

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
PRIMO ALLENAMENTO**

SETTORE GIOVANILE

U15

U17

© 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

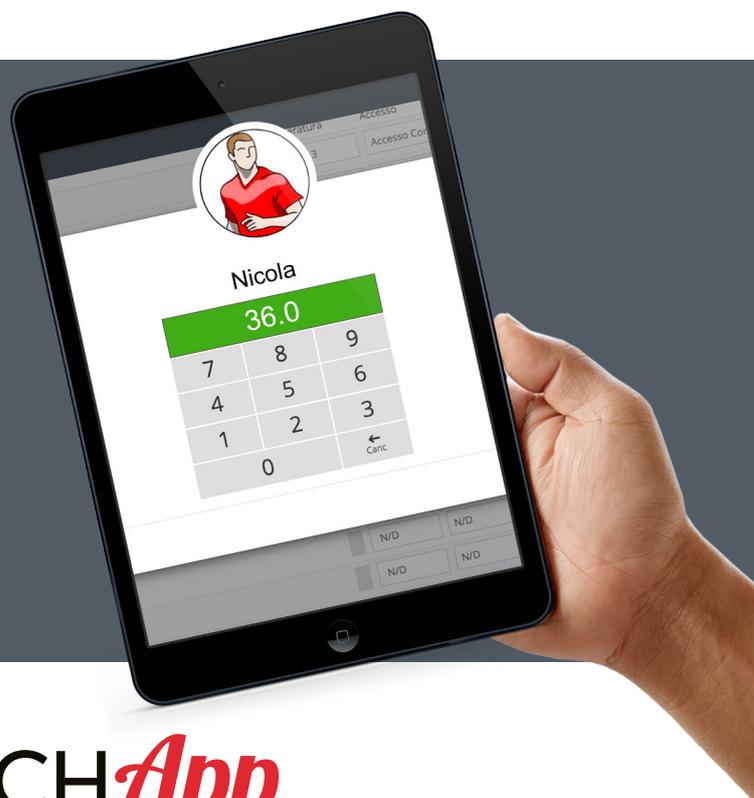


Distanze: in allenamento mantenere le distanze



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
Le esercitazioni	11
Propriocettiva a coppie con elementi di psicocinetica	12
Circuito di riscaldamento misto con palla e a secco con conduzione, mobilità articolare e andature.....	13
Tecnica e occupazione degli spazi con stop.....	15
Conduzione opposta, finta e trasmissione nella porticina.....	16
Doppio cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	17
Cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	18
Dominio della palla: Gara di conduzione	19
Resistenza alla velocità: preparazione atletica.....	20

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

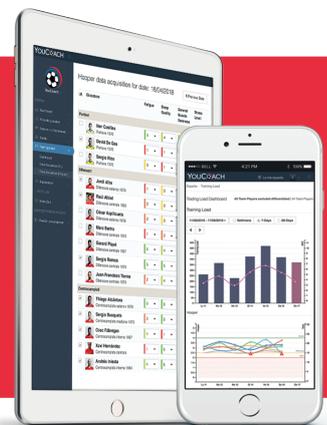


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



LE ESERCITAZIONI

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

PROPRIOCETTIVA A COPPIE CON ELEMENTI DI PSICOCINETICA

5 minuti

9×9 metri

18 giocatori

Numero di serie: 3 da 20 secondi per gamba.

ORGANIZZAZIONE

Dividere il gruppo a coppie; per ogni coppia di giocatori formare un rombo di 1 metro di lato con quattro cinesini di quattro colori diversi. Un giocatore della coppia si posiziona al centro del rombo mentre il compagno si colloca di fronte a lui.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore al centro del rombo deve rimanere per 20 secondi in equilibrio monopodalico (in appoggio su un solo arto) e, alla chiamata da parte del compagno di uno dei quattro colori corrispondenti ai cinesini attorno a lui, deve reagire andando a toccare il cinesino corrispondente con il piede dell'arto libero, per poi tornare alla posizione di partenza (sempre in equilibrio monopodalico)
- Dopo 20 secondi, il giocatore nel rombo cambia il piede della gamba in appoggio
- Terminato il lavoro con entrambi i piedi a terra, gli atleti si invertono le posizioni
- L'esercizio prevede l'esecuzione di tre serie per gamba ciascuno
- La corretta postura prevede che il busto sia leggermente inclinato avanti, che il ginocchio della gamba in appoggio sia leggermente flesso e che il piede in appoggio sia completamente a contatto con il terreno
- Se la condizione del campo lo permette, l'esercizio va svolto senza scarpe

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore può effettuare qualsiasi tipo di movimento di compensazione, purché il piede in appoggio rimanga a contatto con il terreno
- I movimenti alla ricerca del cinesino chiamato devono essere effettuati con una velocità tale da permettere la stabilità e l'equilibrio durante ogni fase
- La sequenza dei colori chiamati da parte di chi sta all'esterno del rombo è a scelta libera

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'angolo al ginocchio non venga aperto, per evitare l'estensione completa della gamba
- Curare la velocità di spostamento per andare a toccare i cinesini chiamati, affinché il piede in appoggio sia sempre completamente a terra
- Trasmettere il concetto che più i movimenti del corpo sono controllati e lenti e più è facile mantenere la gamba in appoggio e la posizione di equilibrio monopodalico



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



10 minuti



30x25 metri



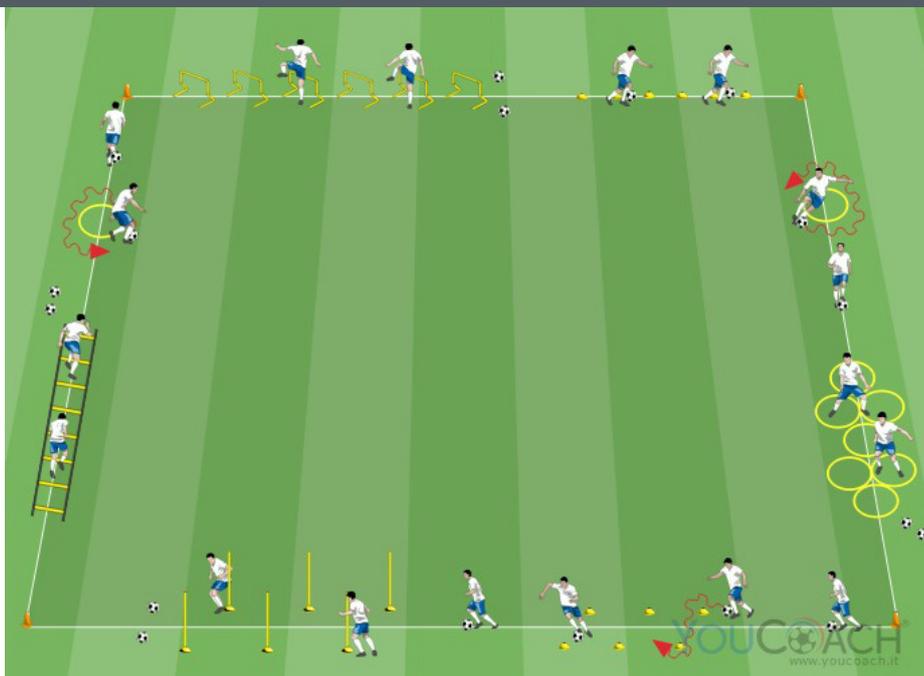
18 giocatori

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

TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI CON STOP



10 minuti



24x16 metri

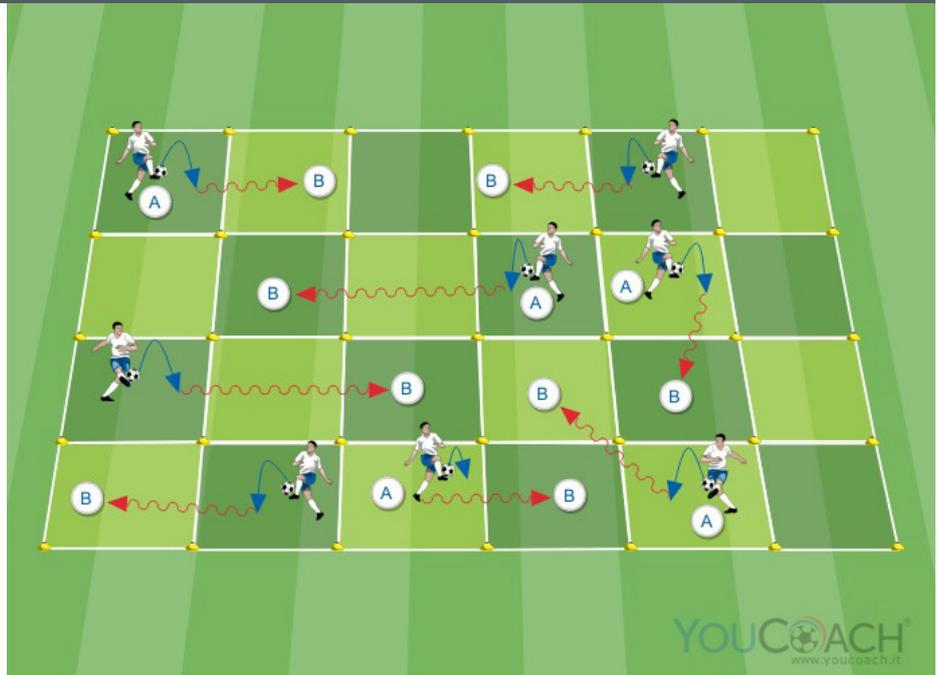


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

L'esercitazione dev'essere svolta con un numero minimo di otto giocatori. Le dimensioni del campo variano a seconda del numero dei giocatori che partecipano all'esercitazione. Con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di 24 metri di larghezza per 16 di profondità. Il campo viene suddiviso in 24 spazi (mini-quadrati) con lati di 4 metri ciascuno. Il numero degli spazi vuoti dev'essere all'incirca il doppio del numero di giocatori che partecipano all'esercitazione. La prima parte viene eseguita come



attivazione e messa in moto (warm up fisico e mentale), quindi a bassa intensità. Progredendo poi nell'esercizio l'intensità di corsa tenderà ad aumentare, così come la velocità di pensiero ed esecuzione. Si parte a ritmi bassi per finire con una medio-alta intensità e quindi con una progressione nel riscaldamento. Ogni giocatore gestirà il proprio pallone nel muoversi da uno spazio all'altro seguendo la sequenza tecnica palleggio-stop-guida palla.

DESCRIZIONE

I giocatori devono muoversi all'interno del campo di gioco andando a occupare sempre uno spazio vuoto non occupato da un altro giocatore. Ogni giocatore palleggia all'interno del proprio spazio. Al segnale dell'allenatore (ad esempio un fischio) tutti i giocatori alzano la palla a palombella per eseguire uno stop (che può essere eseguito di interno piede, di esterno piede o con la pianta del piede a seconda delle indicazioni dell'allenatore). Anche lo stop deve avvenire all'interno del proprio spazio. In seguito i giocatori si spostano velocemente in guida palla su altri spazi liberi all'interno del campo. Una volta raggiunto un nuovo spazio ogni giocatore riprenderà a palleggiare sul posto in attesa del nuovo segnale per eseguire lo stop e poi spostarsi in un altro spazio libero.

REGOLE

- Non deve esserci più di un giocatore in ogni spazio
- I giocatori devono palleggiare all'interno del proprio spazio senza uscire. Anche lo stop va eseguito senza invadere gli spazi di gioco altrui
- La guida palla e lo spostamento dei giocatori in nuove posizioni vanno eseguiti il più velocemente possibile

TEMI PER L'ALLENATORE

- Inizialmente si potrebbero riscontrare delle difficoltà da parte dei giocatori nell'abbinare più cose contemporaneamente. Insistere partendo da movimenti semplici a ritmi bassi per poi aumentare la difficoltà, cambiando spesso le variabili e aumentando l'intensità dell'esercitazione
- Si lavorerà molto dal punto di vista cognitivo stimolando diverse capacità generali e speciali: anticipazione motoria, differenziazione, reazione, accoppiamento, orientamento spaziotemporale e così via
- Lavorare anche sulla tecnica di palleggio, la tecnica di controllo palla (vari tipi di stop del pallone), sulla velocità e sensibilità di tocco nella guida palla e sul focus per la visione periferica

CONDUZIONE OPPOSTA, FINTA E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



10 minuti



18x12 metri

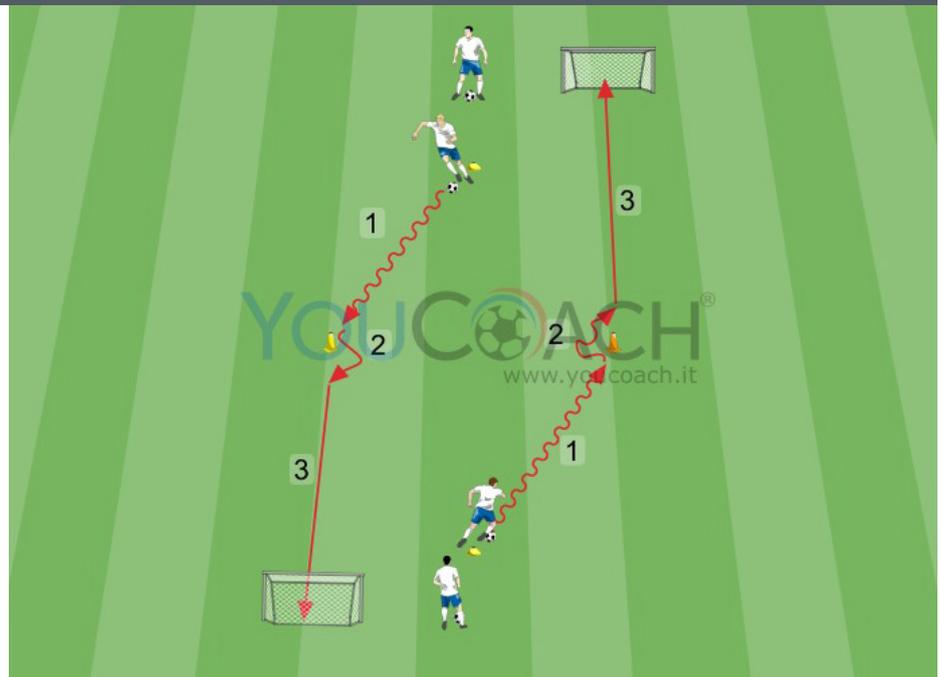


4 giocatori

Numero di serie: 4 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare un rombo posizionando due coni di colore diverso a 8 metri l'uno dall'altro, mentre a una distanza di 12 metri inserire due cinesini che rappresentano il punto di partenza per i giocatori nell'esercitazione. Lateralmente a ciascun cinesino collocare una porticina (come in figura). Predisporre da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori dietro ai cinesini, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilirà prima dell'inizio quali giocatori saranno deputati a dare il segnale di partenza nell'esercizio
- Il primo giocatore di ciascuna fila conduce il pallone verso il cono alla sua destra
- Effettua una finta richiesta dall'allenatore per superare il cono
- Esegue una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Ad ogni serie cambiare il cono da puntare in conduzione

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea
- Dopo la finta, effettuare il cambio di direzione internamente rispetto al cono

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di guida nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finta
3. 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 con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare finta e cambio di direzione al cono
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- 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

DOPPIO CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



10 minuti



18x12 metri

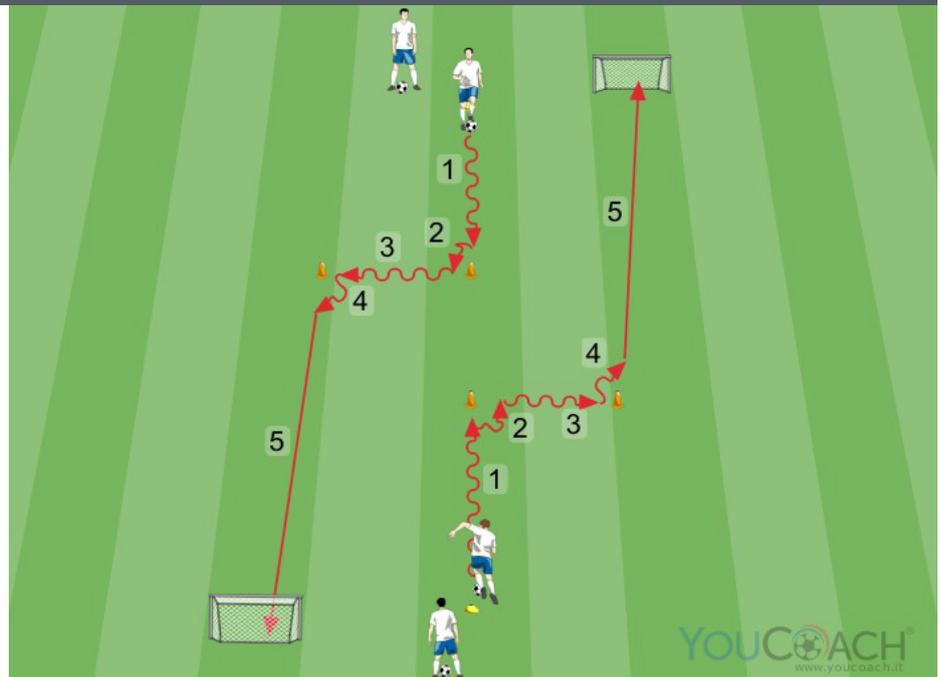


4 giocatori

Numero di serie: 2 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Due cinesini distanti fra loro 18 metri rappresentano i punti di partenza per i giocatori delle due file. Lateralmente a entrambi i cinesini di partenza collocare una porticina. Di fronte a entrambi i cinesini, a 6 metri, viene posto un cono. Alla destra di ciascun cono ne viene posto un altro, sempre a una distanza di 6 metri. Predisporre da due a quattro giocatori per fila, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilisce in precedenza le finte richieste ai giocatori e la fila che darà il segnale di partenza nell'esercizio
- Il giocatore della fila indicata decide il momento in cui iniziare la conduzione verso il cono che ha di fronte; a questo punto finta e cambia direzione verso la destra del cono
- Successivamente, conduce palla verso l'altro cono per effettuare una finta e un cambio di direzione uscendo verso sinistra
- Una volta terminato il cambio di direzione effettua una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Contemporaneamente il giocatore dell'altra fila esegue lo stesso esercizio

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento ai coni
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dall'allenatore con segnale uditivo (ad esempio un fischio) o visivo (ad esempio un rimbalzo della palla a terra)
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 con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare le finte e i cambi di direzione sui coni
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- 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

CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



10 minuti



20x20 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 5 minuti.

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)

DOMINIO DELLA PALLA: GARA DI CONDUZIONE



10 minuti



40x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 riprezioni.

ORGANIZZAZIONE

Con un cinesino e due coni costruire il mini circuito. Il cinesino serve come punto di partenza per i calciatori; di fronte al cinesino, a una distanza di 10 metri, costruire una porticina larga 1 metro con i due coni. Costruire altri percorsi uguali per far svolgere la competizione all'intera squadra. Dividere i giocatori in gruppi di quattro e posizionare ogni squadra su un lato del cinesino di partenza (a sinistra in figura). Ogni giocatore ha un pallone.



DESCRIZIONE

- I giocatori, posizionati in fila in prossimità del cinesino di partenza, partono uno alla volta alla massima velocità in conduzione verso la porticina posta di fronte a loro
- Dopo aver superato la porticina, passandoci all'interno, i calciatori devono girare attorno al cono (a destra in figura) con l'utilizzo dell'interno del piede (sinistro in figura) per poi ritornare alla posizione di partenza mettendosi in fila dietro ai compagni
- Il secondo giocatore parte appena il compagno finisce di svolgere l'esercizio e ritorna in gruppo
- Al termine dell'esercizio vince la squadra che conclude per prima la gara

VARIANTI

1. Specificare come il giocatore deve girare dopo il superamento della porticina (interno piede, esterno piede, sinistro, destro)
2. Il giocatore esegue un passaggio all'interno della porticina e successivamente recupera il pallone

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare la competizione tra squadre, aumentando così il ritmo dell'esercitazione
- In prossimità dei coni i giocatori devono aumentare la frequenza dei tocchi sulla palla, migliorando il dominio su di essa

RESISTENZA ALLA VELOCITÀ: PREPARAZIONE ATLETICA



10 minuti



40x30 metri



9 giocatori

Numero di serie: esercitazione continuativa con intervalli di 45/50 secondi nell'area di recupero.

ORGANIZZAZIONE

Formare un rettangolo di 35x3 metri con i cinesini. A lato del rettangolo, a 10 metri, formarne un secondo di 20x3 metri. Posizionare, al centro di ogni lato corto dei rettangoli, un cono di partenza e uno di arrivo (come in figura). Predisporre una zona per la fase di recupero attivo e stretching tra una ripetizione e l'altra.



DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore, il giocatore parte in accelerazione percorrendo i 35 metri del primo rettangolo con una progressione che lo porti alla massima velocità (corsa 1 in figura)
- Eseguita l'accelerazione, il giocatore si sposta sul cono del rettangolo adiacente, in corsa lenta e con un tempo di recupero di circa 10 secondi (corsa 2 in figura)
- Affrontare la navetta di 20+20 metri a intensità elevata (corse 3 e 4 in figura)
- Conclusa la navetta il giocatore si sposta sull'area predisposta, eseguendo esercizi di stretching (45 secondi)
- L'esercitazione dev'essere svolta in maniera continuativa, rispettando le pause e i tempi
- L'esercitazione dev'essere svolta almeno sei volte da ogni giocatore
- Il giocatore successivo parte quando il precedente ha terminato la prima progressione di 35 metri

REGOLE

- Rispettare i tempi di recupero e i tempi di esecuzione delle accelerazioni e progressioni
- Il recupero dev'essere attivo, ovvero non sedersi a terra nell'eseguire lo stretching e non rimanere troppo fermi e statici
- Nelle accelerazioni 3 e 4 (navetta in figura) alternare sempre la gamba di appoggio per il cambio di direzione (caricare quindi il peso del corpo alternativamente su gamba destra e sinistra)

VARIANTI

- Diminuire le pause all'interno dell'esercizio (non diminuire troppo le pause di recupero per non portare i giocatori a produrre lattato e quindi trasformare l'esercizio in lattacido)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Esercitazione utile ad allenare alcuni aspetti aerobici, utilizzabile in fase di preparazione oppure durante l'anno nei microcicli settimanali
- L'esercizio dev'essere svolto ad alta intensità, con accelerazioni progressive che portino a picchi di massima velocità finale
- I giocatori devono sapere che gli aspetti legati alla resistenza fisica scendono rapidamente se non vengono allenati con una certa costanza

