

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 8
PRIMO 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
Shoulder tap push up plank	15
Rotation plank con braccia piegate	17
Birdy dog.....	19
Circuito di riscaldamento misto con palla e a secco con conduzione, mobilità articolare e andature.....	20
Circuito tecnico in guida con doppio triangolo	22
Slalom tecnico e doppio tiro in porta.....	23
Corsa intermittente: 10-10 secondi	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

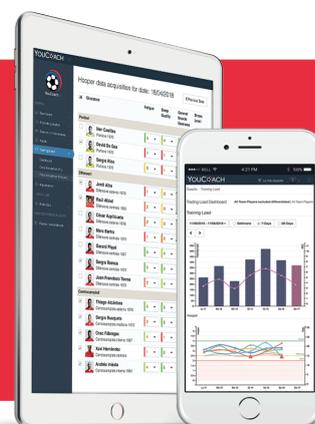


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



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



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOUCOACH
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

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/5)

MOBILITÀ ARTICOLARE A CORPO LIBERO


6 minuti


9×9 metri


21 giocatori

Numero di serie: 1 da 6 minuti.

ORGANIZZAZIONE

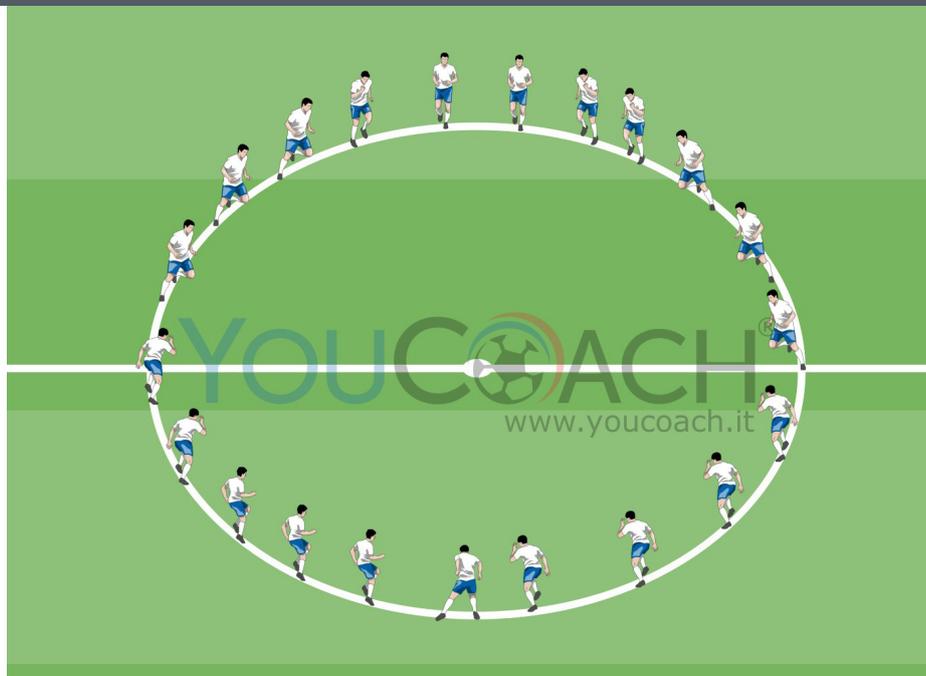
I giocatori si dispongono sulla linea del cerchio di centrocampo.

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 articularità 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

SHOULDER TAP PUSH UP PLANK



4 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 4 da 20 secondi con 40 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si colloca su un materassino 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

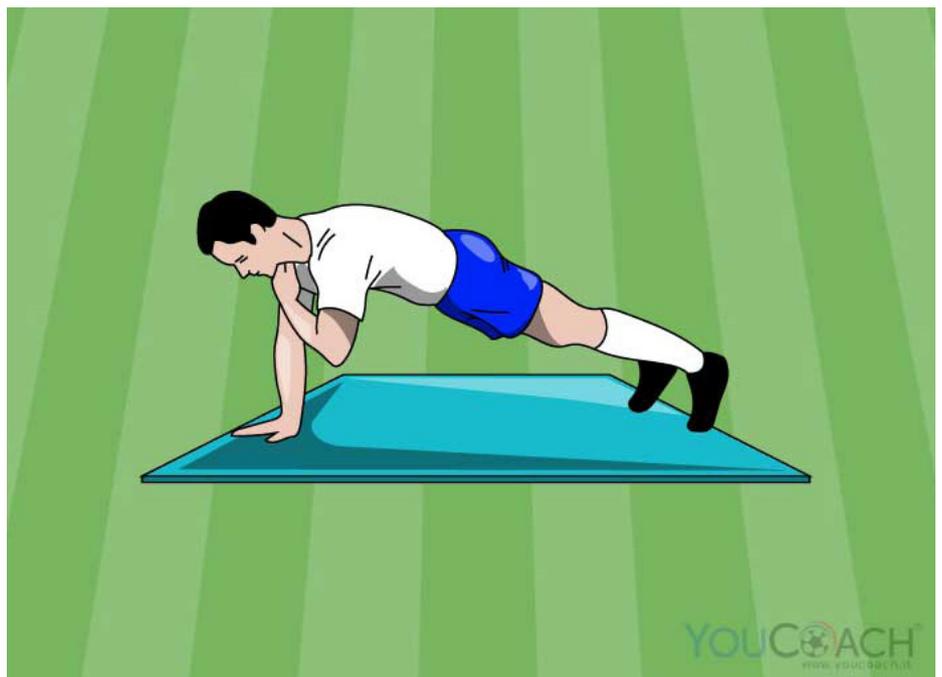
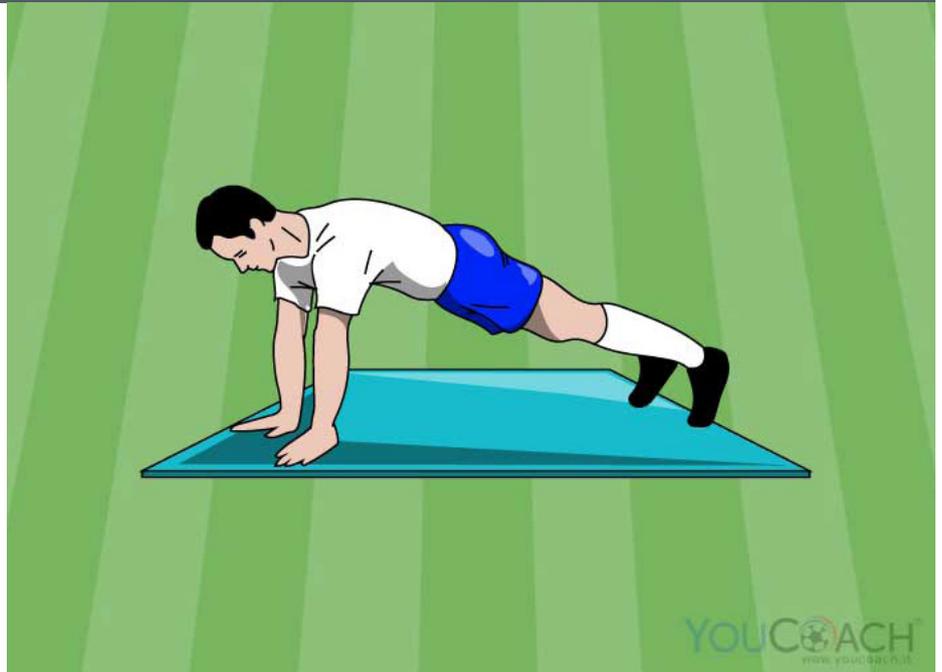
Al via dell'allenatore, il giocatore deve staccare la mano sinistra da terra per andare a toccare la spalla destra; effettuato questo movimento distende lentamente il braccio sinistro per andare ad appoggiare la mano e fare lo stesso movimento con l'altro arto (mano destra alla spalla sinistra). Dopo aver toccato entrambe le spalle, prima di effettuare nuovamente il tocco della spalla destra con la mano sinistra l'atleta fa un piegamento flettendo e distendendo gli arti superiori. Questo lavoro di tocco, tocco e piegamento va effettuato continuamente per 20 secondi e dopo 40 secondi di recupero si effettua la serie successiva.

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
- Il piegamento degli arti superiori deve avvenire con i gomiti che non superano la larghezza delle mani

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 i movimenti, che dev'essere molto ridotta per permettere una corretta esecuzione, un continuo controllo della posizione e una costante stabilità
- Curare la corretta esecuzione dei piegamenti: gomiti che non escono dalla linea delle mani e corpo orizzontale dalle spalle alle caviglie
- Durante i movimenti di toccata della spalla opposta, accertarsi che il giocatore non compia delle rotazioni a livello del bacino per compensare i movimenti richiesti, ma che stabilizzi bene il corpo e mantenga attivata la muscolatura della zona del core



ROTATION PLANK CON BRACCIA PIEGATE



4 minuti



2×3 metri



1 giocatore

Numero di serie: 4 da 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un materassino per ogni giocatore a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si siedono a gambe distese, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

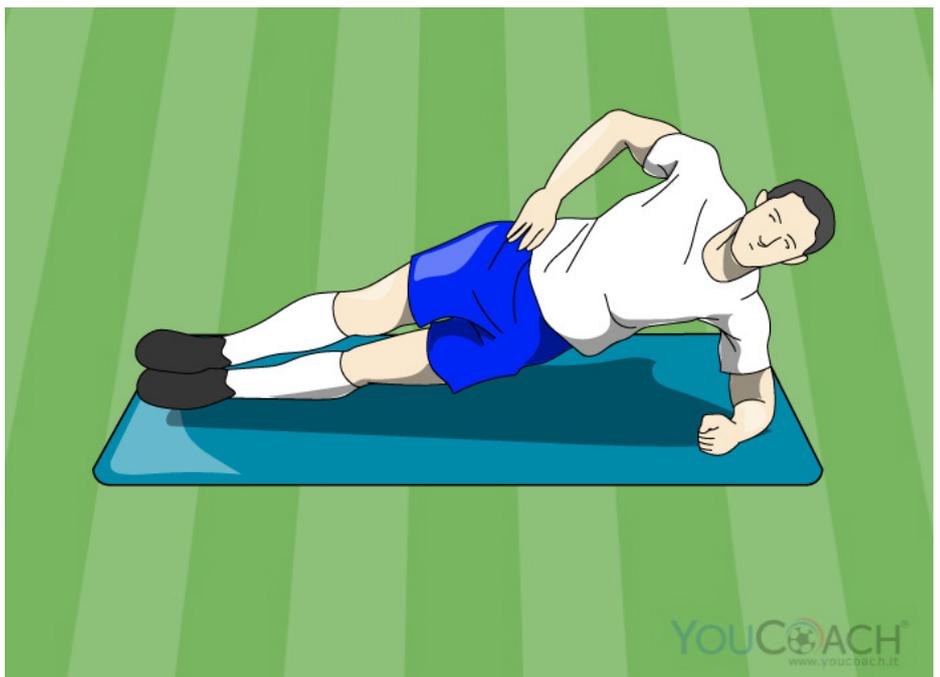
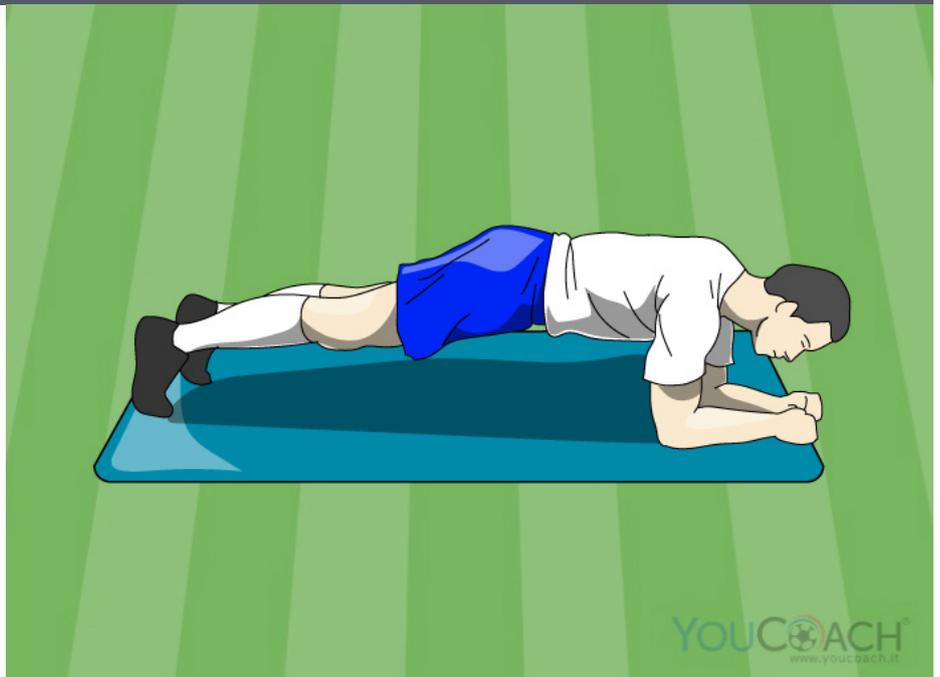
Al via dell'allenatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando avambracci e avampiedi come nella posizione di plank; da qui effettua un continuo rotation plank (torsione a destra e sinistra del busto) con un ciclo di quattro tempi:

1. torsione busto a destra e posizionamento mano destra su fianco destro;
2. ritorno in posizione di partenza (plank);
3. torsione busto a sinistra e posizionamento mano sinistra su fianco sinistro;
4. ritorno in posizione di partenza (plank).

L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e prevede l'esecuzione di quattro serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

REGOLE

- Il giocatore deve muoversi in controllo e cercando di non effettuare eccessivi movimenti di compensazione con il bacino (evitare rotazioni)
- Il movimento di torsione dev'essere avviato dal distacco dell'avambraccio da terra e dalla seguente torsione del busto, e non da una rotazione del bacino
- I movimenti non vanno svolti velocemente ma in maniera controllata

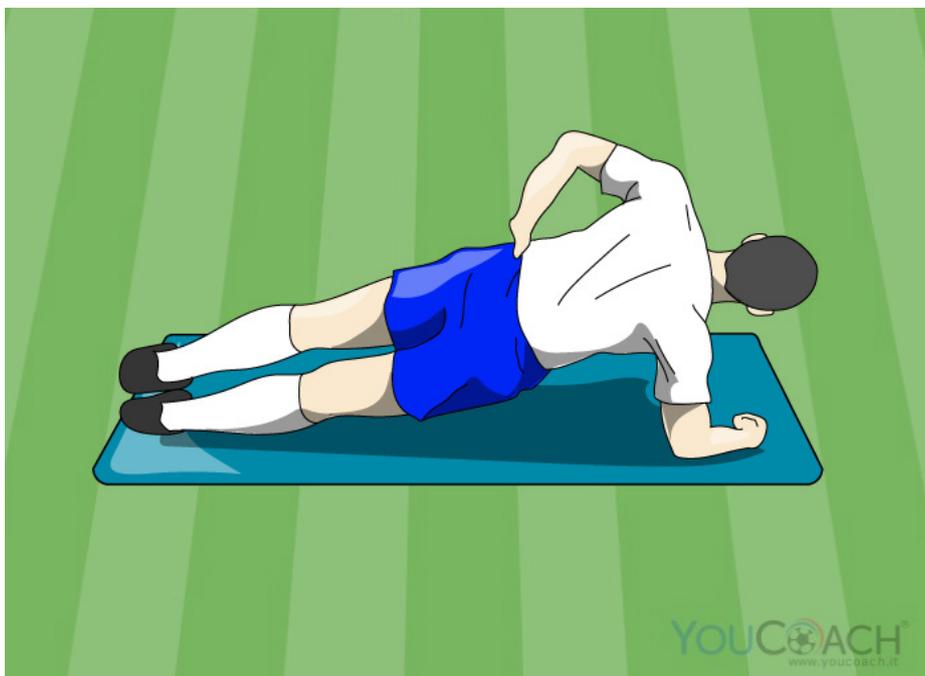


VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino ad un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Lavorare sempre con rotazione nella stessa direzione, e cambiare a metà della serie

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)



BIRDY DOG



4 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 4 da 20 secondi per lato con 20 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

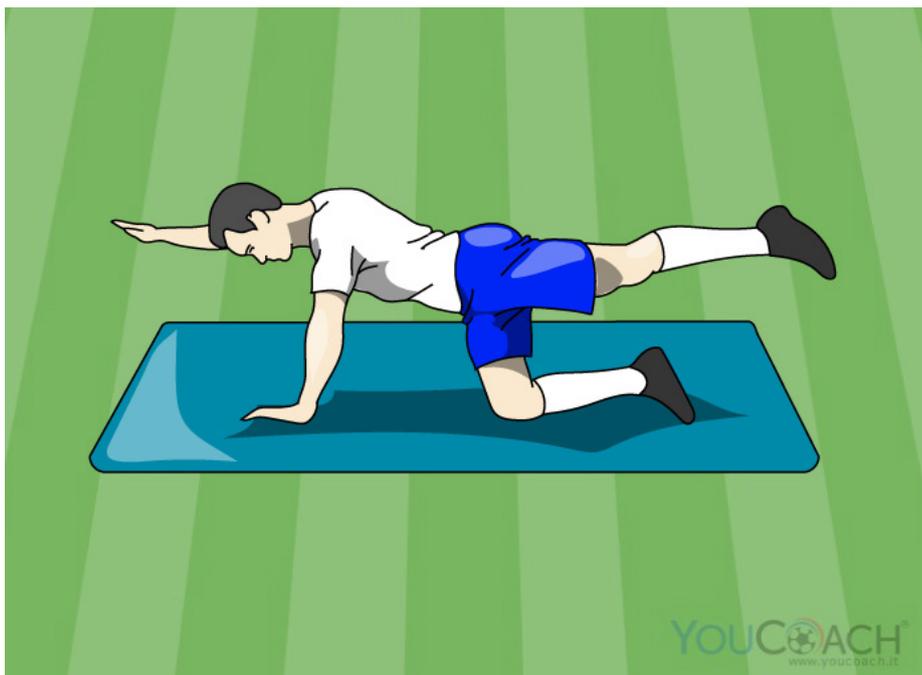
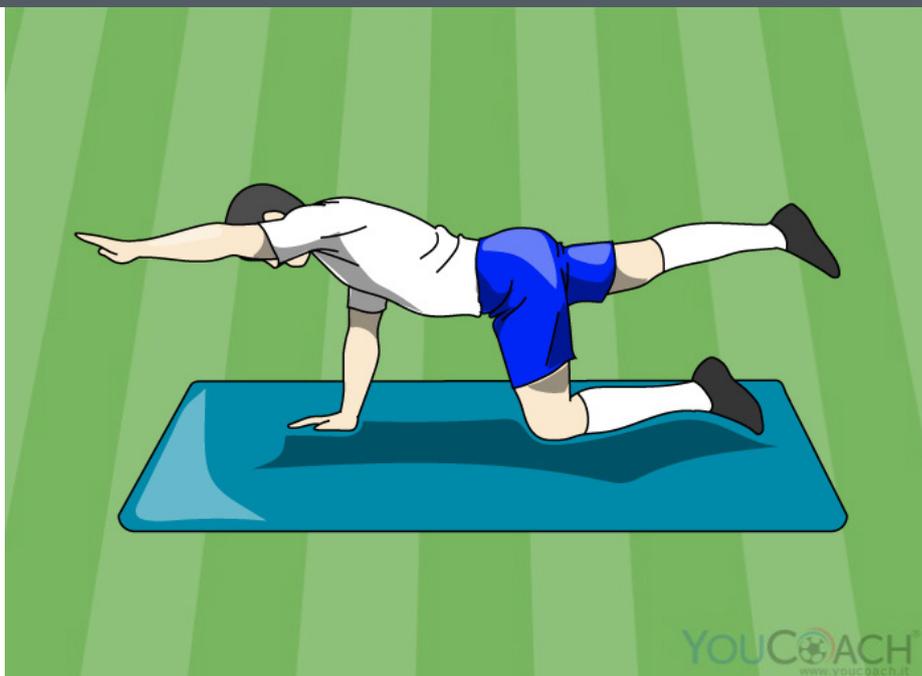
Disporre a terra un materassino per ogni giocatore a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si posizionano in quadrupedia con braccia distese e perpendicolari al terreno e gambe con angolo di 90° al ginocchio. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore slancia contemporaneamente il braccio sinistro in avanti e la gamba destra all'indietro fino alla massima distensione; mantiene la posizione in equilibrio per 20 secondi cercando di rimanere più stabile possibile. Il corpo dev'essere orizzontale da mano a piede con lo sguardo verso il basso, braccio e mano in appoggio leggermente avanti rispetto alla spalla e la gamba slanciata parallela al terreno. A metà esercizio si invertono gli arti in appoggio a terra.

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



VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Rendere l'esercizio dinamico lavorando in flessione ed estensione di braccio e gamba controlaterale

TEMI PER L'ALLENATORE

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

CIRCUITO DI RISCALDAMENTO MISTO CON PALLA E A SECCO CON CONDUZIONE, MOBILITÀ ARTICOLARE E ANDATURE



10 minuti



30x25 metri



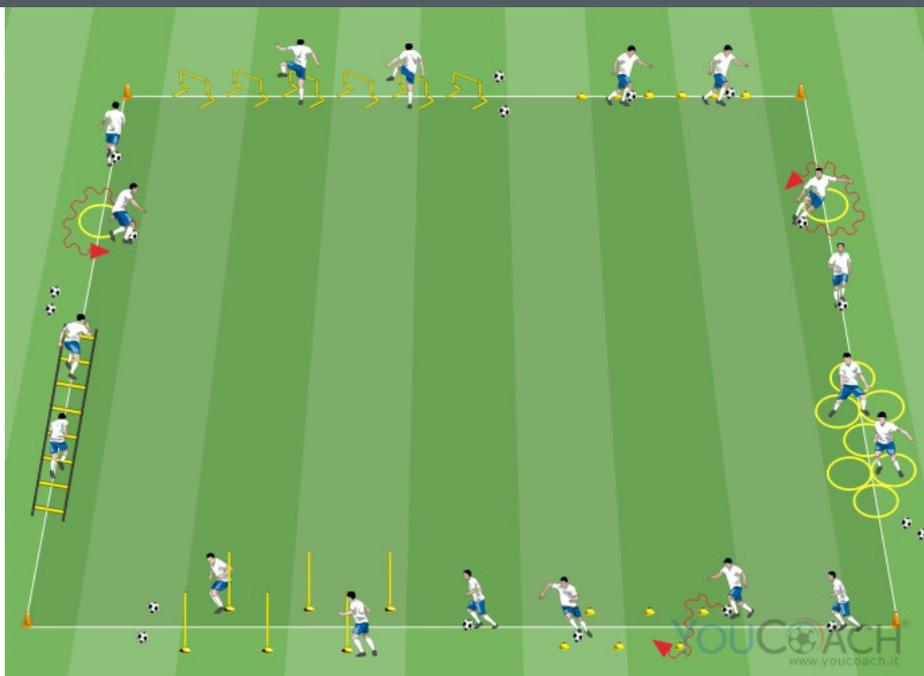
21 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i quattro coni un rettangolo di dimensioni 30x25 metri. Ogni giocatore parte con un pallone e si posiziona liberamente lungo il perimetro. Le stazioni vanno strutturate nel seguente modo:

- a metà di uno dei due lati corti del rettangolo collocare un'agility ladder e un cerchio a 5 metri l'una dall'altro;
- a metà di uno dei due lati lunghi posizionare sei ostacoli allineati, distanti 1 metro l'uno dall'altro e a 5 metri dall'ultimo ostacolo sistemare sei cinesini allineati 30 a l'uno dall'altro;
- a metà dell'altro lato corto posizionare un cerchio e, a 5 metri da questo, altri sette disposti come in figura (singolo-doppio-singolo-doppio-singolo);
- a metà dell'altro lato lungo disporre sei cinesini a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro e, a 5 metri dall'ultimo cinesino, sistemare sei paletti a zig zag distanziati tra loro 1 metro.



DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori devono percorrere il circuito percorrendo il perimetro del rettangolo; il trasferimento tra le stazioni avviene in conduzione palla e, a ridosso delle stazioni, effettuano un passaggio di pochi metri finalizzato a trasmettere palla da inizio a fine attrezzi, per permettere a loro di eseguire della mobilità articolare o delle andature a seconda di dove si trovano e poi riprendere palla e continuare il circuito. Ogni 2 minuti l'allenatore varia la tipologia di esercizi sia nelle stazioni che nei tratti di conduzione; il riscaldamento, previsto in blocco unico, ha una durata di 10 minuti e negli ultimi 2 minuti si richiede un incremento dell'intensità. Durante i trasferimenti i giocatori possono muoversi guidando palla liberamente (solo con il piede destro, solo con il sinistro, solo di esterno, solo di interno piede, solo di suola, solo in palleggio ecc.). Alcuni esercizi tecnici proponibili possono essere:

- sul cerchio, giro a 360° in senso orario e antiorario, sia di interno che di esterno piede, oppure una conduzione palla fino al cerchio e arresto della stessa dentro l'attrezzo;
- sui cinesini eseguire uno slalom in varie forme (solo un piede, libero, in palleggio, solo interno piede, solo esterno piede, all'indietro ecc.).

Alcuni esercizi a secco possono essere:

- agility ladder: skip, calciata, skip laterale, salti a piedi pari, slalom ecc.;
- ostacoli: aperture, chiusure, slanci a gamba tesa, slanci a gamba flessa ecc.;
- cerchi: corsa, salti a piedi pari, salti a un piede ecc.;
- paletti: affondo laterale con flessione del busto, torsione del busto in direzione del paletto, inclinazione del busto verso il paletto ecc.

REGOLE

- I giocatori devono sempre essere in movimento a bassa intensità per aumentare il ritmo gradualmente

VARIANTI

1. Aggiungere stazioni di lavoro a secco (pedane propriocettive per equilibrio e over per esercizi di appoggi)
2. Aggiungere stazioni di lavoro tecnico (conduzione con ostacoli)
3. Aumentare le distanze tra stazioni e le dimensioni del rettangolo
4. Aumentare il tempo di esecuzione

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la giusta intensità di lavoro (blanda inizialmente e più intensa in seguito)
- Curare la qualità della guida della palla e dei gesti tecnici tra gli attrezzi
- Stimolare gli atleti ad eseguire nel modo corretto le stazioni, curando sia la tecnica esecutiva (con palla e a secco) che l'ampiezza di movimenti della mobilità articolare

CIRCUITO TECNICO IN GUIDA CON DOPPIO TRIANGOLO



15 minuti



15x10 metri

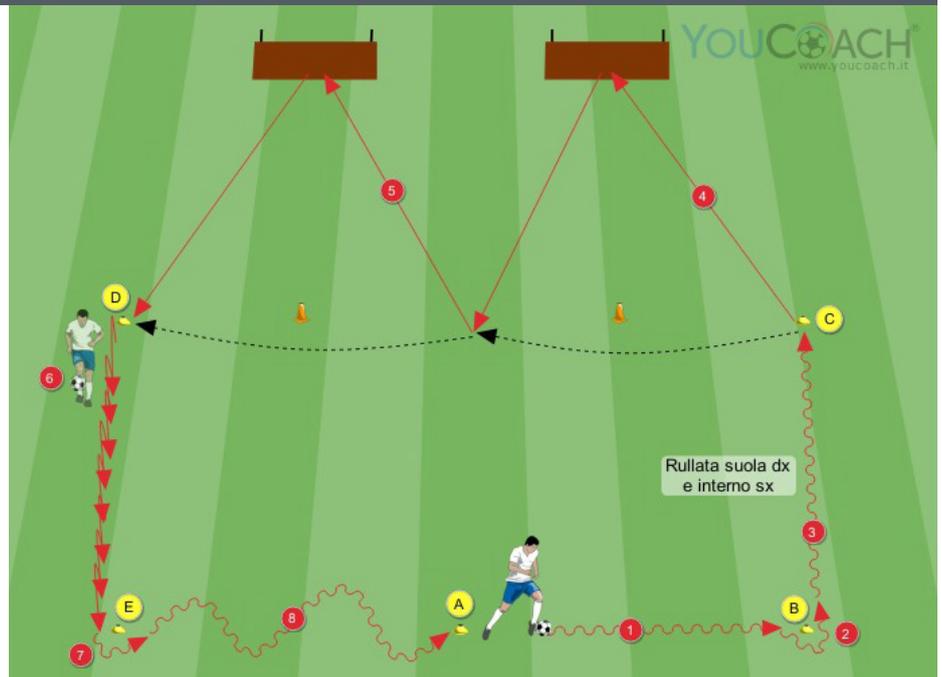


21 giocatori

Numero di serie: 2 da 7 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori in gruppi di egual numero. Per ogni gruppo creare il seguente percorso: formare un rettangolo con base di 10 metri e altezza 5 metri, posizionandolo a 5 metri da due panche. Il lato lungo del rettangolo B-E va diviso a metà con un cinesino (A). Sul lato lungo C-D collocare un cono a 3 metri dal cinesino C e l'altro a 3 metri dal cinesino D. A fianco del cinesino A si collocano i giocatori in fila, ciascuno con un pallone.



DESCRIZIONE

1. Si parte dal cinesino A in guida della palla verso il cinesino B
2. Eseguire una finta a piacere sapendo di dover superare il cinesino all'esterno del rettangolo
3. Fino al cinesino C alternare una rullata con la suola destra a un tocco con l'interno del piede sinistro
4. Dal cinesino C effettuare una triangolazione con la prima panca per superare il primo cono
5. Ricevuta palla di ritorno, effettuare una seconda triangolazione con la seconda panca per superare il secondo cono
6. Giunti al cinesino D, alzare il pallone e palleggiare fino al cinesino E
7. Eseguire una finta a piacere sapendo di dover superare il cinesino all'esterno del rettangolo
8. Andare in guida della palla a zig zag fino al cinesino A

Al termine della prima serie invertire il senso del percorso (partenza dal cinesino A verso il cinesino E e così via).

REGOLE

- Nella prima serie eseguire il tratto dal cinesino B al C alternando una rullata con la suola destra a un tocco con l'interno del piede sinistro, mentre nella seconda serie effettuare il tratto dal cinesino E al D alternando una rullata con la suola sinistra a un tocco con l'interno del piede destro
- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente sta eseguendo il primo triangolo con la panca

TEMI PER L'ALLENATORE

- Ricordare di utilizzare entrambi i piedi nella guida e nel palleggio
- Nella seconda triangolazione cercare di calciare a un tocco

SLALOM TECNICO E DOPPIO TIRO IN PORTA



15 minuti



40x30 metri



6 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

In prossimità del limite dell'area di rigore creare tre postazioni formate ognuna da quattro coni in fila. All'inizio di ogni percorso si collocano due giocatori, ogni giocatore parte con un pallone in mano e un altro ai piedi. Legare nella porta tre nastri: due in verticale a 1,5 metri da ciascun palo e un terzo in orizzontale a 1,5 metri dalla traversa.

DESCRIZIONE

- Ogni giocatore esegue lo slalom tra i coni con la palla al piede mentre tiene l'altra in mano
- Uscito dai coni, il giocatore lancia la palla in alto con le mani, prima del secondo rimbalzo, effettua un controllo orientato e calcia la palla a terra e successivamente tira la seconda palla
- Il gol è valido solo se il pallone entra nello spazio tra i nastri e i pali o tra il nastro e la traversa (se entra nello spazio centrale il gol non vale)
- Dopo ogni turno i giocatori ruotano verso il percorso alla propria destra

REGOLE

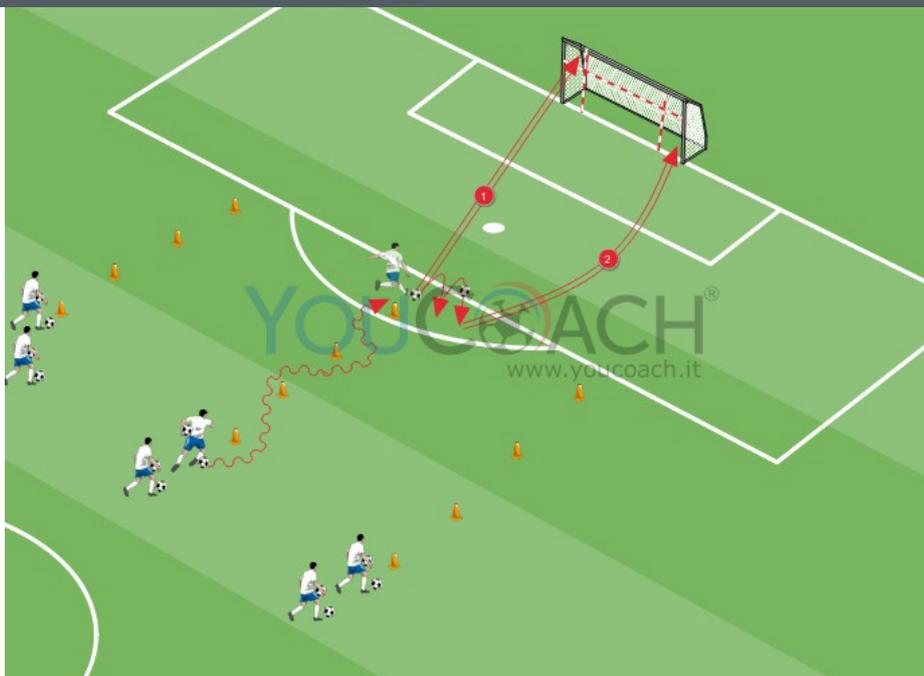
- Ogni gol vale un punto

VARIANTI

1. Obbligo di calciare un pallone con il piede destro e l'altro con il sinistro o viceversa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Variare la conduzione in slalom (interno, esterno, suola ecc.)



CORSA INTERMITTENTE DA 10-10 SECONDI



12 minuti



40x50 metri



21 giocatori

Numero di serie: 3 da 3 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare una linea di coni distante 50 metri dalla linea di fondo campo, in direzione del centro del campo. I giocatori in partenza si dispongono l'uno a fianco dell'altro sulla linea di fondo campo.

DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del mister, devono arrivare alla linea dei coni coprendo la distanza preimpostata di 50 metri in 10 secondi, per poi recuperare da fermi con un tempo uguale a quello di percorrenza (10 secondi)
- Trascorso il tempo di recupero gli atleti ripercorrono in 10 secondi i 50 metri che dividono la linea dei coni a quella di fondo campo, per poi recuperare da fermi 10 secondi
- Questo lavoro va mantenuto per 3 minuti e, dopo 1 minuto e 30 secondi di recupero passivo da fermi, si svolge la serie successiva

VARIANTI

1. Modificare la distanza di percorrenza nella quale i giocatori devono correre i 10 secondi al 110% della VAM (velocità aerobica massima), ricavata da un test aerobico
2. Aumentare la durata della serie di 2 minuti e il recupero tra le serie di 1 minuto
3. Aumentare di una serie
4. Eseguire i 50 metri a navetta, dividendo il percorso in due tratti da 25 metri, ognuno dei quali dev'essere percorso in 5 secondi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la fase di accelerazione, chiedendo di eseguirla ad alta intensità, per permettere al giocatore di raggiungere dopo pochi appoggi la velocità richiesta
- Curare l'ampiezza degli appoggi di corsa nella fase di allungo
- Curare la fase di frenata cercando di ridurre la velocità in maniera intensa e l'ampiezza dei passi in modo progressivo

