



**YOU**COACH<sup>®</sup>

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 5  
PRIMO ALLENAMENTO**

**SCUOLA CALCIO**

**U6**

**U8**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

[www.youcoach.it](http://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](http://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
Capacità di ritmizzazione: palla ritmica .....	14
Circuito coordinativo con andature semplici e slalom.....	15
Palleggio alternato .....	16
Colpire con l'interno e con l'esterno .....	17
Tirare e spingere cambiando piede.....	18
Nascondere il pallone .....	19
La forbice .....	20
Gara a squadre .....	22
Giro del cerchio e meta.....	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](http://www.youcoach.it)**





# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

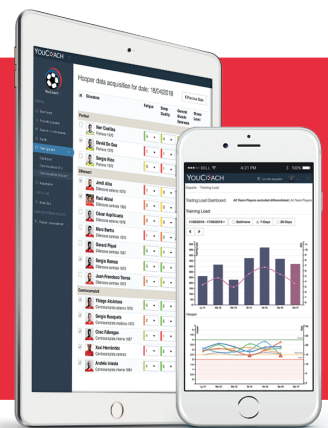


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto:info@youcoach.it)



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SECONDO I PROTOCOLLI DI DISTANZIAMENTO E PROPOSTE INDIVIDUALI

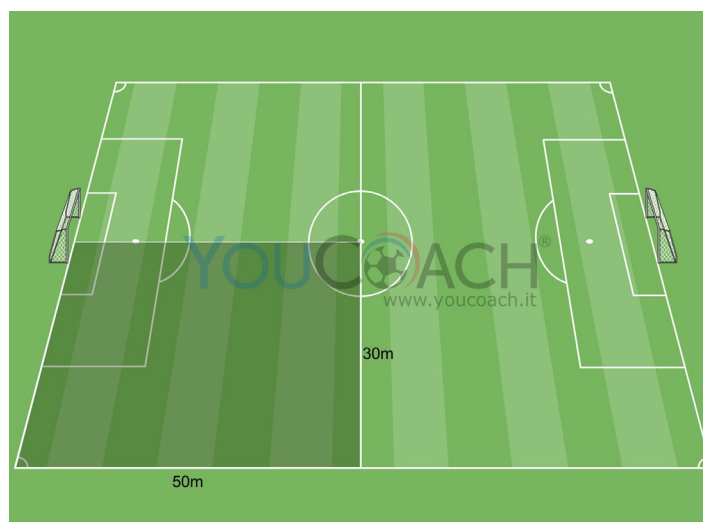
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta la squadra in gruppi di cinque o sei giocatori che ruoteranno sperimentando le proposte ludiche di tutte le stazioni, nel rispetto del distanziamento. La numerosità dei gruppi va adattata ai numeri della rosa a disposizione. Partendo da questo concetto è stata pensata un'organizzazione dell'allenamento a stazioni (cinque in totale) della durata complessiva di 70 minuti. Le stazioni sono:

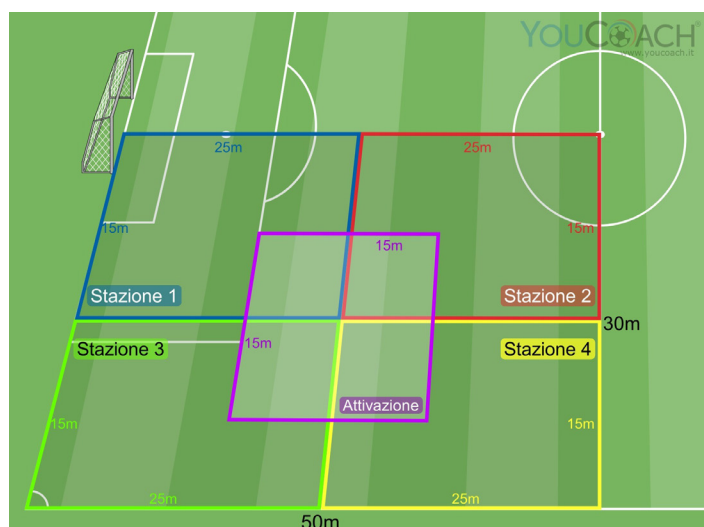
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo **ludico** della durata di 15 minuti.

Per rendere ottimale questa idea di allenamento è necessario sfruttare lo spazio a disposizione organizzandolo in modo funzionale, ossia sfruttando la modularità dei campi e spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra.

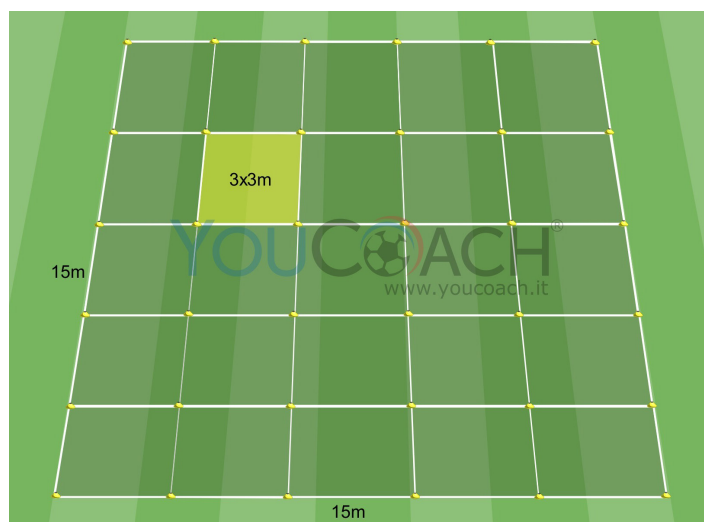
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Scuola Calcio U6-U8 l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



per riuscire a organizzare l'allenamento è necessario costruire le quattro stazioni della fase centrale dell'allenamento (stazione 1, stazione 2, stazione 3, e stazione 4)



e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione. L'organizzazione dell'attivazione avviene in uno spazio di 15x15 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni bambino di disporre di uno spazio di almeno 3x3 metri.



**NB:** La delimitazione degli spazi per l'allenamento richiede del tempo e pertanto deve **categoricamente** essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.



# **LE ESERCITAZIONI**

# 1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## CAPACITÀ DI RITMIZZAZIONE: PALLA RITMICA

  
10 minuti

  
25×15 metri

  
15 giocatori

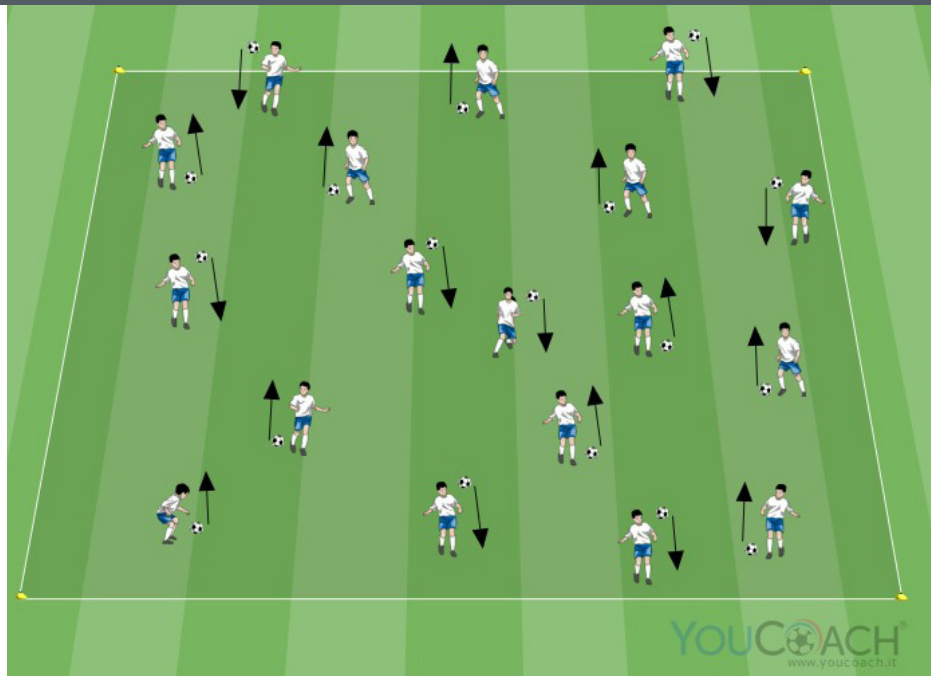
**Numero di serie:** 10 da 45 secondi con 15 secondi di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini un rettangolo di 25×15 metri; i giocatori, con un pallone a testa in mano, si dispongono liberamente a una certa distanza dai compagni all'interno del rettangolo.

### DESCRIZIONE

- I giocatori, al via dell'allenatore, devono lanciare la palla in aria verticalmente in modo che rimbalzi vicino a loro; a ogni rimbalzo del pallone il giocatore compie un salto a piedi pari verso l'alto
- Una volta che la palla si è fermata i giocatori la riprendono in mano e ricominciano il gioco fino allo stop dell'allenatore
- Il lavoro prevede l'esecuzione di dieci serie da 45 secondi alternate a 15 secondi di recupero passivo



### REGOLE

- Ogni giocatore gioca con il proprio pallone all'interno dell'area di gioco
- La palla dev'essere lasciata rimbalzare fino a che non si ferma da sola, senza intervento dei giocatori

### VARIANTI

1. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria, devono calcolare la traiettoria per saltare e atterrare contemporaneamente al rimbalzo della palla
2. In corrispondenza di ogni rimbalzo della palla a terra i giocatori fanno un salto a piedi pari laterale (una volta verso destra e una verso sinistra)
3. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria, saltano e atterrano su una gamba nel momento in cui la palla rimbalza (ad ogni salto cambiare la gamba di stacco)
4. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria, devono toccare terra con le mani (quando la palla tocca terra), rialzarsi il più velocemente possibile e ritoccare terra al rimbalzo successivo
5. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria devono saltare verso l'alto (sempre in risposta al rimbalzo della palla a terra) e, dopo il primo rimbalzo mentre hanno effettuato il salto, provare ad afferrare la palla con le mani

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Osservare che i giocatori vadano a ritmo con il rimbalzo del pallone
- Il lancio della palla dev'essere verticale, verso l'alto
- Attenzione a come i giocatori saltano (buona flessione ed estensione degli arti inferiori, articolazione anca-ginocchio-caviglia) e come atterrano (buona flessione degli arti inferiori)
- Stabilità di rachide e arti superiori, non buttarsi a terra ma cercare di saltare e atterrare in equilibrio

## CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURE SEMPLICI E SLALOM



15 minuti



20x20 metri

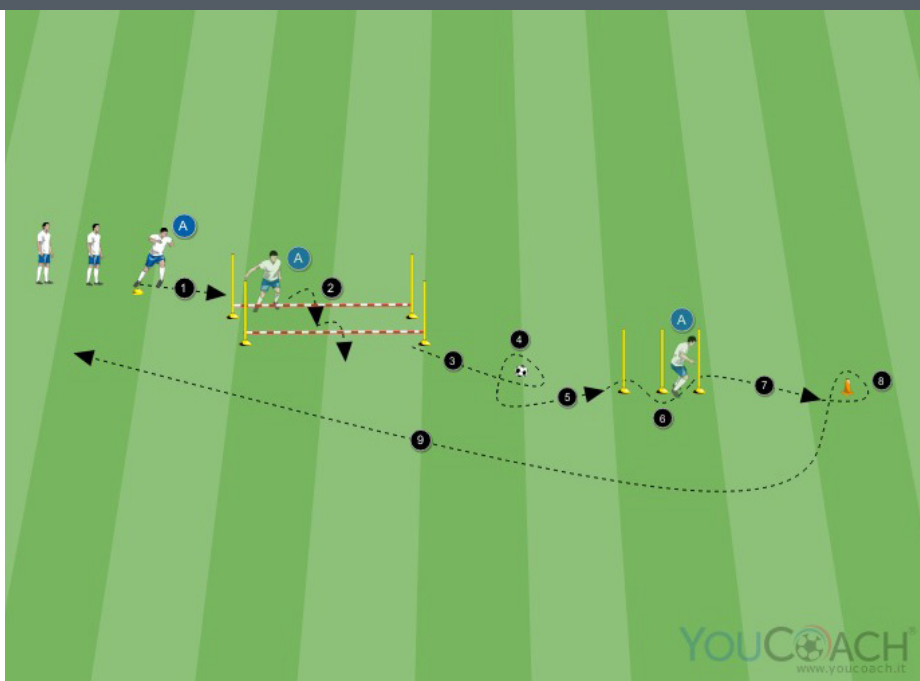


15 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 4 giri per ogni giocatore.

### ORGANIZZAZIONE

Nell'area dell'esercitazione, 5 metri oltre un cinesino di partenza, posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro e legarvi un nastro a un'altezza di 15-20 centimetri. Ad alcuni metri di distanza dai primi due collocare altri due paletti con un nastro alla stessa altezza. A 4 metri dai paletti posizionare un pallone. Collocare, a 6 metri dal pallone, sei paletti distanti 50 centimetri l'uno dall'altro. Posizionare un cono a 6 metri dall'ultimo paletto. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



### DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso il paletto
2. A, giunto in A1, scavalca il primo nastro e poi il secondo, saltando ripetutamente da una parte all'altra con il piede opposto (quattro volte)
3. A scatta fino al pallone
4. A aggira il pallone
5. A scatta fino ai paletti in A2
6. A esegue lo slalom stretto
7. A, uscito dall'ultimo paletto, scatta fino al cono
8. A aggira il cono
9. A, in scatto, torna al punto di partenza in A3

I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

### VARIANTI

1. I giocatori eseguono lo scavalcamento del nastro saltando a piedi uniti

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Se il numero di giocatori è elevato predisporre più circuiti per ottimizzare il tempo a disposizione

# PALLEGGIO ALTERNATO



3 minuti



4x4 metri



1 giocatore

Numero di serie: 4.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

## DESCRIZIONE

### 1. Prima serie:

- Palleggiare alternando collo piede destro a collo piede sinistro

### 2. Seconda serie:

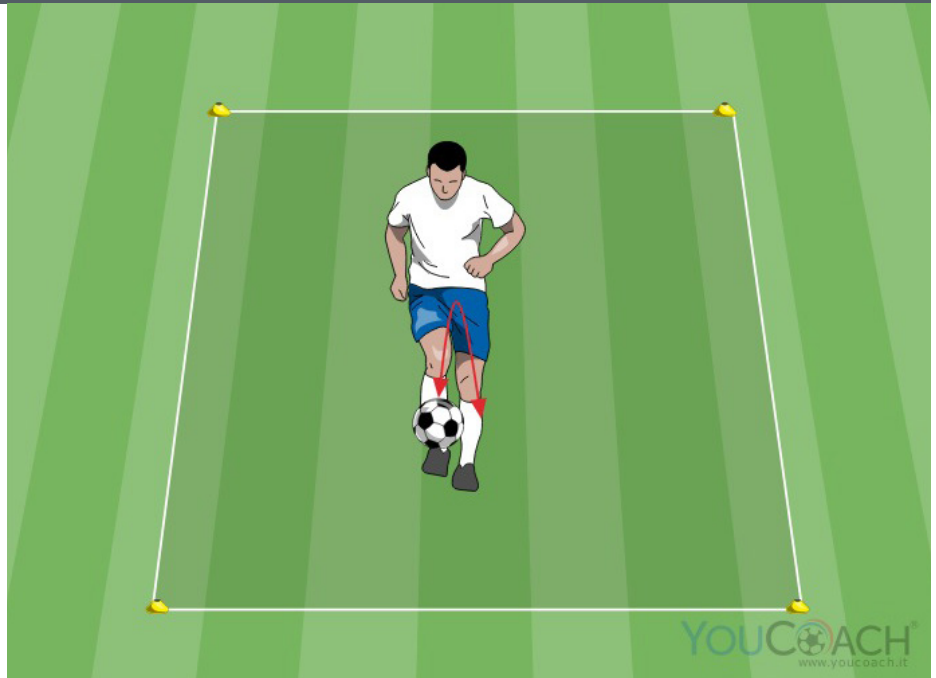
- Palleggiare alternando collo piede destro a coscia destra
- Palleggiare alternando collo piede sinistro a coscia sinistra

### 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



# COLPIRE CON L'INTERNO E CON L'ESTERNO


  
3 minuti


  
4x4 metri


  
1 giocatore

Numero di serie: 3.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

## DESCRIZIONE

1. **Prima serie** (tre ripetizioni per piede alternando i piedi):

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

2. **Seconda serie** (tre ripetizioni):

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

3. **Terza serie** (tre ripetizioni):

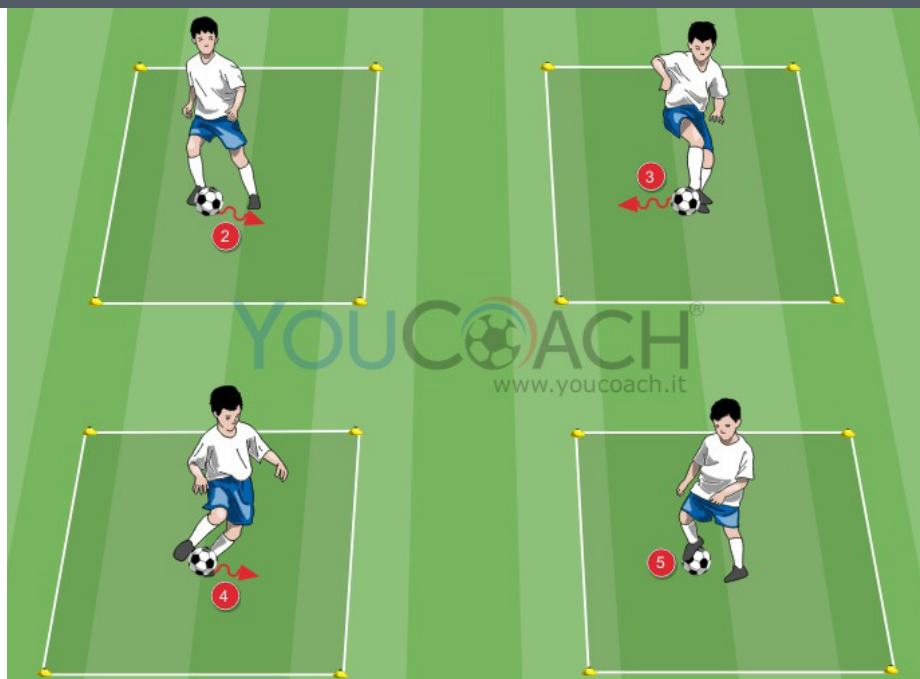
- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare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

## REGOLE

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

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio



# TIRARE E SPINGERE CAMBIANDO PIEDE



3 minuti



4x4 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

## DESCRIZIONE

### 1. Prima serie:

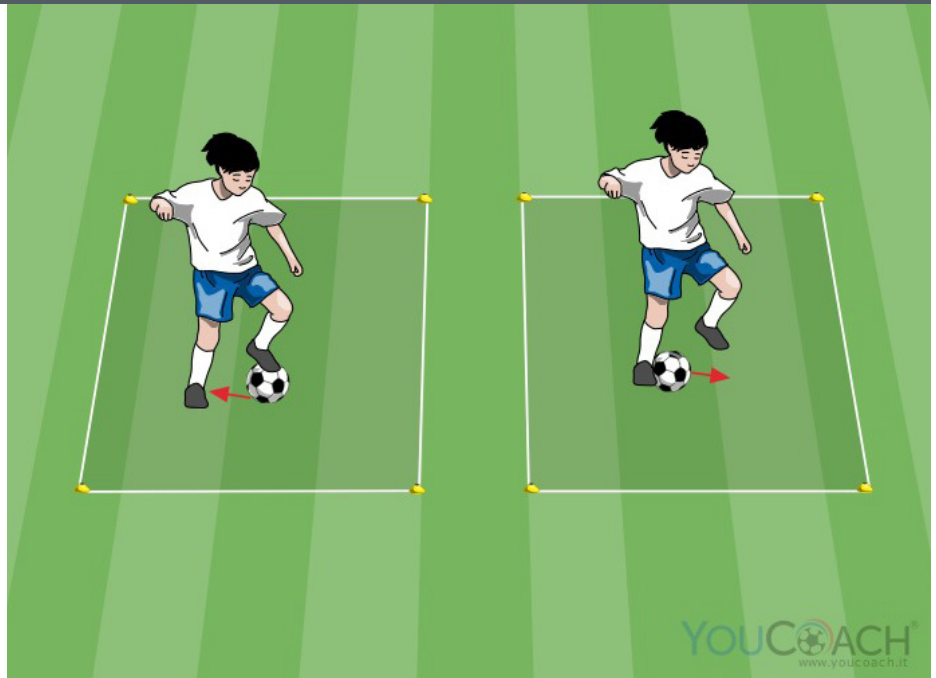
- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso il punto di partenza
- Ricominciare da capo con la suola del piede sinistro
- Al termine del tempo previsto cambiare la sequenza dei piedi

### 2. Seconda serie:

- Appoggiare la suola del piede destro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno dello stesso piede
- Colpire la palla per indirizzarla verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro ricominciare dall'inizio fino al termine della serie

### 3. Terza serie:

- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro rimandare la palla verso l'interno del piede sinistro
- Spingere la palla verso l'interno del piede destro che la indirizza davanti al piede sinistro
- Ricominciare e continuare per il tempo prestabilito



YOU COACH®  
www.youcoach.it

## REGOLE

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

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere le gambe sempre leggermente piegate
- Per non essere rigidi eseguire dei saltelli sulla gamba di appoggio
- I saltelli accompagnano i movimenti della palla
- Tenere il busto leggermente piegato in avanti
- Provare a non guardare la palla
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

# NASCONDERE IL PALLONE



3 minuti



5x5 metri



1 giocatore

Numero di serie: 2.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 5x5 metri.

## DESCRIZIONE

1. **Prima serie** (sei ripetizioni con recupero di 30 secondi alternando i piedi):

- Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
- Ora calciare il pallone in diagonale avanti
- Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
- Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
- Con la parte anteriore della suola del piede sinistro spostare il pallone davanti al piede destro
- Ora con la suola del piede destro fermare il pallone
- Ricominciare dall'inizio sino al termine del tempo prestabilito, poi cambiare piede

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

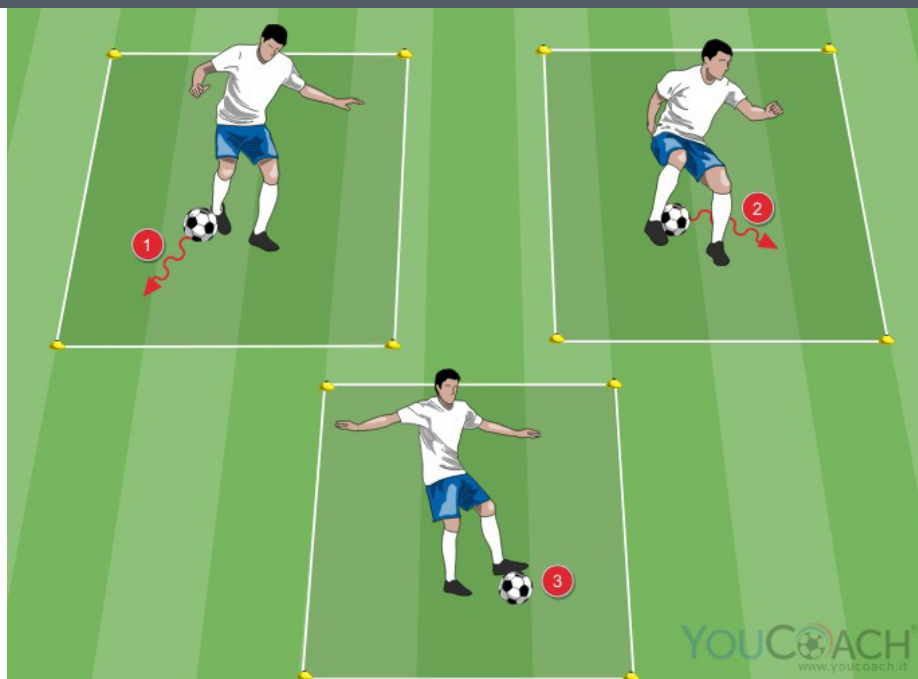
- Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
- Ora calciare il pallone in diagonale avanti
- Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
- Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
- Con l'esterno-collo del piede sinistro calciare la palla in diagonale avanti
- Orientare il corpo nella nuova direzione e contemporaneamente, con la suola del piede sinistro, andare a prendere il pallone per farlo rotolare all'indietro dietro la gamba di appoggio (destra)
- Colpire il pallone con l'interno tacco del piede sinistro facendo passare la palla dietro la gamba di appoggio
- Calciare la palla con l'esterno piede destro e ricominciare

## REGOLE

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

## TEMI PER L'ALLENATORE

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



# LA FORBICE



3 minuti



4x4 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

## DESCRIZIONE

### 1. Prima serie (due ripetizioni):

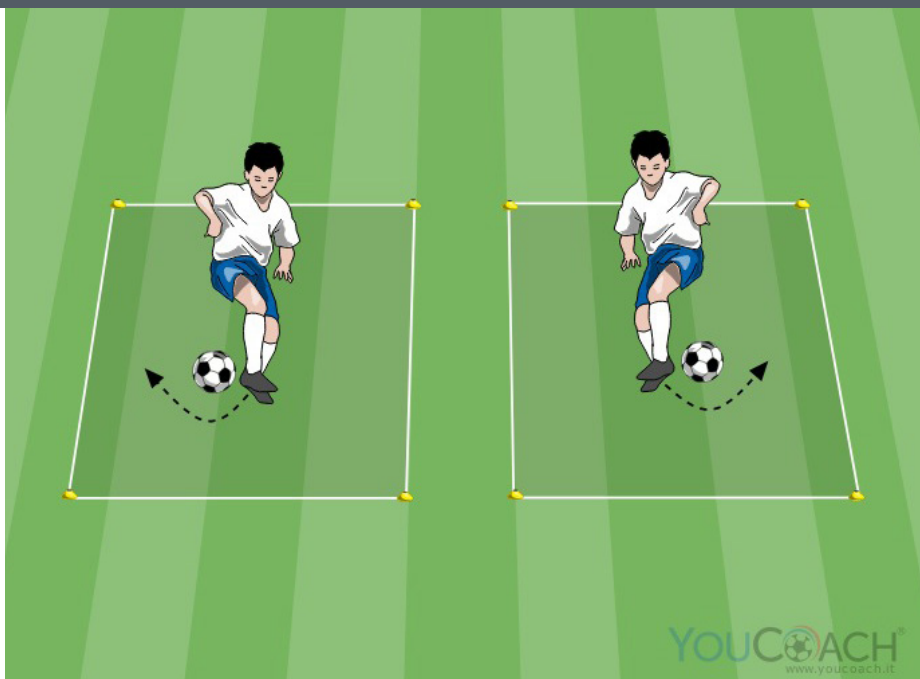
- Posizionare il pallone davanti al piede destro
- Eseguire una corsa sul posto
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
- Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
- Riprendere la corsa sul posto dietro la palla posizionando il piede sinistro dietro al pallone
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
- Al termine del movimento il piede sinistro dev'essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
- Riprendere la corsa sul posto

### 2. Seconda serie (due ripetizioni):

- Posizionare il pallone davanti al piede destro
- Eseguire una corsa sul posto
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
- Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
- Ora colpire il pallone con l'interno del piede sinistro ed eseguire per qualche secondo una "campana" (muovere il pallone lateralmente tra i piedi in corsa sul posto)
- Fermare la palla con la suola
- Riposizionarsi con il piede sinistro dietro al pallone ed eseguire la corsa sul posto
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
- Al termine del movimento il piede sinistro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
- Ora colpire il pallone con l'interno del piede destro ed eseguire per qualche secondo una campana
- Fermare la palla con la suola
- Riposizionarsi con il piede destro dietro al pallone
- Ricominciare dall'inizio per il tempo prestabilito

### 3. Terza serie (due ripetizioni):

- Posizionare il pallone davanti al piede destro
- Eseguire una corsa sul posto
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede



YOU COACH  
www.youcoach.it

- Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
- Ora colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro e mandarlo verso la propria sinistra
- Andare a prendere la palla con la suola dello stesso piede e farla rotolare verso il piede destro
- Fermare la palla con la suola del piede destro
- Riposizionarsi con il piede sinistro dietro al pallone ed eseguire la corsa sul posto
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
- Al termine del movimento il piede sinistro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
- Ora colpire il pallone con l'esterno del piede destro e mandarlo verso la propria destra
- Andare a prendere la palla con la suola dello stesso piede e farla rotolare verso il piede sinistro
- Fermare la palla con la suola del piede sinistro
- Fermare la palla con la suola
- Riposizionarsi con il piede destro dietro al pallone
- Ricominciare dall'inizio per il tempo prestabilito

## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Non colpire il pallone nella prima serie

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Slanciare in avanti la stessa mano del piede e farlo contemporaneamente
- Eseguire un balzello in avanti per essere più rapidi
- Comprendere con precisione qual è il punto di appoggio del piede di fianco alla palla: lateralmente e leggermente avanti rispetto alla linea della palla per permettere il passaggio del piede opposto prima di colpire la sfera

# GARA A SQUADRE



15 minuti



25×20 metri

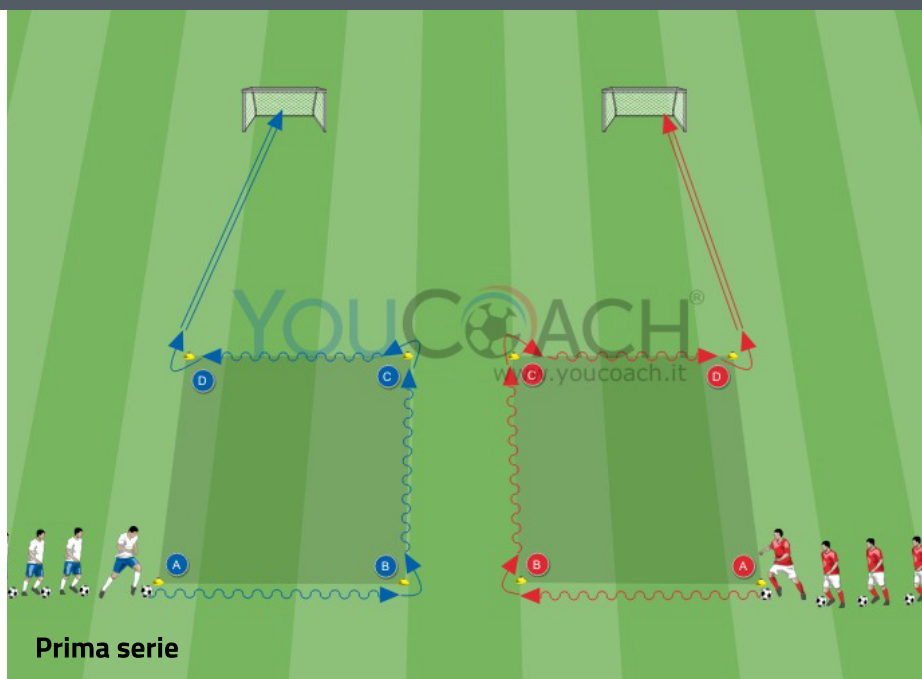


8 giocatori

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

## ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 10×10 metri con quattro cinesini (A, B, C e D in figura). A 10 metri dal lato C-D collocare una porticina. Creare un secondo percorso identico a fianco del primo, a 5 metri di distanza. Dividere i giocatori in due squadre da quattro componenti. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila sul proprio cinesino di partenza (cinesino A in figura). Ogni giocatore parte con un pallone.



## DESCRIZIONE

### 1. Prima serie:

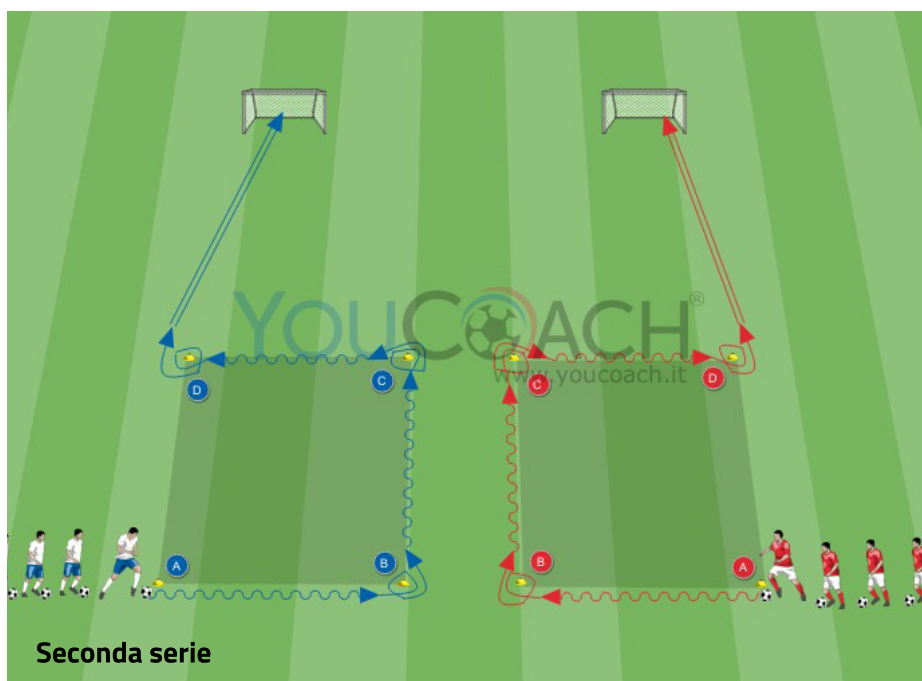
- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo supera verso l'esterno e calcia verso la porticina cercando di fare gol

### 2. Seconda serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo aggira completamente e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol

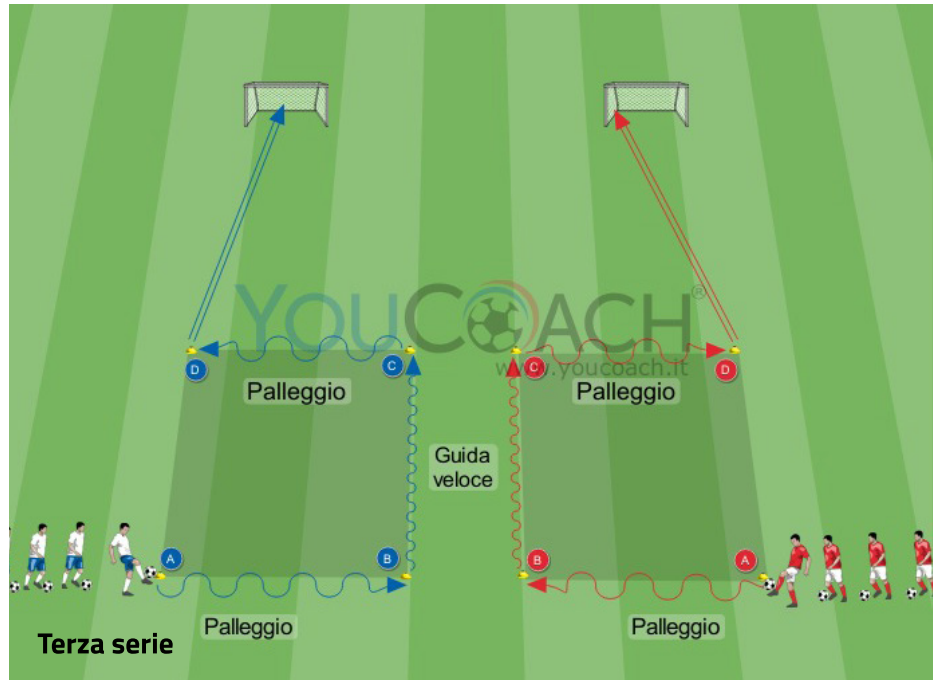
### 3. Terza serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra si alza il pallone e palleggia dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, mette giù la palla e guida alla massima velocità fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C si alza il pallone e palleggia fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, mette giù la palla e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol



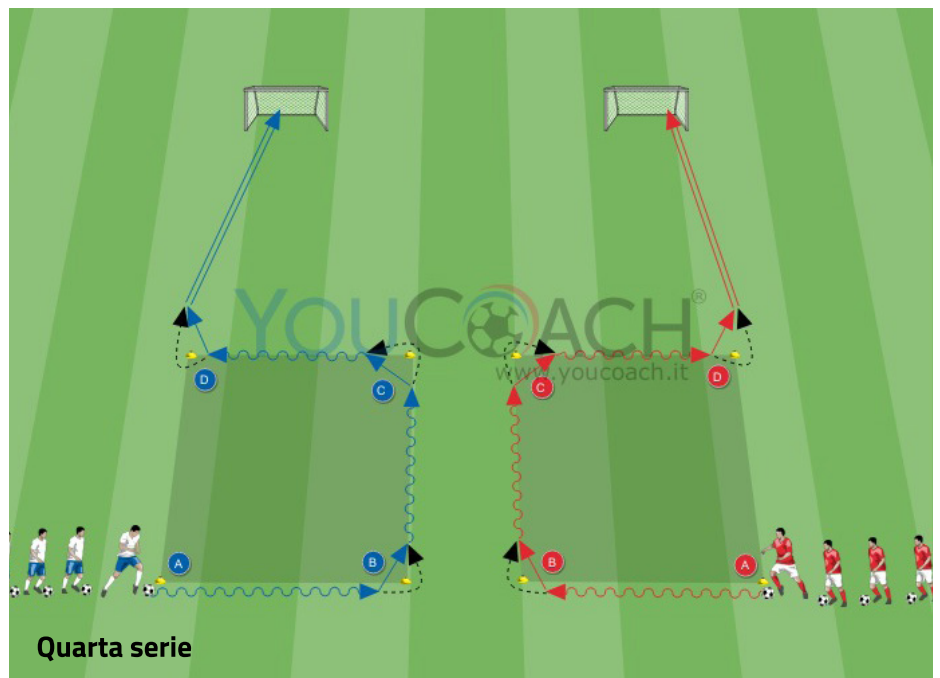
#### 4. Quarta serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, lo supera con un autopassaggio e calcia verso la porticina cercando di fare gol



#### REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha superato il cinesino D
- Ogni gol vale un punto
- Vince la serie la squadra che realizza più gol



## GIRO DEL CERCHIO E META


  
15 minuti

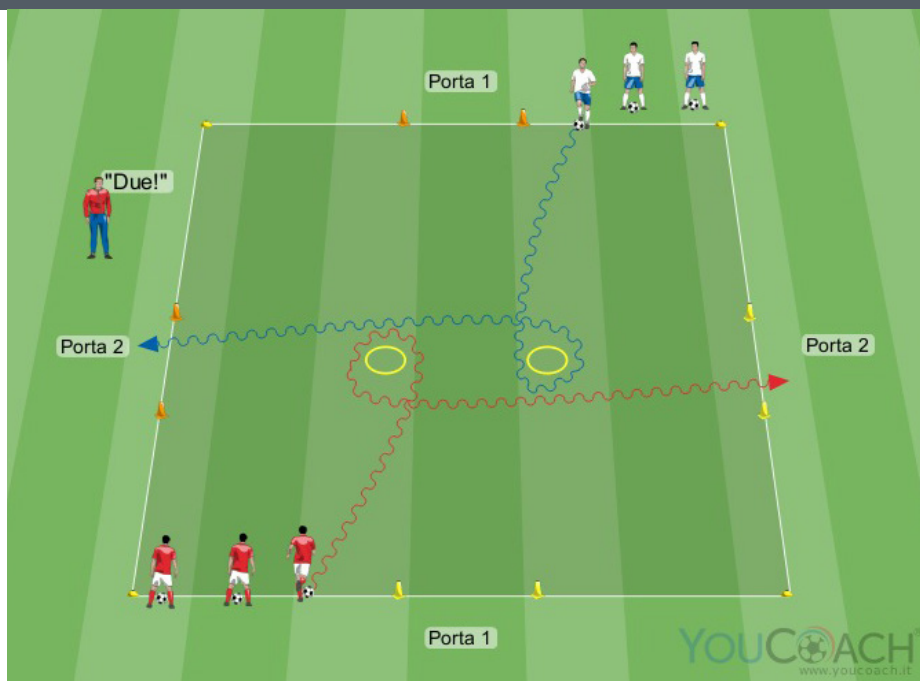

  
15x15 metri


  
6 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15x15 metri con i cinesini. Posizionare due cerchi al centro del quadrato, distanti 4 metri l'uno dall'altro. A metà dei quattro lati creare quattro porticine con i coni (due gialle e due rosse) larghe 3 metri ciascuna. Suddividere i giocatori in due squadre da tre giocatori. Le due squadre si dispongono fuori dal quadrato lungo due lati opposti accanto alle porte, ogni giocatore con un pallone. L'allenatore numera le porte per colore, in modo da assegnare ad ogni squadra due porte dello stesso colore identificate con 1 e 2.



### DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore il primo giocatore della fila parte in guida palla con l'obiettivo di aggirare il cerchio
- Mentre i giocatori aggirano il cerchio l'allenatore chiama un numero (1 o 2)
- I giocatori devono portare il pallone in conduzione all'interno della porticina identificata con il numero indicato nel minor tempo possibile

### REGOLE

- Il giocatore che porta per primo la palla dentro la porticina corretta conquista un punto
- Al termine delle serie la squadra che ha conquistato più punti vince
- A fine esercizio i giocatori tornano in fila nei rispettivi gruppi

### VARIANTI

1. L'allenatore può decidere di far fare ai giocatori una capovolta su un materassino prima di aggirare il cerchio stimolando lo schema motorio del capovolgersi

### TEMI PER L'ALLENATORE

- 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
- Controllare la situazione circostante sviluppando la situazione periferica
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Mantenere la palla vicino al piede
- Facilitare l'esito positivo dell'esercitazione per gratificare i giocatori lasciando guidare loro la palla con il piede preferito
- Dare i comandi in tempi diversi dell'esercizio per ridurre i tempi di risposta necessari alla corretta esecuzione





