

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 3
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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Plank frontale e laterale a braccia flesse svolto in forma continuativa.....	14
Circuito tecnico-coordinativo per la fase di riscaldamento.....	16
Cambi di direzione in rombo all'interno di un rettangolo	18
Guida e dominio della palla su paletti di colore diverso	20
Cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	22
Corsa con variazioni di velocità su 20, 40, 60, 80 e 100 metri	23

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

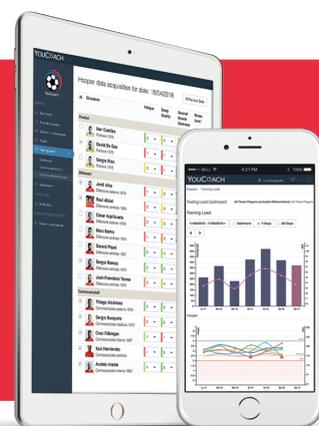


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/3)

PLANK FRONTALE E LATERALE A BRACCIA FLESSE SVOLTO IN FORMA CONTINUATIVA

5 minuti

3x2 metri

1 giocatore

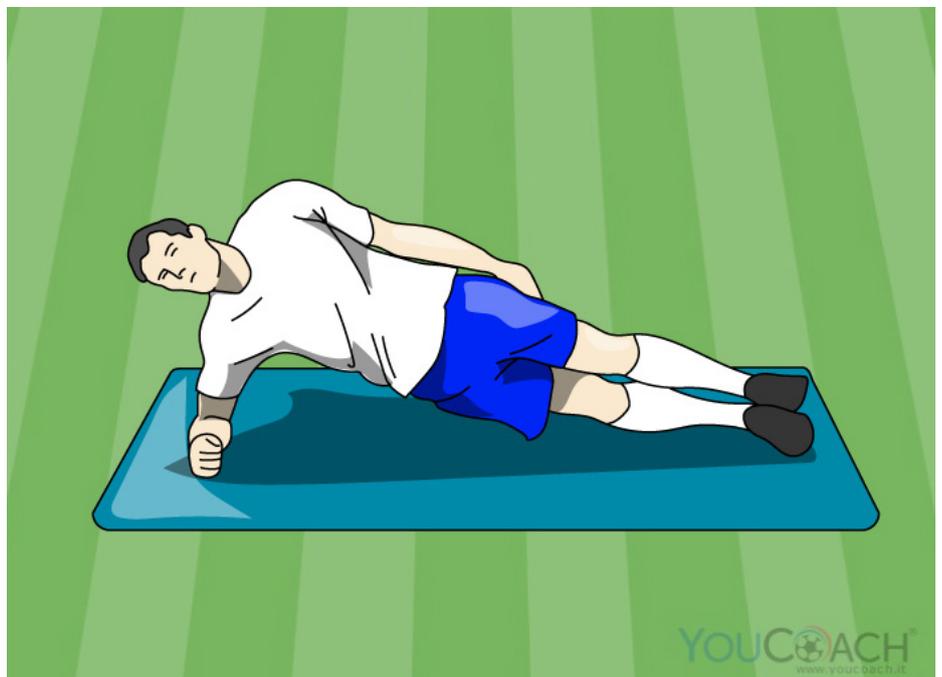
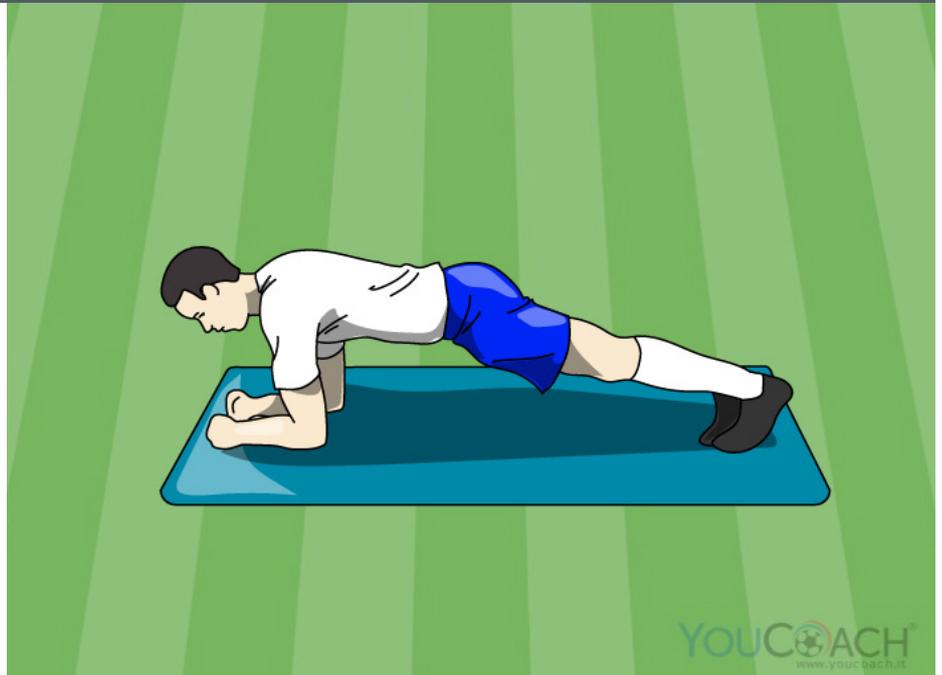
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un tappetino sul quale il giocatore si sdraia prono (pancia a terra).

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando solo i gomiti, le mani e gli avampiedi a terra, per assumere e mantenere la posizione di plank frontale per 20 secondi
- Trascorsi i 20 secondi, senza scendere e appoggiando a terra solo i piedi e l'avambraccio, il giocatore passa da posizione di plank frontale a quella di plank laterale sul fianco destro e la mantiene per altri 20 secondi
- Trascorsi i 20 secondi ruota di 180° ed effettua il plank laterale sul lato sinistro
- Dopo questo primo minuto il giocatore ritorna in posizione di plank frontale per iniziare il giro successivo (in totale cinque giri da 1 minuto) senza mai appoggiare a terra il corpo, ad esclusione dei segmenti sopracitati (avambracci e piedi)



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
- Nel cambio tra una posizione e l'altra il corpo deve toccare terra solo con avambraccio e piede

VARIANTI

1. Incremento di 5 o 10 secondi, fino a un massimo di 45 secondi per esercizio
2. Aggiungere una serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la corretta esecuzione del plank frontale: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto e con lo sguardo rivolto in basso, gli avambracci devono essere paralleli con 90° di angolo al gomito, il quale risulterà perpendicolare alla spalla o leggermente più indietro, le gambe larghe quanto le spalle e il piede in appoggio a terra con tallone e avampiede allineati o con il secondo leggermente posteriore rispetto al primo
- Curare la corretta esecuzione del plank laterale: 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, il braccio dev'essere perpendicolare al terreno e le gambe unite e distese
- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)
- Curare la fase di passaggio tra una posizione di plank e la successiva, in modo che nessuna parte del corpo appoggi a terra ad esclusione di piedi e avambracci

CIRCUITO TECNICO-COORDINATIVO PER LA FASE DI RISCALDAMENTO



15 minuti



30x30 metri

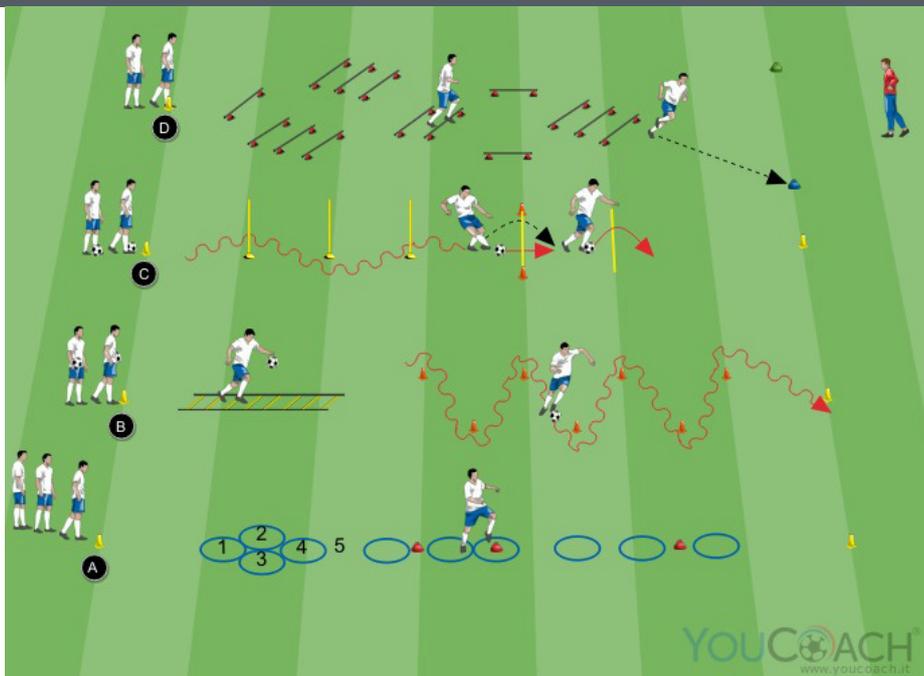


21 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 giri completi

ORGANIZZAZIONE

Con il materiale a disposizione creare quattro circuiti (stazioni di lavoro vicine), nel disegno indicati come A, B, C e D. I giocatori si dividono in quattro gruppi, ogni gruppo collocato nella posizione di partenza di un circuito (in prossimità dei coni gialli che indicano i punti di partenza). Quando tutti i giocatori di ogni gruppo hanno terminato l'esecuzione del proprio circuito, si spostano alla stazione di lavoro successiva attendendo il segnale dell'allenatore per la partenza. La rotazione dei gruppi da un circuito all'altro può avvenire in senso orario o antiorario a discrezione dell'allenatore. L'importante è che ogni gruppo, terminata la propria stazione di lavoro, si sposti sulla successiva; in tal modo tutti i gruppi di giocatori lavorano contemporaneamente senza troppe pause di attesa.



L'importante è che ogni gruppo, terminata la propria stazione di lavoro, si sposti sulla successiva; in tal modo tutti i gruppi di giocatori lavorano contemporaneamente senza troppe pause di attesa.

- **Circuito A:** cono di partenza (giallo), dieci cerchi, due o tre cinesini (rossi), cono di arrivo (giallo).
- **Circuito B:** cono di partenza (giallo), una speed ladder, sette coni arancioni posti in diagonale, cono di arrivo (giallo).
- **Circuito C:** cono di partenza (giallo), tre paletti gialli verticali da affrontare in slalom, due paletti (gialli) orizzontali, cono di arrivo (giallo).
- **Circuito D:** cono di partenza (giallo), quattordici ostacolini bassi (over), due cinesini di arrivo per sprint finale (un cinesino verde e un cinesino blu).

DESCRIZIONE

- **Circuito A:** i giocatori devono affrontare i cerchi posizionati a terra nella sequenza 1, 2, 3, 4, 5, appoggiando il piede destro nel cerchio 1, il sinistro nel 2 e ancora il destro nel 3 e il sinistro nel 4, uscendo poi col piede destro nello spazio libero 5 per affrontare la fila di cerchi successivi, superandoli inserendo solo un piede in ogni cerchio alla massima velocità (appoggio monopodalico alternato). Possiamo posizionare all'interno di uno o più cerchi un cinesino (rossi in figura) che sta a significare che il giocatore non deve entrare in quei cerchi bensì deve saltarli (differenziazione).
- **Circuito B:** i giocatori devono superare la speed ladder nelle modalità scelte dall'allenatore in base alle conoscenze dell'attrezzo (ad esempio: tocco singolo in ogni spazio, tocco doppio in ogni spazio ecc.), palleggiando contemporaneamente col pallone con una sola mano esternamente alla speed ladder e poi superare i coni posti a distanze diverse in guida della palla con le modalità decise dall'allenatore (ad esempio: solo un piede, solo con una parte del piede, liberamente)
- **Circuito C:** i giocatori devono affrontare in guida palla lo slalom fra i paletti posti alla stessa distanza con le modalità decise dall'allenatore e, all'uscita dei paletti, prima far passare la palla sotto l'ostacolo (paletto orizzontale infilato nei due coni laterali) saltandolo e poi scavalcando il paletto successivo posto a terra col pallone con uno "scavetto". Infine raggiungere il cono di arrivo conducendo la palla a massima velocità.
- **Circuito D:** i giocatori devono superare in skip il percorso formato da ostacolini della stessa altezza (over bassi), affrontandoli nell'ordine da loro scelto (il giocatore è libero di affrontare il percorso come desidera) alla

massima velocità. Al termine del percorso a ostacoli, l'allenatore indica il colore di un cinesino e il giocatore deve scattare e raggiungerlo il più velocemente possibile (in figura i cinesini di colore blu e verde)

- Ad ogni serie completata modificare le distanze fra i cerchi nel circuito A e il posizionamento dei coni nel circuito B

VARIANTI

1. Ogni variazione delle distanze, del posizionamento dei materiali e dell'esecuzione tecnico-motoria da parte dei giocatori può considerarsi una variante

TEMI PER L'ALLENATORE

- Nei giovani calciatori le difficoltà saranno maggiori, cercare di incitarli spiegando le correzioni motorie e coordinative per aiutarli a correggere gli errori
- Monitorare il tempo totale della serie e offrire un adeguato tempo di recupero in base all'intensità e alla velocità di esecuzione dei quattro percorsi
- Curare l'esecuzione del gesto tecnico (guida e dominio palla) variando la proposta
- Curare l'esecuzione coordinativa dei giocatori lavorando sulla postura del corpo, l'adattamento e il controllo motorio

CAMBI DI DIREZIONE IN ROMBO ALL'INTERNO DI UN RETTANGOLO



10 minuti



10x25 metri

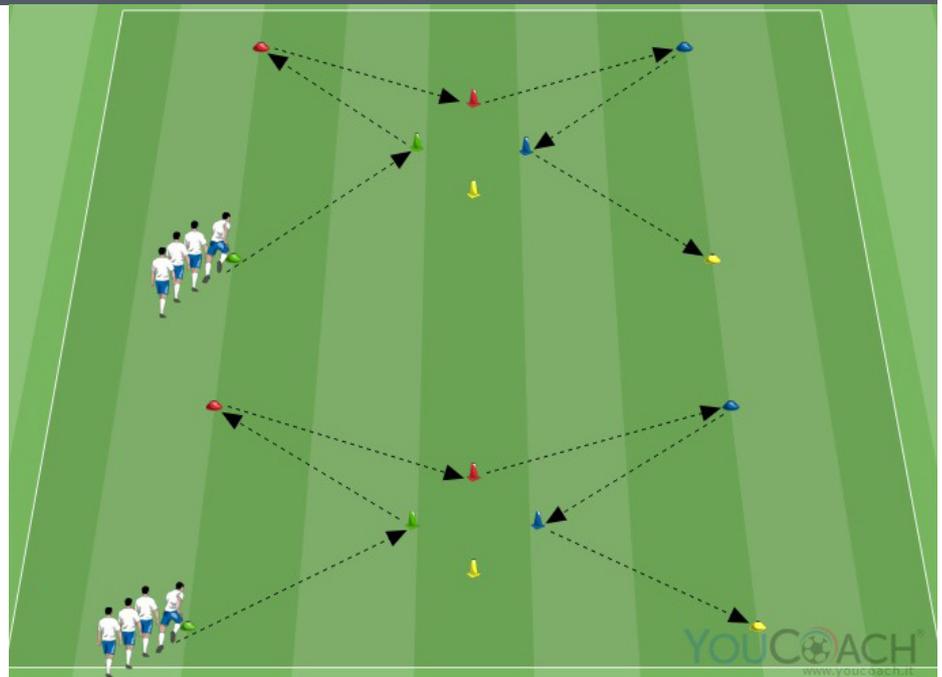


21 giocatori

Numero di serie: 8 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare due stazioni identiche a 5 metri l'una dall'altra. Per ciascuna stazione tracciare, con quattro cinesini di colori diversi, un quadrato di 10x10 metri con all'interno un rettangolo di coni di 6x3 metri. Il colore dei cinesini sugli angoli del quadrato deve corrispondere a quello dei coni. I giocatori si dividono in due gruppi nelle due stazioni e si posizionano dietro al cinesino verde, rivolti con il corpo verso quello rosso.



DESCRIZIONE

I giocatori devono compiere una serie di figure all'interno delle forme geometriche, cercando di percorrerle alla massima velocità dall'inizio alla fine; la figura termina sempre con una frenata per arrestarsi davanti al cinesino o al cono conclusivo. In totale vengono svolte otto ripetizioni intervallate da un recupero di 45 secondi che inizia dal momento in cui il primo giocatore termina la figura. Le figure da percorrere sono:

1. cinesino verde - cono verde - cono giallo - cinesino giallo - cinesino blu - cono blu - cono rosso - cinesino rosso;
2. cinesino rosso - cono rosso - cono blu - cinesino blu - cono giallo - cinesino giallo - cono verde - cinesino verde;
3. cinesino verde - cono verde - cono giallo - cono rosso - cono blu - cinesino rosso;
4. cinesino rosso - cono rosso - cono blu - cono verde - cono giallo - cinesino verde;
5. cinesino verde - cinesino rosso - cono verde - cono rosso - cono blu - cono giallo - cinesino blu - cinesino giallo;
6. cinesino giallo - cinesino blu - cono giallo - cono blu - cono rosso - cono verde - cinesino rosso - cinesino verde;
7. cono verde - cono blu - cono giallo - cono rosso - cinesino blu - cinesino rosso;
8. cono giallo - cono rosso - cono blu - cono verde - cinesino giallo - cinesino verde.

REGOLE

- Il giocatore deve curare gli angoli di corsa in modo da correre percorrendo le linee del quadrato e/o del rettangolo
- Il giocatore deve terminare la figura richiesta con una frenata e un arresto prima dell'ultimo cinesino
- Il giocatore successivo parte quando quello che lo precede termina la figura

VARIANTI

1. Aumentare di 2 metri le dimensioni del quadrato
2. Aumentare di 2 metri il lato lungo del rettangolo e di 1 metro il lato corto
3. Incrementare l'esercizio aggiungendo due figure geometriche
4. Dividere a metà il lavoro, riducendo a 30 secondi il recupero tra le ripetizioni e inserendo 2 minuti di recupero tra due le serie (due serie da 4 minuti con 30 secondi di recupero tra ripetizioni e 2 minuti tra le serie)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica del cambio di direzione: ricerca della corretta frenata e successiva accelerazione con abbassamento del baricentro in corrispondenza del cambio direzione
- Stimolare i giocatori ad eseguire angoli chiusi, seguendo le linee del quadrato o del rettangolo senza uscire da questi
- Ricercare la corretta posizione del baricentro e la corretta postura del corpo nel momento del cambio di direzione

GUIDA E DOMINIO DELLA PALLA SU PALETTI DI COLORE DIVERSO



10 minuti



20x15 metri

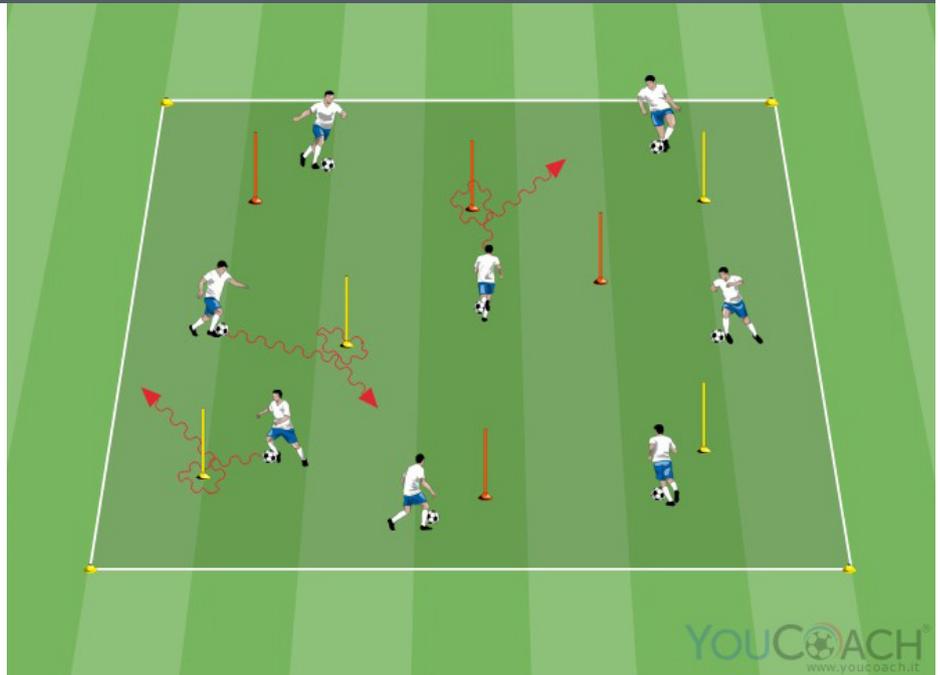


8 giocatori

Numero di serie: 2 da 4'30" con 1 minuto di recupero tra le serie.

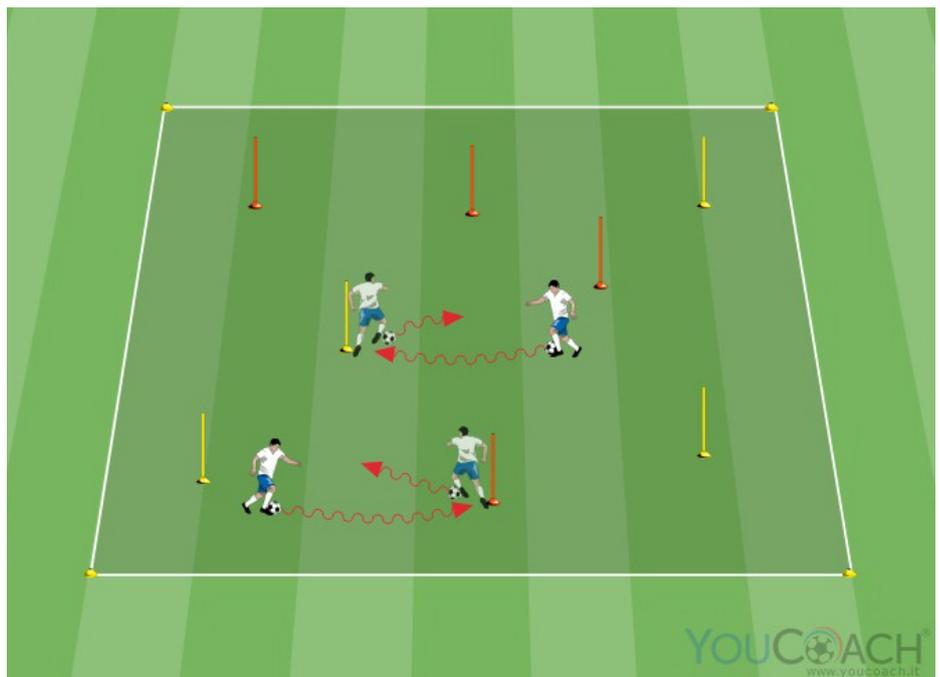
ORGANIZZAZIONE

Otto giocatori si dispongono all'interno di un campo di 20x15 metri delineato da cinesini. Nel campo vengono disposti otto paletti, quattro per colore. Ogni giocatore si muove all'interno del campo di gioco con il proprio pallone. La prima serie viene eseguita come attivazione e messa in moto curando l'esecuzione del gesto tecnico. Nella seconda serie si aumenta l'intensità per migliorare il gesto tecnico e allenare le qualità cognitive e mentali.



DESCRIZIONE

- Esempio 1:** i giocatori devono muoversi nel campo cercando di essere ben distribuiti e occupandone in modo omogeneo le zone senza intralciare i compagni. Ogni giocatore deve guidare la palla verso un paletto libero non occupato da un compagno. In prossimità del paletto giallo (che rappresenta un avversario), il giocatore posiziona la gamba sinistra e il braccio sinistro a protezione della palla e con il piede più distante, il destro, porta via il pallone cambiando direzione. Se invece attacca il paletto arancione, posiziona la gamba destra e il braccio destro a protezione della palla e con il piede più distante, il sinistro, porta via il pallone cambiando direzione. A seconda del colore del paletto i giocatori devono capire come proteggere il pallone e quale piede utilizzare per sfilare la palla e cambiare direzione di corsa
- Esempio 2:** ogni giocatore deve guidare la palla verso un paletto libero non occupato da un compagno. In prossimità del paletto giallo il giocatore sfila la palla lateralmente con il piede destro verso sinistra per evitare l'ostacolo e avanza con l'interno del piede sinistro per guadagnare campo. Se invece attacca il paletto arancione, sfila la palla lateralmente con il piede sinistro verso destra per evitare l'ostacolo e poi avanza con l'interno del piede destro per guadagnare campo

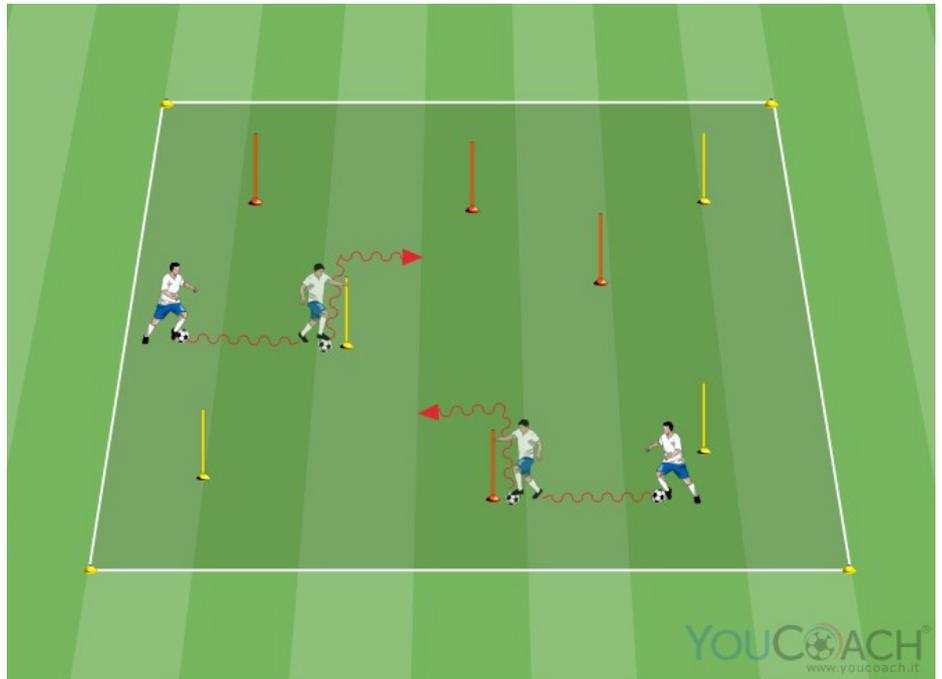


REGOLE

- I giocatori non devono andare su un paletto su cui si trova già un compagno, ma devono continuare a muoversi guidando la palla e cercando di trovarne uno libero, indipendentemente dal colore, il prima possibile
- I giocatori si devono attenere assolutamente all'esecuzione corretta del gesto tecnico a seconda del colore del paletto

TEMI PER L'ALLENATORE

- È molto importante, soprattutto nella parte di attivazione dell'esercizio, curare l'esecuzione del gesto tecnico: tocco della palla, posizione del corpo, utilizzo del piede portante, approccio coordinativo nell'attacco del paletto
- Nella seconda serie, invece, cercare di alzare i ritmi per aumentare le difficoltà di esecuzione, la velocità di elaborazione di pensiero e la rapidità nelle scelte a costo di avere più errori



CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



20x20 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

Formare un rombo con due cinesini e due porticine; all'interno collocare quattro coni a formare un quadrato di 8 metri di lato. Dietro ciascun cinesino creare una fila composta da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

- L'allenatore, dopo aver stabilito la tipologia di finta e il cono verso cui indirizzare la conduzione, darà il segnale di partenza
- L'esercizio viene svolto contemporaneamente dalle due file
- Al segnale dell'allenatore i giocatori in possesso palla conducono il pallone verso il cono prestabilito, eseguendo la finta e il cambio di direzione internamente al cono, per poi eseguire una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, entrambi i giocatori recuperano il proprio pallone e si portano nella fila opposta



REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio contemporaneamente
- Il cambio di direzione va effettuato verso l'interno del cono su cui è indirizzata la conduzione

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dai giocatori di una delle file
4. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea tra i giocatori delle due file e la trasmissione palla deve avvenire nello stesso momento
- I giocatori devono essere concentrati per percepire il segnale di partenza
- I giocatori guida devono analizzare la situazione e dare il segnale di partenza nel momento in cui il compagno posto frontalmente è in pieno controllo della palla
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione
- Controllare la giusta tecnica nel passaggio (posizionamento piede d'appoggio, punto e superficie d'impatto con la palla)

CORSA CON VARIAZIONI DI VELOCITÀ SU 20, 40, 60, 80 E 100 METRI



15 minuti



30x100 metri



21 giocatori

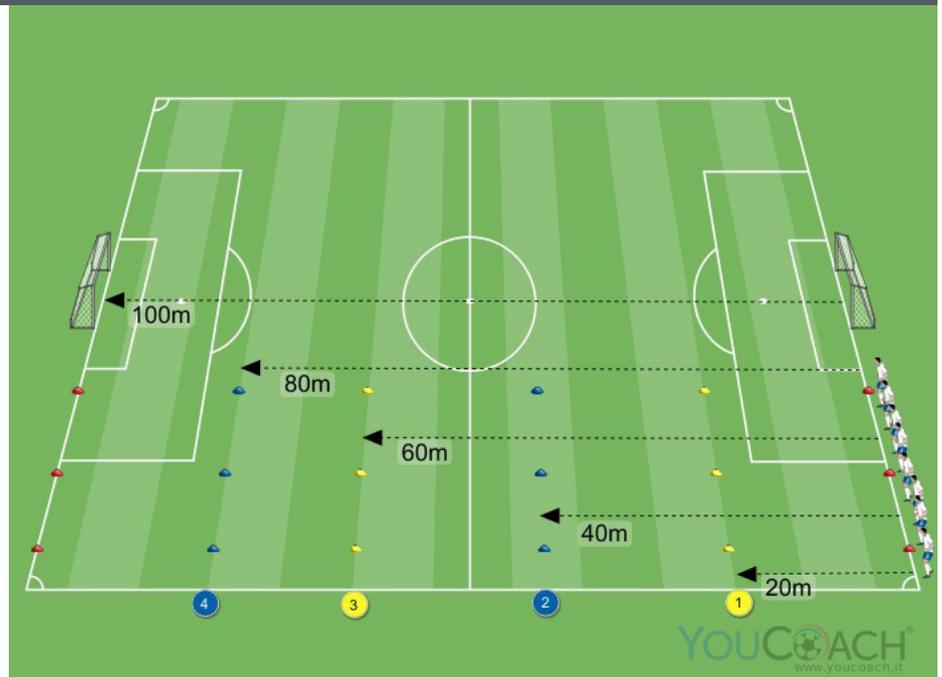
Numero di serie: 3 con 2 minuti di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Sistemare lungo il campo delle linee di cinesini parallele a quella di fondo campo, una ogni 20 metri. Posizionare inoltre tre cinesini su entrambe le linee di fondo campo. I giocatori si posizionano lungo la linea di fondo campo.

DESCRIZIONE

- Al via del mister i giocatori effettuano un allungo di 20 metri fino alla prima linea di cinesini gialli (linea 1), per poi rientrare alla linea di fondo campo in corsa lenta
- Raggiunta la linea di partenza si girano ed effettuano un secondo allungo di 40 metri fino alla seconda linea di cinesini blu (linea 2), raggiunta la quale rientrano alla partenza in corsa lenta
- Questa alternanza tra corsa veloce e rientro in corsa lenta viene effettuata aggiungendo ogni volta 20 metri di allungo (raggiungendo una linea in più di cinesini alla volta, rispetto alla partenza) fino ad arrivare a percorrere tutto il campo in corsa veloce
- Dopo essere rientrati in corsa lenta dai 100 metri di allungo, i giocatori eseguono lo stesso lavoro riducendo ogni volta di 20 metri le distanze degli allunghi
- Conclusa la serie gli atleti hanno 2 minuti di recupero passivo (sul posto), prima di effettuare la serie successiva; in totale il lavoro prevede l'esecuzione di tre serie
- Ogni serie è così strutturata:
 - 20 metri allungo e rientro 20 metri lenti
 - 40 metri allungo e rientro 40 metri lenti
 - 60 metri allungo e rientro 60 metri lenti
 - 80 metri allungo e rientro 80 metri lenti
 - 100 metri allungo e rientro 100 metri lenti
 - 80 metri allungo e rientro 80 metri lenti
 - 60 metri allungo e rientro 60 metri lenti
 - 40 metri allungo e rientro 40 metri lenti
 - 20 metri allungo e rientro 20 metri lenti



REGOLE

- I giocatori devono sempre essere in movimento correndo, senza mai camminare
- Gli atleti devono sostenere i tratti in corsa veloce a un'intensità di circa l'80% rispetto al proprio massimo

VARIANTI

1. Ridurre di una serie
2. Aumentare di una serie
3. Creare le linee di cinesini ogni 10 metri

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

