



**YOU**COACH<sup>®</sup>

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 7  
SECONDO ALLENAMENTO**

**SETTORE GIOVANILE**

**U15**

**U17**

© 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**

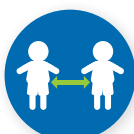
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**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
Riscaldamento combinato con conduzione nello spazio e lavoro a secco all'esterno .....	14
One leg push up plank.....	16
Plank reverse tabletop .....	18
Cambi di direzione in un rettangolo all'interno di un quadrato .....	19
Circuito tecnico con copertura della palla, triangolo e tiro .....	20
Dribbling orientato e tiro in porta su chiamata .....	21
Gara di guida e dominio della palla con passaggio vincente .....	22

# 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

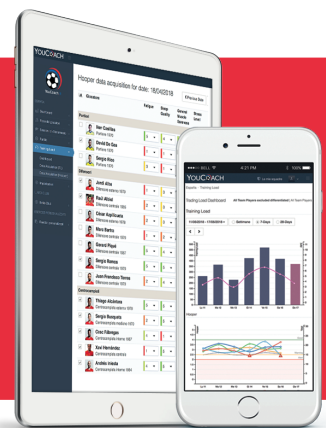


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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

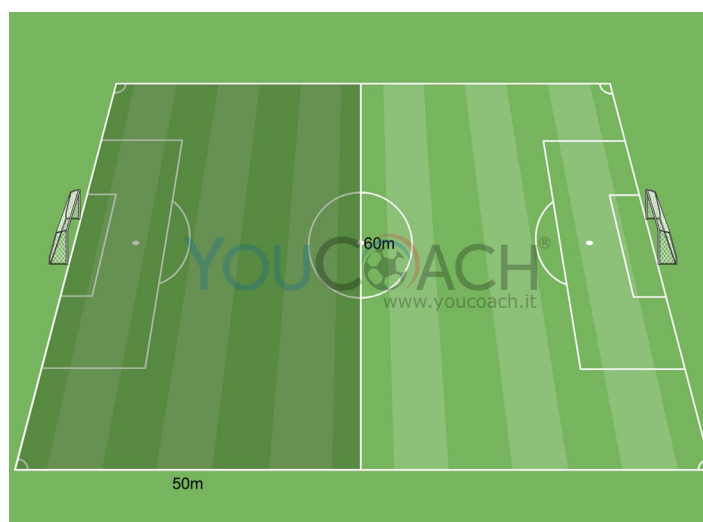
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

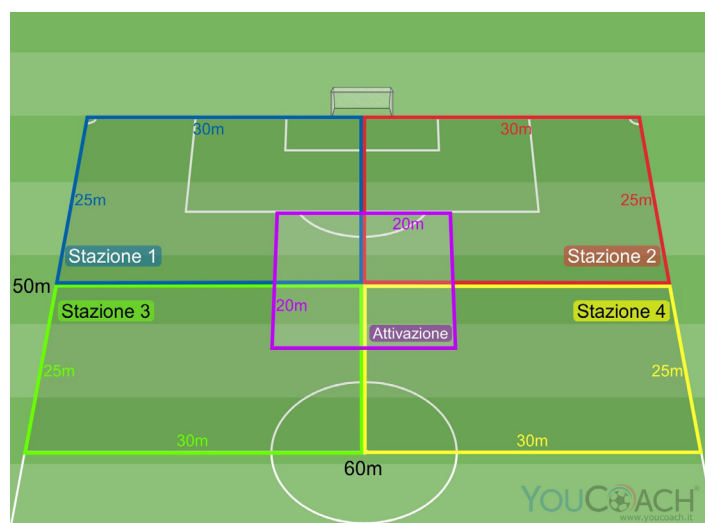
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina 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 Settore Giovanile l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 60x50 metri (metà 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 20x20 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni atleta di disporre di uno spazio di almeno 5x5 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**

# 2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## RISCALDAMENTO COMBINATO CON CONDUZIONE NELLO SPAZIO E LAVORO A SECCO ALL'ESTERNO



10 minuti



40x35 metri



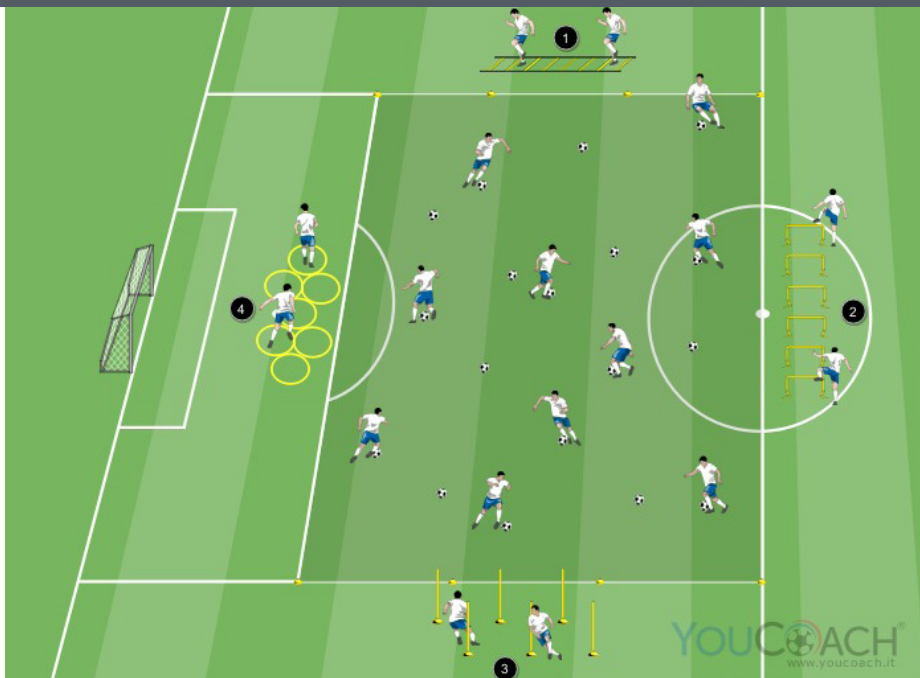
18 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Creare un rettangolo di cinesini di 40x35 metri utilizzando il lato lungo dell'area di rigore e la linea di centrocampo come lati lunghi. I giocatori, con un pallone ciascuno, si sistemano liberamente nello spazio. All'esterno di ogni lato del rettangolo posizionare le stazioni per il lavoro a secco:

- un'agility ladder a metà di uno dei due lati corti del rettangolo;
- sei ostacoli allineati a 1 metro l'uno dall'altro a metà di un lato lungo del rettangolo;
- sei paletti a zig zag distanziati di 1 metro l'uno dall'altro a metà dell'altro lato corto del rettangolo;
- sette cerchi disposti come in figura (singolo-doppio-singolo-doppio-singolo) a metà dell'altro lato lungo del rettangolo.



### DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori conducono palla nel rettangolo in forma guidata; durante la conduzione, a loro scelta, abbandonano la palla nel rettangolo ed escono per eseguire una delle quattro stazioni di lavoro a secco. Terminata a stazione rientrano nel rettangolo, entrano in possesso del primo pallone che trovano libero e riprendono la guida della palla secondo le indicazioni dell'allenatore. Ogni 60 secondi l'allenatore varia la tipologia di conduzione e, col passare dei minuti, richiederà una guida della palla a maggiore intensità per permettere ai giocatori di attivarsi e riscaldarsi in maniera adeguata, al fine di essere pronti per il resto della seduta. Alcuni esercizi tecnici possono essere:

- guida libera;
- palleggio libero;
- palleggio guidato (solo destro, solo sinistro, alternato, solo piede, solo coscia, solo testa ecc.);
- conduzione guidata (solo destro, solo sinistro, solo interno, solo esterno, solo suola, alternata ecc.);
- conduzione con cambi direzione (45°, 90°, 180°);
- inserimento di alcuni dribbling e/o finte.

Alcuni esercizi a secco possono essere:

- agility ladder: skip, calciata, skip laterale, salti a piedi pari, slalom, corsa laterale ecc.;
- ostacoli: aperture, chiusure, slanci a gamba tesa, slanci a gamba flessa ecc.;
- paletti: slalom in avanzamento, slalom all'indietro, affondo laterale con flessione del busto tra i paletti ecc.;
- cerchi: corsa, salti.

## **REGOLE**

- I giocatori devono sempre essere in movimento, a bassa intensità
- I giocatori, abbandonata la conduzione palla, devono cercare le stazioni di lavoro distribuendosi in maniera omogenea lungo i quattro lati del rettangolo

## **VARIANTI**

1. Lasciare ai giocatori la libertà di conduzione palla
2. Inserire gesti tecnici più complessi
3. Aggiungere due stazioni di lavoro a secco (pedane propriocettive per equilibrio e over per esercizi di appoggi)

## **TEMI PER L'ALLENATORE**

- Curare l'esecuzione dei gesti tecnici
- Stimolare i giocatori a svolgere le stazioni in maniera coordinata
- Richiedere ai giocatori di variare il più possibile la scelta del lavoro a secco

# ONE LEG PUSH UP PLANK



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

**Numero di serie:** 3 da 20 secondi con 40 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si colloca su un materassino prono in posizione di plank a braccia tese larghe quanto le spalle, mani con palmo in appoggio a terra, corpo diagonale verso il basso dalle spalle alle caviglie e avampiedi in appoggio con piedi larghi quanto le spalle.

## DESCRIZIONE

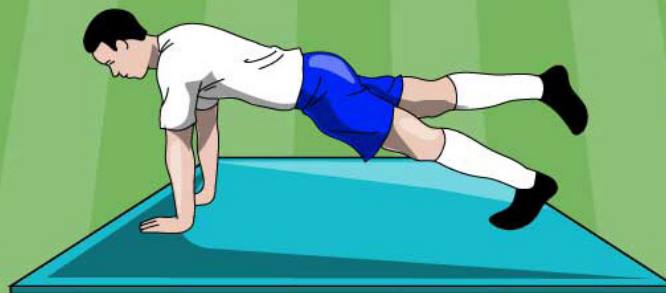
Al via dell'allenatore, il giocatore deve distendere l'arto inferiore destro mantenendolo per tutta la serie staccato da terra ed effettuando per 20 secondi dei piegamenti degli arti superiori. Trascorsi i 20 secondi, l'atleta ha 40 secondi di recupero passivo prima di effettuare la serie successiva, durante la quale il giocatore inverte la gamba in appoggio e quella staccata da terra.

## REGOLE

- La posizione del corpo in partenza prevede dalle spalle ai piedi una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core dev'essere contratta ed è importante conservare le curve fisiologiche della colonna
- La gamba distesa e staccata da terra deve rimanere il più ferma possibile
- Il piegamento degli arti superiori deve avvenire con i gomiti che non superano la larghezza delle mani

## VARIANTI

1. Aumentare a 30 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie



YOU COACH  
www.youcoach.it



YOU COACH  
www.youcoach.it



## TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga svolto lentamente, in completo controllo ed equilibrio del corpo
- Curare l'intensità con cui vengono effettuati i movimenti, che dev'essere molto ridotta per permettere una corretta esecuzione, un continuo controllo della posizione e una costante stabilità
- Curare la corretta esecuzione dei piegamenti: gomiti che non escono dalla linea delle mani e corpo orizzontale dalle spalle alle caviglie
- Durante i movimenti di flessione accertarsi che gli angoli ad anca e ginocchio dell'arto inferiore staccato da terra non cambino

# REVERSE TABLETOP PLANK



2 minuti



2×3 metri



1 giocatore

**Numero di serie:** 2 da 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

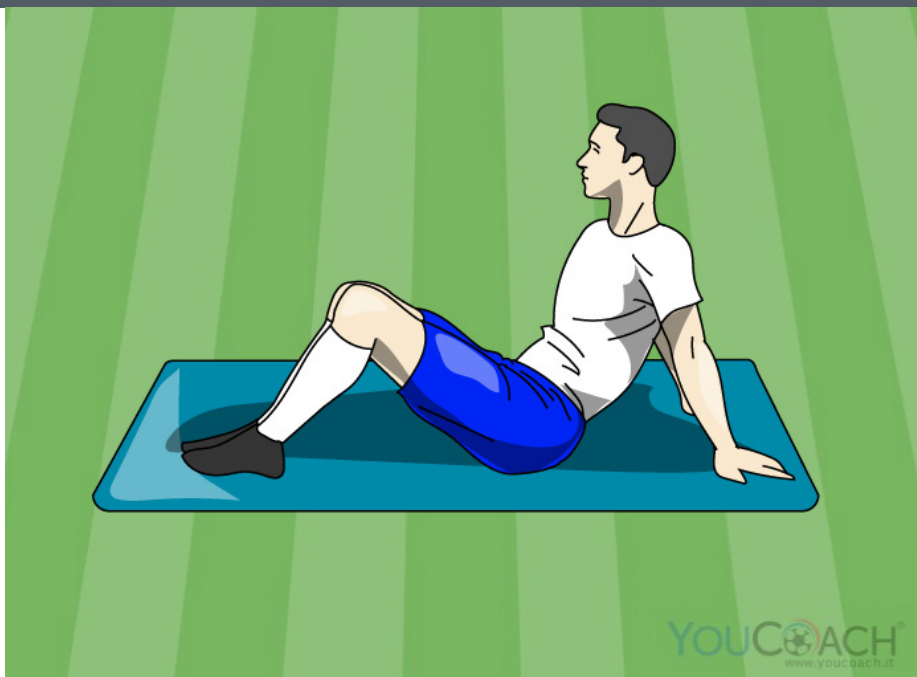
Posizionare a terra un materassino per ogni giocatore. Il giocatore vi si siede a gambe piegate, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro.

## DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore il giocatore, facendo forza sulle braccia, solleva il bacino da terra appoggiando mani e piedi fino a creare una linea orizzontale dalle spalle alle ginocchia. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere orizzontale da spalle a ginocchia, con la testa che segue il prolungamento del busto e lo sguardo rivolto in alto, braccia e mani in appoggio devono essere perpendicolari al terreno e le gambe larghe quanto le spalle, con ginocchia flesse a 90° e i piedi in appoggio a terra.

## REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione



## VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Togliere un appoggio, distendendo un arto inferiore

## TEMI PER L'ALLENATORE

- 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)

## CAMBI DI DIREZIONE IN UN RETTANGOLO ALL'INTERNO DI UN QUADRATO



10 minuti



10x25 metri

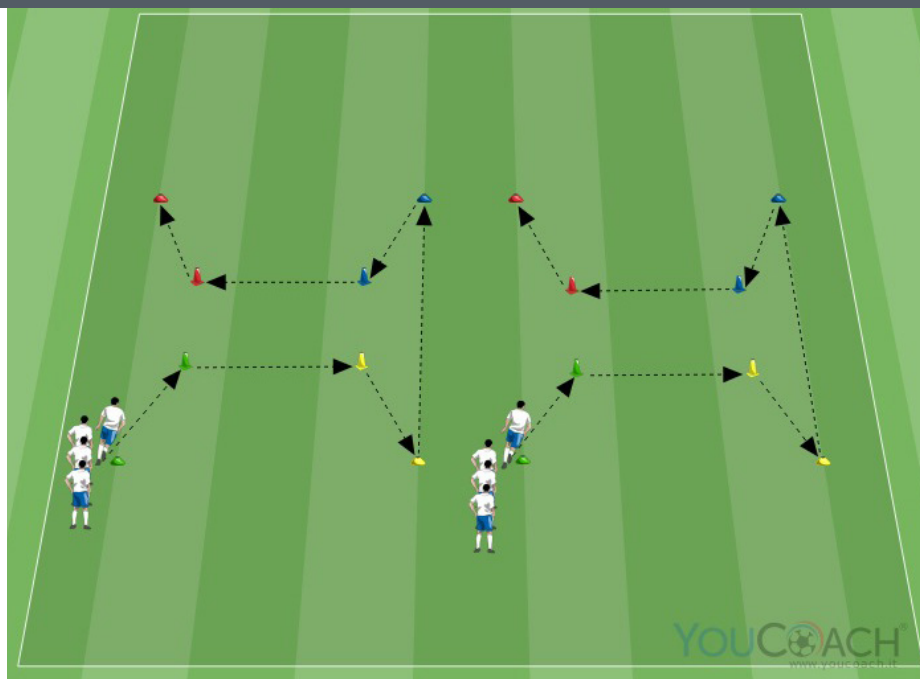


18 giocatori

**Numero di serie:** 8 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra l'una e l'altra.

### ORGANIZZAZIONE

Creare due stazioni identiche distanti 5 metri l'una dall'altra. All'interno di un quadrato di 10x10 metri formato con quattro cinesini creare un rettangolo di 6x3 metri con quattro coni. I colori dei cinesini e quelli dei coni hanno la stessa disposizione. In partenza i giocatori si dividono a metà sulle due figure 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 tra le quali c'è un recupero di 45 secondi 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 davanti 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 uscirne
- Ricercare la corretta posizione del baricentro e la corretta postura del corpo nel momento del cambio di direzione

## CIRCUITO TECNICO CON COPERTURA DELLA PALLA, TRIANGOLO E TIRO



15 minuti



6x20 metri

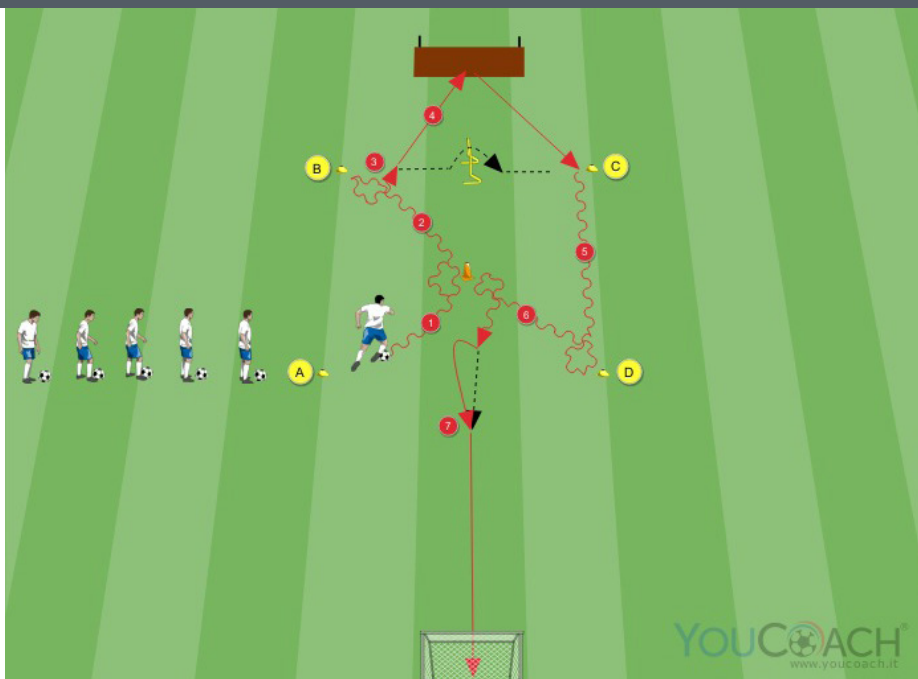


6 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori a gruppi di egual numero. Per ogni gruppo creare un circuito formato da un quadrato di 6x6 metri con quattro cinesini (A, B, C e D) a 5 metri da una panca, al centro del quadrato posizionare un cono e una porticina a 12 metri dal cono; sul lato dei cinesini B e C, al centro, collocare un ostacolo. I giocatori, ognuno con un pallone, partono in fila nei pressi del cinesino A.



### DESCRIZIONE

1. Dal cinesino A guidare la palla fino al cono
2. Effettuare un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'esterno del piede destro e dirigersi verso il cinesino B
3. Eseguire un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'interno del piede destro
4. Trasmettere il pallone verso la panca per eseguire un triangolo; saltare l'ostacolo e andare a ricevere la palla di ritorno nei pressi del cinesino C
5. Dirigersi verso il cinesino D ed eseguire un cambio di direzione con copertura della palla con l'esterno del piede sinistro andando verso il cono
6. Effettuare un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'interno del piede sinistro, tornare verso il cinesino D
7. Prima di raggiungere il cinesino alzarsi la palla, attendere il primo rimbalzo e calciare nella porticina
8. Recuperare la palla e ritornare in fila al punto di partenza

Al termine della prima serie invertire il punto di partenza (cinesino D).

### REGOLE

- Non colpire i cinesini e il cono
- Il giocatore successivo può partire quando il compagno precedente sta eseguendo il triangolo con la panca

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Evitare che il pallone entri in contatto con i cinesini durante la guida della palla
- Durante l'esercizio mantenere sempre la testa alta e lo sguardo verso la direzione nella quale si vuole andare
- Ricordare di usare i due piedi in modo da migliorare la sensibilità piede-palla con entrambi, un requisito importante per giocare ad alti livelli
- Nel cambio di direzione si deve proteggere la palla anche con il corpo

## DRIBBLING ORIENTATO E TIRO IN PORTA SU CHIAMATA



15 minuti



40x25 metri



4 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Per ogni giocatore che partecipa all'esercizio posizionare tre coni a simulare un avversario. Le postazioni dei giocatori devono trovarsi a circa 25 metri da una porta. I giocatori, con un pallone ciascuno, si collocano dando le spalle alla porta. Le postazioni distano minimo 4 metri l'una dall'altra.

### DESCRIZIONE

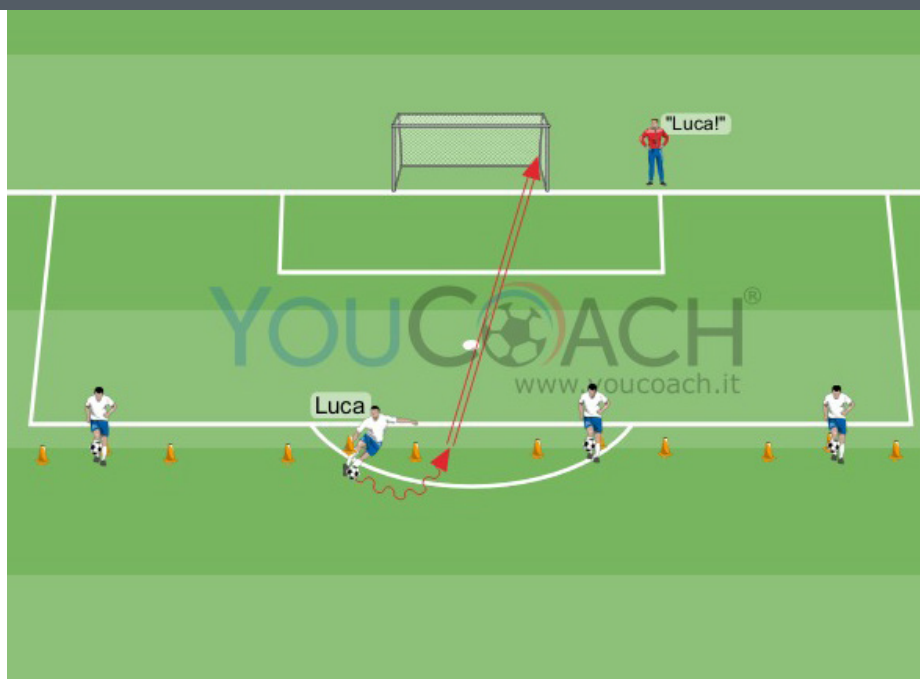
- I giocatori iniziano l'esercizio palleggiando
- L'allenatore, quando vuole, chiama il nome di un giocatore (nell'esempio "Luca")
- Il giocatore chiamato deve mettere giù la palla, effettuare una doppia finta per girarsi e calciare in porta nel minor tempo possibile
- Vince il giocatore che realizza più gol

### REGOLE

- Nella prima serie i giocatori eseguono il dribbling orientato verso la propria destra
- Nella seconda serie i giocatori eseguono il dribbling orientato verso la propria sinistra
- Se il giocatore tocca uno dei coni il gol non è valido

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Subito dopo le finte, spostare la palla lateralmente e in maniera diagonale in modo da evitare "l'avversario" e, allo stesso tempo, avvicinarsi alla porta



## GARA DI GUIDA E DOMINIO DELLA PALLA CON PASSAGGIO VINCENTE



15 minuti



20x20 metri



9 giocatori

**Numero di serie:** 4 turni per ogni giocatore.

### ORGANIZZAZIONE

In uno spazio di gioco di 20x20 metri creare tre percorsi identici. Posizionare tre cinesini di partenza distanti 5 metri l'uno dall'altro. A 5 metri dal cinesino di partenza, formare un percorso con una fila di cinque cinesini distanti l'uno dall'altro 2 metri. A 5 metri dall'ultimo cinesino creare una porticina di 1,5 metri con due paletti. Dividere i giocatori in tre gruppi di ugual numero e ogni gruppo si posiziona dietro il proprio cinesino di partenza. Tutti i giocatori hanno una palla.



### DESCRIZIONE

L'obiettivo principale dell'esercizio è di guidare la palla in velocità dall'altro lato verso la porticina, seguendo le indicazioni dell'allenatore, il quale sceglie di volta in volta i due cinesini da aggirare, turno per turno. Di seguito l'esempio raffigurato in figura:

- L'allenatore dà il via all'esercizio dichiarando i due cinesini da aggirare durante il percorso (in figura: 3 e 5)
- I primi giocatori dei tre gruppi partono in guida della palla alla massima velocità
- Giunti sui cinesini indicati dall'allenatore, li aggirano usando la parte del piede da loro preferita
- Terminato il percorso dei cinesini concludono con un passaggio preciso verso la porticina di fronte a loro
- Il primo giocatore che segna nella porticina fa guadagnare un punto al proprio gruppo
- I tre giocatori, terminato l'esercizio, ritornano in gruppo recuperando il pallone e passando all'esterno dei percorsi senza intralciare i propri compagni
- I giocatori di ogni gruppo partono sempre dopo il segnale vocale dell'allenatore
- Al termine dell'esercitazione vince il gruppo che totalizza il maggior numero di punti

### VARIANTI

1. Aggirare i cinesini con l'interno del piede destro
2. Aggirare i cinesini con l'interno del piede sinistro
3. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede destro
4. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede sinistro

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori ad eseguire il percorso alla massima velocità
- Stimolare la corretta competizione sportiva tra i giocatori aumentando concentrazione e risultati
- Fare attenzione alla conduzione di palla dei giocatori, ricordare loro di mantenere a breve distanza il pallone, utilizzando il giusto numero di tocchi palla
- Nelle categorie della scuola calcio è consigliabile aiutare i giocatori a fare gol nelle porticine adattandole alle loro capacità, lasciandole quindi anche molto larghe favorendo il successo nel passaggio



