocatori

Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

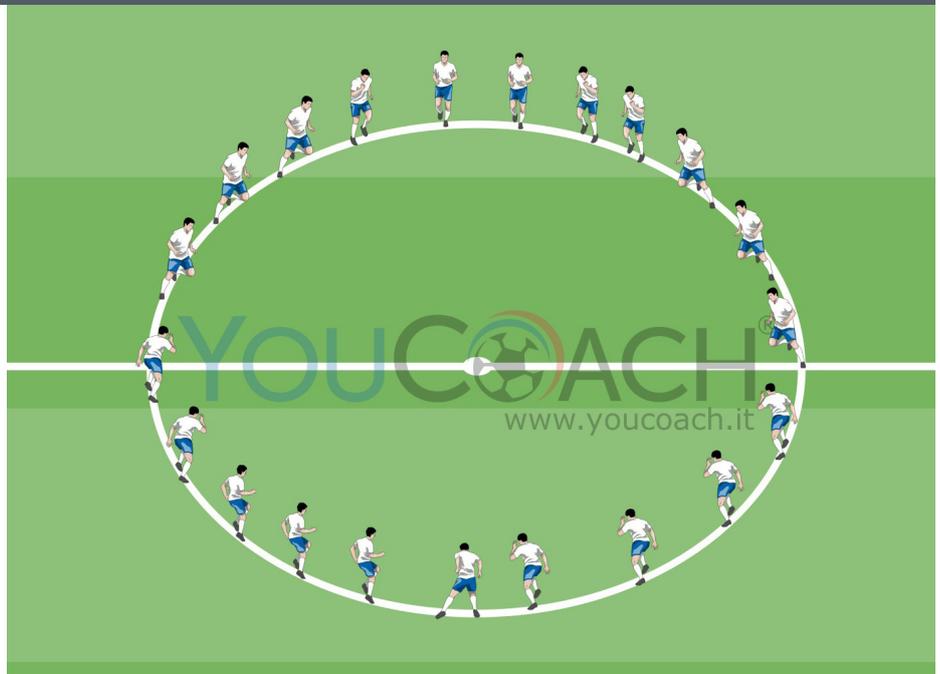
I giocatori si dispongono sulla linea del cerchio di centrocampo.

DESCRIZIONE

I giocatori devono eseguire degli esercizi di mobilità articolare per le principali articolazioni coinvolte durante l'allenamento: spalle, schiena, anche, ginocchia e caviglie.

VARIANTI

1. Eseguire questi movimenti a rete
2. Effettuare questi gesti in movimento, in uno spazio delimitato



TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato
- Ricercare la massima articolarietà nei movimenti
- Controllare che durante gli esercizi di mobilità dell'anca il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare

PASSO LATERALE CON LOOP BAND



2 minuti



9x10 metri

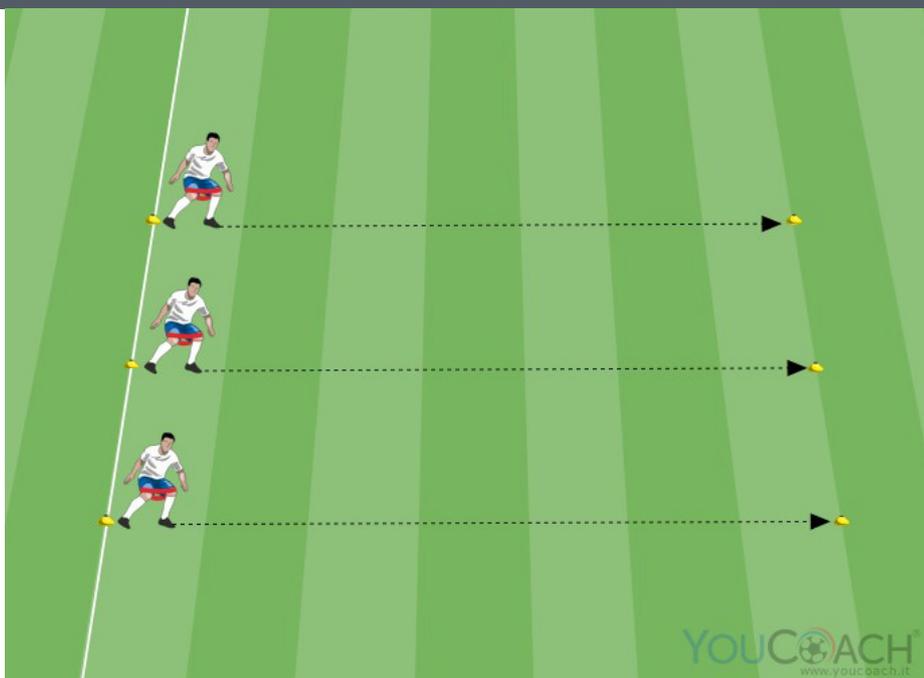


21 giocatori

Numero di serie: 3 da 10 metri per direzione (avanti e indietro) con 10 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre tre cinesini lungo la linea laterale del campo, a 3 metri l'uno dall'altro; a 10 metri da ciascun cinesino, in linea, collocarne altri tre. I giocatori si dispongono su tre linee da sei, ognuno con una loop band indossata a metà coscia, con un fianco rivolto al campo (fianco sinistro in figura) e l'altro rivolto all'esterno del terreno di gioco (fianco destro in figura).



DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore, si mettono in posizione di semi squat (piegando leggermente le gambe) ed eseguono 10 metri di passo laterale verso la propria sinistra, in direzione del cinesino
- Raggiunto il cinesino si fermano 10 secondi, recuperano e ripartono effettuando lo stesso spostamento ma verso destra
- L'esercizio va svolto tre volte per direzione

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi laterali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Durante i passi laterali i giocatori devono sempre mantenere le mani ai fianchi

VARIANTI

1. Aumentare di 5 metri la lunghezza del tratto da percorrere
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe sulle cosce, una più in alto e una più in basso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura
- Curare il mantenimento degli angoli alle ginocchia che devono sempre essere leggermente flesse
- Curare la posizione del busto, leggermente inclinato avanti, e delle mani, sempre in appoggio ai fianchi

PASSO DIAGONALE CON LOOP BAND



3 minuti



9x10 metri



21 giocatori

Numero di serie: 1 da 3 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Disporre tre cinesini lungo la linea laterale del campo a 3 metri uno dall'altro; a 10 metri da ognuno dei tre cinesini, collocarne altri tre in linea con quelli precedentemente disposti. I giocatori si collocano su tre linee da sei, ognuno con una loop band indossata all'altezza di metà coscia, con fronte e corpo rivolti al campo.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore i giocatori devono mettersi in posizione di semi squat (piegando leggermente le gambe) per eseguire 10 metri di passo diagonale in avanti alternato (un passo a destra e uno a sinistra) in direzione del cinesino posto davanti a loro
- Raggiunto il cinesino si fermano 10 secondi, recuperano e ripartono effettuando lo stesso spostamento ma indietro
- L'esercizio va svolto tre volte per direzione

REGOLE

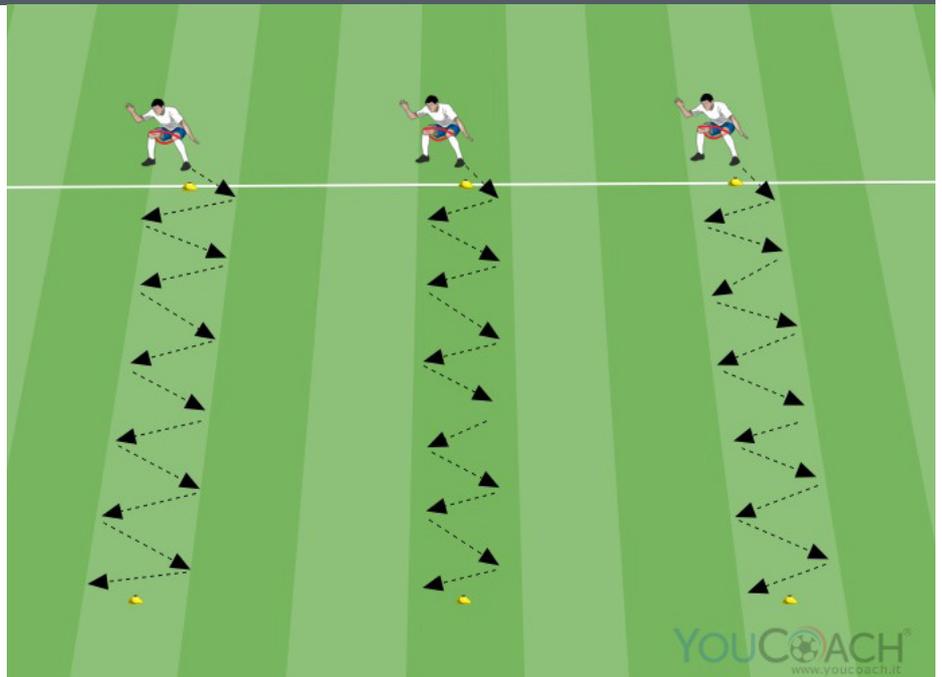
- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi diagonali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Ogni volta che si effettua un passo in diagonale, la gamba che segue deve sempre terminare il movimento arrivando a piedi pari
- Durante i passi diagonali i giocatori devono sempre mantenere le mani ai fianchi

VARIANTI

1. Aumentare di 5 metri la lunghezza del tratto da percorrere
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più in alto e una più in basso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura
- Curare il mantenimento degli angoli alle ginocchia, le quali devono sempre essere leggermente flesse
- Curare la posizione del busto, leggermente inclinato avanti, e delle mani, sempre in appoggio ai fianchi



MOBILITÀ ARTICOLARE CON CINESINI



5 minuti



16x5 metri



21 giocatori

Numero di serie: 1 da 5 minuti.

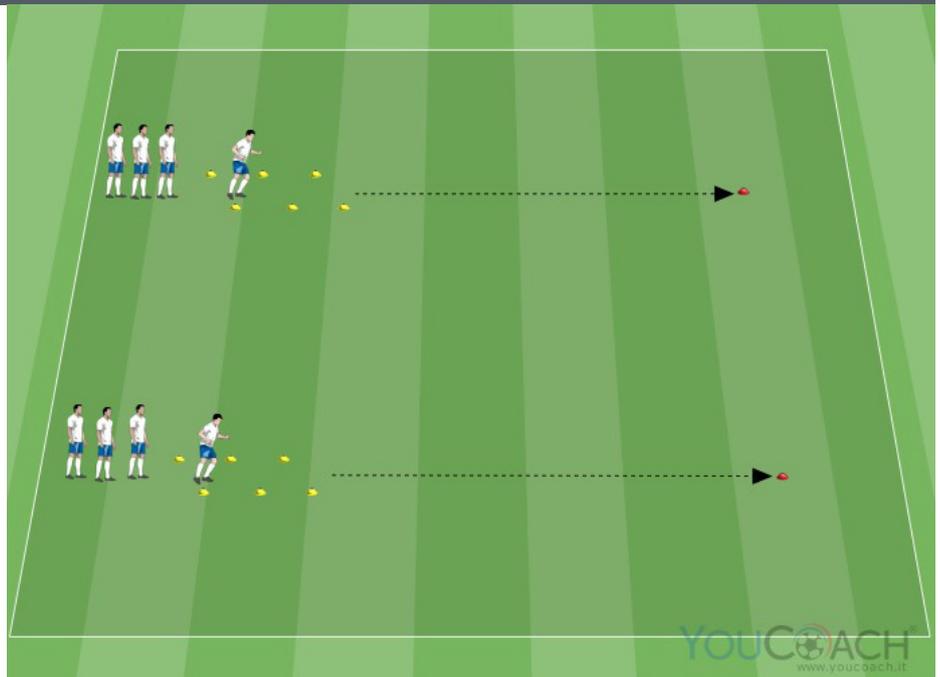
ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, a distanza di 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre i sei cinesini gialli a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro; in linea con questi, a 10 metri dall'ultimo cinesino giallo, va posto il cinesino rosso. I giocatori si dividono in due file, ciascuna all'inizio di un percorso.

DESCRIZIONE

I giocatori utilizzano i cinesini per eseguire degli esercizi di mobilità articolare coxo-femorale (dell'anca) e delle andature indicate dall'allenatore; superato l'ultimo

cinesino giallo raggiungono in corsa quello rosso, per poi rientrare alla partenza in corsa lenta. Dopo i primi minuti in cui gli atleti si riscaldano a bassa intensità, chiedere loro di incrementare il ritmo inserendo, dopo i cinesini gialli, delle accelerazioni prima sul dritto e poi con dei cambi direzione (corsa a zig zag, cambi di direzione a 90°, a 180°). Alcuni esercizi proponibili sono: aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flessso che a gamba tesa, corsa laterale in avanzamento e all'indietro a zig zag tra i coni, skip e calciata tra i coni ecc.



REGOLE

- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di una forma di riscaldamento, dev'essere bassa nella fase iniziale, per poi essere incrementata durante l'attivazione
- I cinesini devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

VARIANTI

1. Se in presenza di freddo, aumentare di 2 minuti la durata del riscaldamento
2. Se in presenza di caldo, ridurre di 2 minuti la durata del riscaldamento
3. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo coordinato
- Andare alla ricerca della massima articularità nei movimenti di superamento dei cinesini, nonostante siano molto piccoli e facilmente superabili
- Controllare che, durante gli esercizi di mobilità dell'anca, il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare

GUIDA DELLA PALLA CON DIVERSE ESERCITAZIONI PER IL DRIBBLING



15 minuti



40x40 metri

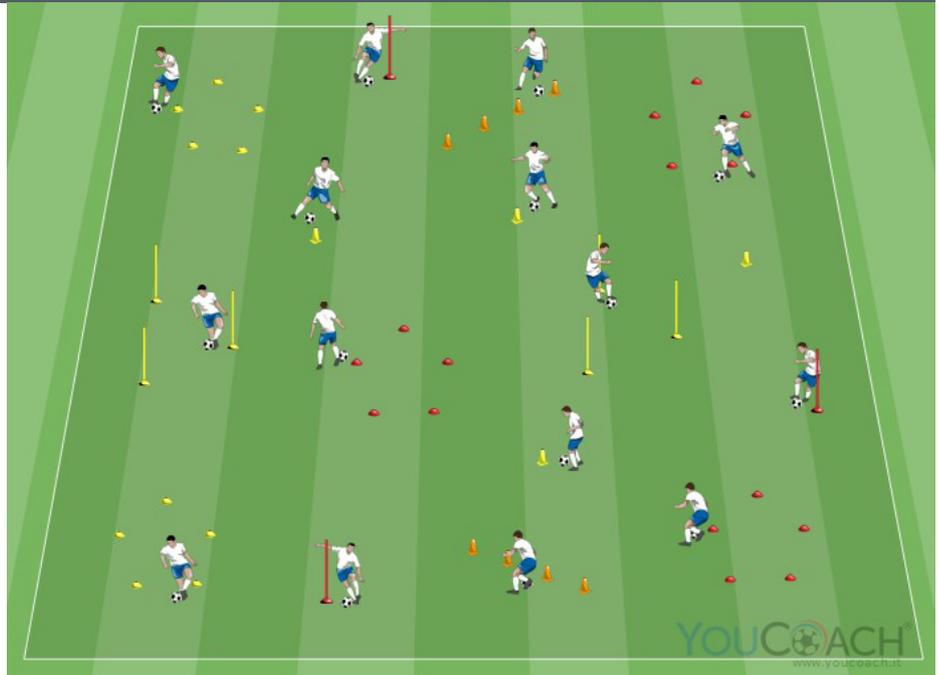


15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Nell'area di gioco preparare liberamente sedici stazioni occupando tutta l'area a disposizione. Disporre i cinesini gialli e rossi a stella a gruppi di cinque. Collocare a triangolo due gruppi di tre paletti gialli. Disporre due file da quattro coni arancioni. Posizionare infine liberamente negli spazi rimasti vuoti dell'area delimitata quattro coni gialli e tre paletti rossi, ognuno a formare una singola stazione (come in figura). Ogni cono o cinesino (o gruppo di essi) di diverso colore corrisponde a un diverso gesto tecnico da compiere.



DESCRIZIONE

I giocatori conducono palla liberamente per l'area di gioco e quando incontrano una stazione si comportano alla seguente maniera:

- cinesini rossi: giro attorno di esterno destro o sinistro;
- cinesini gialli: giro attorno di interno destro o sinistro;
- coni rossi: slalom di esterno destro o sinistro;
- coni gialli: dribbling frontale;
- paletti rossi: dribbling in rotazione;
- paletti gialli: cambio di direzione.

TEMI PER L'ALLENATORE

- Mantenere la palla vicino al piede
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Stare sopra la palla mantenendo il busto leggermente inclinato in avanti
- Il giocatore deve mantenere la testa alta cercando di diminuire i contatti visivi con la palla rimanendone comunque in dominio
- Toccare prevalentemente la palla con l'esterno collo, usando l'interno solo per i cambi di direzione
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica

VELOCITÀ E PSICOCINETICA: OTTO CONI


10 minuti

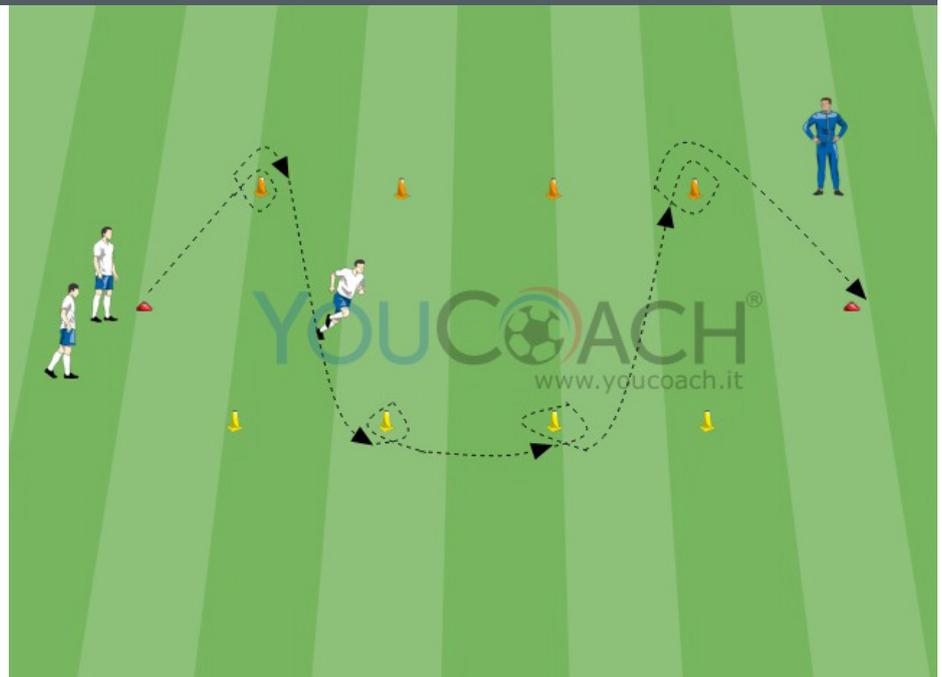

20x10 metri


10 giocatori

Numero di serie: 2 da 5 ripetizioni per ogni giocatore con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare un cinesino di partenza (cinesino rosso a sinistra in figura). A 5 metri di distanza collocare due file di quattro coni, suddivise per colore, distanti 8 metri l'una dall'altra. In entrambe le file i coni distano 5 metri l'uno dall'altro. A 5 metri dalle due linee di coni collocare un cinesino di arrivo (cinesino rosso a destra in figura). Si avrà così un percorso di 25 metri. I giocatori si sistemano sul cinesino di partenza, in fila ordinata.



DESCRIZIONE

I giocatori, una alla volta e al segnale del mister, scattano e girano attorno ai coni indicati in progressione dall'allenatore. Terminata la sequenza di coni, i giocatori scattano verso il cinesino di chiusura e, in corsa blanda (corsa di recupero attivo), tornano al punto di partenza.

- **Esempio:**
- L'allenatore indica la sequenza da seguire (arancione-giallo-giallo-arancione in figura)
- Il giocatore, in scatto, gira attorno ai coni indicati
- Conclude l'esercitazione arrivando al cinesino di chiusura

REGOLE

- Prestabilire in partenza una sequenza di colori per ogni ripetizione per tutti i giocatori (questo fa sì che tutti i giocatori lavorino con lo stesso carico)
- Variare la sequenza di colori a ogni ripetizione (questo fa sì che i giocatori debbano elaborare velocemente le nuove richieste cognitive)
- Non posizionare più di dieci o dodici giocatori a stazione (in caso di numero maggiore creare due stazioni di lavoro contemporaneo)

VARIANTI

1. Indicare in partenza in modo alternato colori e coordinate (destra-sinistra)
2. Aumentare le dimensioni dell'area di gioco
3. Inserire andature differenziate tra i coni (ad esempio skip, calciata, corsa laterale ecc.)

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercitazione dev'essere svolta a velocità massima
- Ricordare ai giocatori che nel girare attorno al cono i passi devono essere brevi e rapidi
- Equilibrare il carico di forza nel cambio di direzione (cercare di distribuire il carico di forza utilizzata nei cambi di direzioni su entrambe le gambe)

MOVIMENTI PER LA LINEA DIFENSIVA A 4



15 minuti



60x50 metri



9 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Utilizzare una metà campo regolamentare. Al limite dell'area di rigore si sistemano quattro difensori in linea. Di fronte ai difensori, nei pressi del centrocampo, si collocano quattro avversari, ognuno con un pallone. Un portiere si posiziona in porta. L'allenatore si colloca a fianco della porta.

DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il nome di uno dei quattro giocatori offensivi
- 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
- Il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva



REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto nel formare la linea difensiva e/o le figure di copertura

VARIANTI

1. Aggiungere anche la linea dei centrocampisti in modo da lavorare con due reparti difensivi

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
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti della linea difensiva

MOVIMENTI DIFENSIVI DI SQUADRA: ATTACCA IL COLORE



15 minuti



60x70 metri

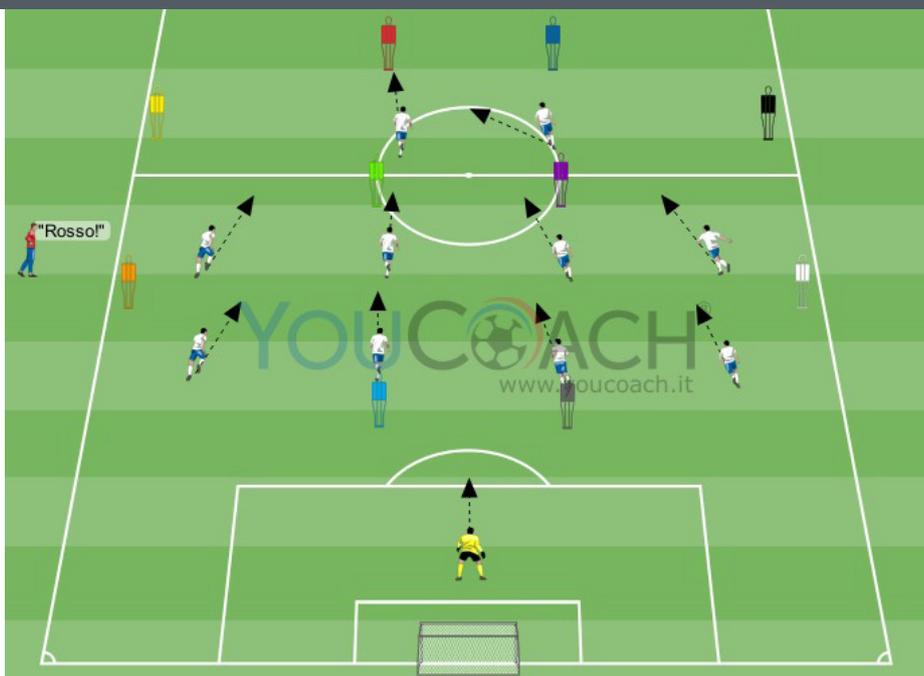


11 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 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

