

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 7
TERZO 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

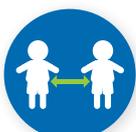
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Circuito warm-up.....	14
Walking ins.....	16
Rotation plank con braccia tese.....	18
Spiderman push up plank	20
Affondo laterale statico-dinamico con fascia elastica	21
Squat con step laterale con fascia elastica	22
Guida della palla con diverse esercitazioni per il dribbling	23
Guida, finta e tiro in porta condizionato	24
L'orologio.....	25

YOU COACH.IT



Mettere la tecnologia al servizio della metodologia. Questa è la *mission* di YouCoach, un servizio pensato dagli allenatori per gli allenatori. Crediamo nella **ricerca**, nello **studio** e nel **confronto** e lavoriamo per accrescere la cultura calcistica di chi si appropria al mestiere di allenatore.

Grazie al nostro team di esperti rendiamo fruibili e condividiamo esercizi e contenuti di qualità per tutte le categorie. Dal 2013 abbiamo deciso di affrontare l'affascinante sfida di portare sul web tutto ciò che fino ad allora era presente solo su supporti cartacei: i contenuti e gli strumenti di cui gli allenatori di calcio hanno bisogno per svolgere il proprio lavoro quotidiano.

La nostra ampia offerta di prodotti digitali, che comprende e-Book, e-Video e Webinar e le collaborazioni con diverse società professionistiche di rilievo nel panorama nazionale, ha reso **YouCoach.it** un punto di riferimento per tutti gli appassionati che sono alla costante ricerca di nuove idee e che vogliono tenersi aggiornati sulle nuove metodologie di allenamento.

Abbiamo inoltre sviluppato **YouCoachApp**, un'applicazione accessibile via web da ogni dispositivo che permette di semplificare il lavoro di allenatori e società di calcio dentro e fuori dal campo, supportandoli nelle più comuni attività: raccolta di esercitazioni, programmazione e condivisione delle sessioni di allenamento, analisi di statistiche dettagliate su partite e giocatori. YouCoachApp è l'assistente digitale che aiuta l'allenatore a risparmiare tempo prezioso consentendogli di monitorare in ogni istante il proprio lavoro.

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti, buona lettura!

Il team di YouCoach

Continua a seguirci su www.youcoach.it



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

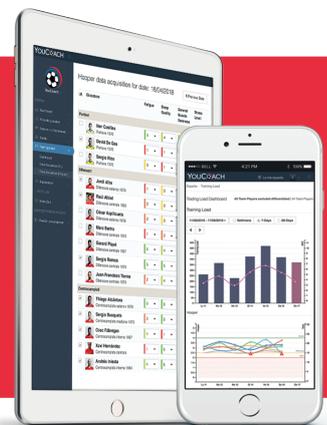


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



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



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOU COACH
ED ENTRA IN UN MONDO DI SERVIZI PER GLI ALLENATORI


YOU COACH App


Sconti riservati


e-Books e e-Videos
gratuiti


Articoli
senza limiti

www.youcoach.it - info@youcoach.it



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

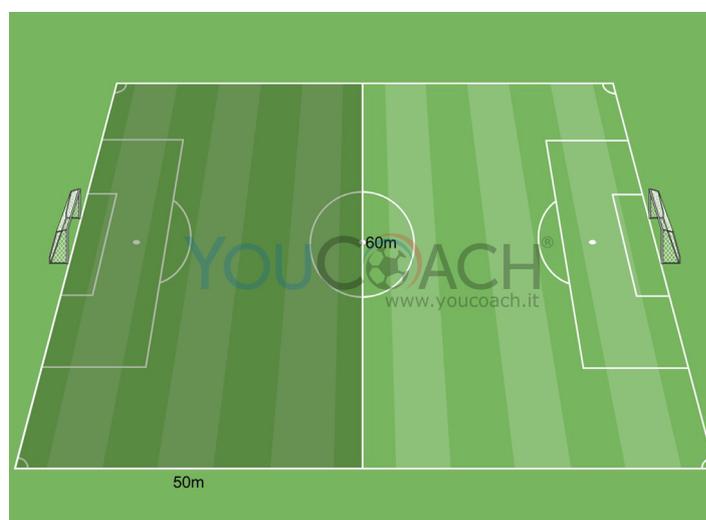
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

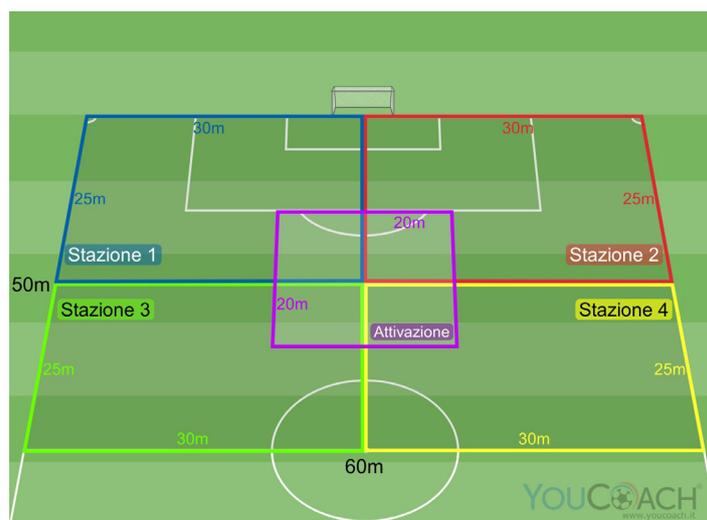
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

CIRCUITO WARM-UP



10 minuti



20x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 2 giri per ogni giocatore (prima in un senso e poi nell'altro).

ORGANIZZAZIONE

In un cerchio di 20 metri di diametro preparare il materiale come in figura. L'importante è che si alternino una stazione di mobilità (propriocezione) a una tecnica. I coni sono posizionati a 50 centimetri l'uno dall'altro e gli ostacoli a 70 centimetri l'uno dall'altro. Gli ostacoli sono di un'altezza media (40-50 centimetri, a seconda della categoria allenata). Lungo il perimetro del cerchio sono collocati diciannove cinesini



equidistanti tra loro, ognuno rappresenta una stazione di lavoro differente. Ogni giocatore si dispone su un cinesino pronto ad iniziare l'esercizio. Aumentare o diminuire il numero di cinesini in base al numero dei giocatori.

DESCRIZIONE

I giocatori svolgono l'esercitazione senza scarpe per circa 10 secondi a stazione con l'allenatore incaricato di chiamare il cambio. In senso orario:

- **Stazione 1:** Il giocatore effettua un esercizio di mobilità scavalcando l'ostacolo con movimento da "ostacolista"
- **Stazione 2:** Il giocatore effettua uno slalom tra i coni in guida palla d'interno piede alternato alla suola (palla piccola)
- **Stazione 3:** Il giocatore effettua dei balzi monopodali (prima la gamba destra poi la sinistra)
- **Stazione 4:** Il giocatore svolge un dominio della palla con l'interno di entrambi i piedi attorno al cinesino (palla piccola)
- **Stazione 5:** Il giocatore esegue degli affondi con la gamba destra in avanti
- **Stazione 6:** Il giocatore effettua uno slalom tra i coni in guida palla d'interno piede alternato alla suola (palla piccola)
- **Stazione 7:** Il giocatore esegue degli affondi con la gamba sinistra in avanti
- **Stazione 8:** Il giocatore esegue una finta (doppio passo) in prossimità del cinesino (palla piccola)
- **Stazione 9:** Il giocatore esegue una propriocezione monopodale sullo skimmy prima solo con un piede poi solo con l'altro
- **Stazione 10:** Il giocatore palleggia con entrambi i piedi (palla piccola)
- **Stazione 11:** Il giocatore effettua degli slanci sagittali con la gamba destra
- **Stazione 12:** Il giocatore lancia la palla in aria ed esegue un controllo con l'interno destro (palla regolamentare)
- **Stazione 13:** Il giocatore effettua degli slanci sagittali con la gamba sinistra
- **Stazione 14:** Il giocatore lancia la palla in aria ed esegue un controllo con l'interno sinistro (palla regolamentare)
- **Stazione 15:** Il giocatore esegue uno skip alto monolaterale sui coni (gamba destra)
- **Stazione 16:** Il giocatore esegue una finta (con la suola) in prossimità del cinesino (palla piccola)

- **Stazione 17:** Il giocatore effettua uno skip alto monolaterale sui coni (gamba sinistra)
- **Stazione 18:** Il giocatore palleggia con un piede in modo alternato (palla regolamentare)
- **Stazione 19:** Il giocatore esegue uno squat da fermo

Al termine del giro, dopo un minuto di recupero passivo, si ripete la sequenza di esercizi in senso antiorario.

VARIANTI

1. L'allenatore può variare a suo piacimento la disposizione dello spazio (ad esempio in un quadrato), i tempi di esecuzione di ogni singola stazione e l'eventuale cambio di sequenza degli esercizi
2. Eseguire gli esercizi a coppie diminuendo il numero delle stazioni

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare il corretto svolgimento degli esercizi senza palla (capacità coordinative generali e speciali)
- Correggere le eventuali proposte tecniche qualora non fossero eseguite adeguatamente (esecuzione corretta del gesto tecnico)
- Incitare i giocatori a concentrarsi di volta in volta sulla propria esercitazione

WALKING INS



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare un tappetino nell'area dedicata all'esercizio. Il giocatore vi si colloca 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, mantenendo la larghezza dei piedi, deve effettuare una camminata in avanti avanzando in maniera alternata con una mano alla volta, fino a raggiungere la massima distensione possibile che sia tale da permettergli di mantenere la stabilità del corpo e la posizione di plank
- Raggiunto questo punto, l'atleta ritorna riportando, lentamente e in maniera alternata, le braccia alla posizione di partenza per poi ricominciare con la camminata
- Questo lavoro va effettuato continuamente per 20 secondi e, dopo 40 secondi di recupero, si esegue la serie successiva



YOU COACH
www.youcoach.it



YOU COACH
www.youcoach.it

REGOLE

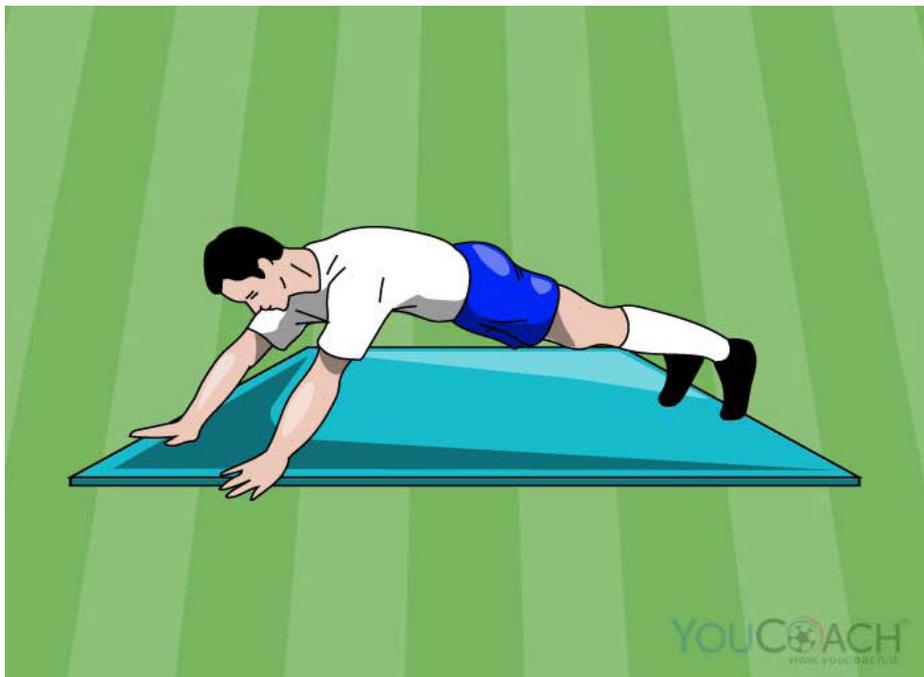
- La posizione del corpo in partenza prevede dalle spalle ai piedi una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core dev'essere contratta ed è molto importante conservare le curve fisiologiche della colonna
- Ogni avanzamento dev'essere molto limitato e a velocità lenta e controllata

VARIANTI

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga svolto lentamente, in completo controllo ed equilibrio del corpo
- Curare l'intensità con cui vengono effettuati gli avanzamenti che dev'essere molto ridotta per permettere una corretta esecuzione, un continuo controllo della posizione e una costante stabilità



ROTATION PLANK CON BRACCIA TESE



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un materassino per ogni giocatore, a distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano proni (pancia a terra) sulle stuoie.

DESCRIZIONE

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

1. torsione busto a destra e slancio in alto braccio destro;
2. ritorno in posizione di partenza (plank a braccia tese);
3. torsione busto a sinistra e slancio in alto braccio sinistro;
4. ritorno in posizione di partenza (plank a braccia tese).

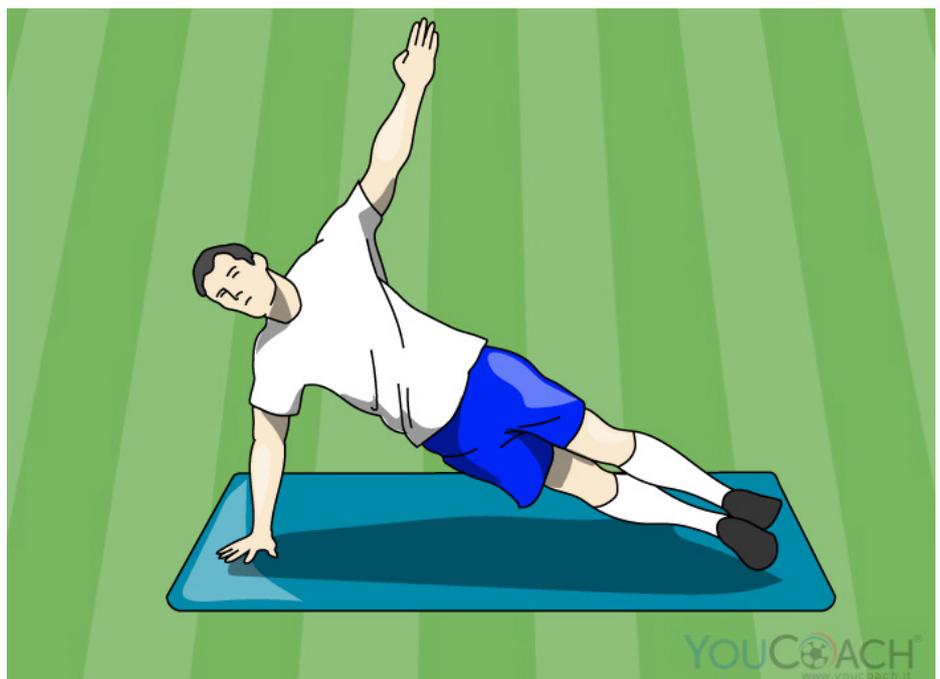
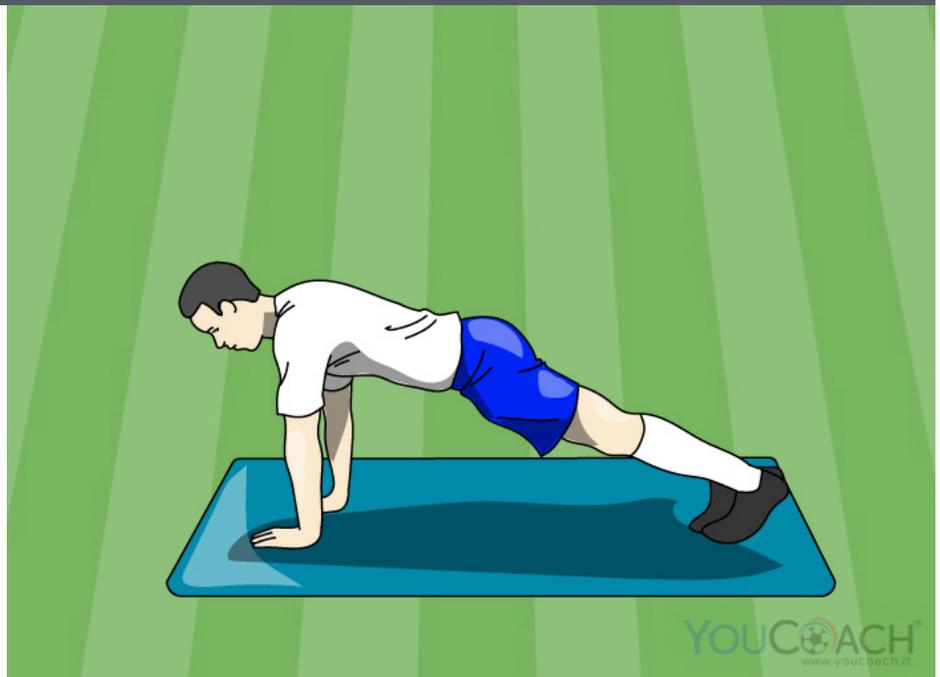
L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e prevede l'esecuzione di tre serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

REGOLE

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

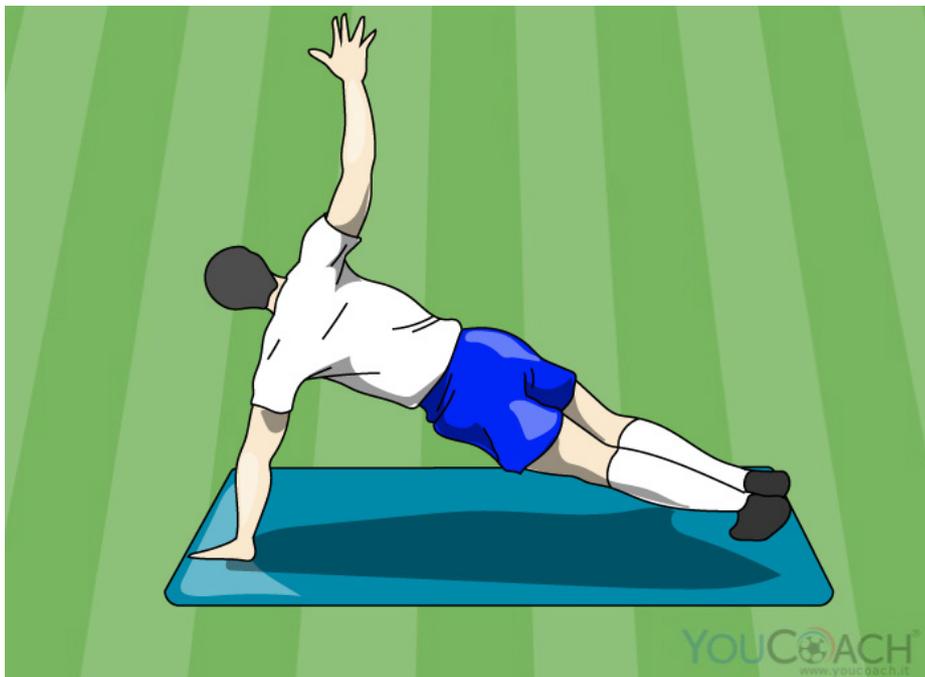
VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Lavorare sempre con rotazione nella stessa direzione e cambiare a metà serie
4. Far eseguire i movimenti impugnando un manubrio da 1 o 2 chilogrammi



TEMI PER L'ALLENATORE

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



SPIDERMAN PUSH UP PLANK



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si colloca prono su un materassino 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 effettua un piegamento degli arti superiori e, contemporaneamente, stacca un piede da terra per eseguire, con l'arto inferiore libero, un movimento di flessione al petto di extra rotazione portando il ginocchio fino a sfiorare il gomito. Ritorna poi alla posizione di partenza distendendo le braccia e riportando le gambe in posizione iniziale, per poi ripetere il movimento con l'altra gamba che incrocia. Effettua questo lavoro per 20 secondi e, dopo 40 secondi di recupero, inizia la serie successiva.

REGOLE

- La posizione del corpo in partenza prevede dalle spalle ai piedi una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core dev'essere contratta ed è molto importante conservare le curve fisiologiche della colonna
- Il movimento di flessione degli arti superiori e di quello inferiore deve avvenire contemporaneamente

VARIANTI

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarci 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 ed una costante stabilità
- Curare la capacità di effettuare l'esercizio con cautela, in pieno controllo dei movimenti richiesti



YOU COACH
www.youcoach.it



YOU COACH
www.youcoach.it

AFFONDO LATERALE STATICO DINAMICO CON FASCIA ELASTICA



3 minuti



2x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi più 5 affondi per gamba con 20 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, con una fascia elastica poco sopra le ginocchia, si colloca in posizione eretta con posizione di divaricata laterale.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore effettua un affondo laterale verso destra raggiungendo i 90° alle ginocchia e mantenendo la posizione per 15 secondi
- Trascorsi i 15 secondi, esegue cinque affondi laterali a destra
- Conclusi gli affondi, ripete l'esercizio cambiando lato (verso sinistra)
- In totale l'esercizio prevede tre serie di lavoro per gamba con 30 secondi di recupero passivo tra i blocchi

REGOLE

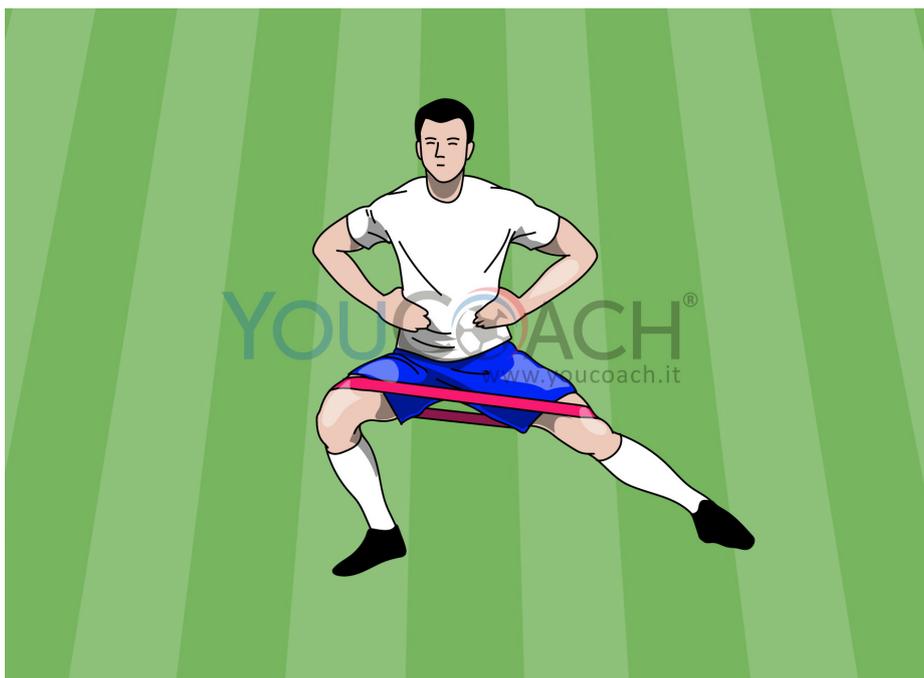
- Durante i 15 secondi di isometria il ginocchio della gamba in affondo deve avere un angolo di 90°
- La posizione delle braccia è con mani ai fianchi e gomiti piegati
- La velocità con cui si effettua il movimento di affondo è moderata in entrambe le fasi

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare il tempo della fase statica a 20 secondi, 25 secondi o 30 secondi
3. Aumentare il numero di affondi della fase dinamica a otto, dieci o dodici
4. Aumentare il carico utilizzando due manubri da 4 o 5 chilogrammi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga eseguito in forma controllata, a velocità regolare e moderata
- Curare l'equilibrio dell'atleta durante la fase statica dell'esercizio
- Curare l'angolo al ginocchio della gamba in affondo, il quale dev'essere di 90° tra coscia e gamba
- Assicurarsi che il ginocchio della gamba in affondo, in fase di caricamento, sia allineato o più indietro rispetto alla linea dei piedi (tibia perpendicolare a terra)



SQUAT CON STEP LATERALE CON FASCIA ELASTICA



3 minuti



2x2 metri



1 giocatore

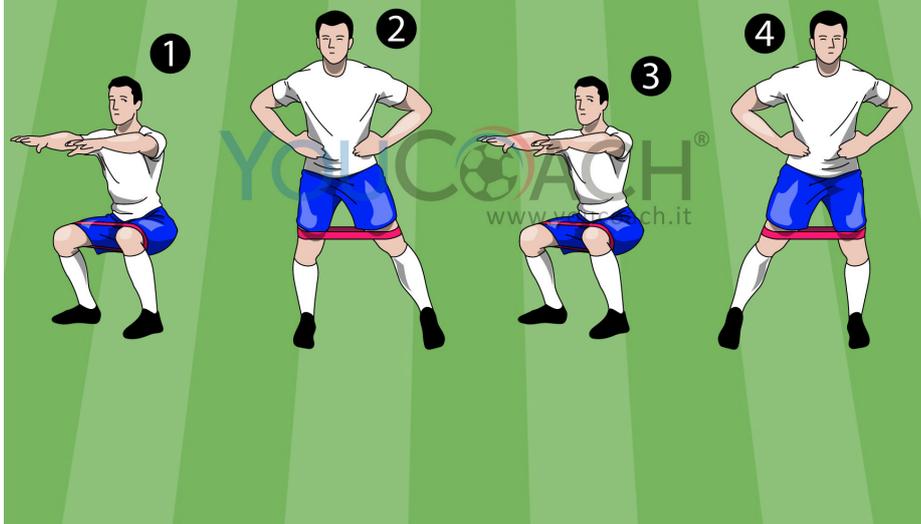
Numero di serie: 3 da 10 squat con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, dopo aver indossato la fascia elastica poco sopra le ginocchia, si colloca in posizione eretta con piedi leggermente più larghi rispetto alla larghezza delle spalle.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore effettua uno squat sul posto portando le braccia distese avanti (posizione 1)
- Dopo aver eseguito lo squat, effettua uno step laterale verso sinistra (posizione 2)
- Dopo lo step laterale, esegue un secondo squat (posizione 3)
- Dopo il secondo squat, ripete lo step laterale ma verso destra (posizione 4) per poi effettuare un terzo squat
- Questo lavoro di alternanza tra squat e step laterale va ripetuto per un totale di dieci squat, terminati i quali il giocatore ha 30 secondi di recupero passivo prima della serie successiva



REGOLE

- Nel momento di squat le braccia rimangono distese parallelamente a terra
- Nel momento di accosciata le ginocchia non devono superare la linea dei piedi
- La velocità con cui si effettua lo squat dev'essere controllata in entrambe le sue fasi
- La velocità dello step laterale tra squat dev'essere controllata e moderata

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare le ripetizioni a dodici, quattordici o sedici squat
3. Aumentare il carico utilizzando una palla medica da 4 o 5 chilogrammi
4. Aumentare il carico utilizzando due manubri da 4 o 5 chilogrammi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga eseguito in forma controllata nel momento di squat e di step laterale
- Assicurarsi che le ginocchia, durante lo squat, siano più indietro rispetto alla linea dei piedi

GUIDA DELLA PALLA CON DIVERSE ESERCITAZIONI PER IL DRIBBLING



15 minuti



40x40 metri

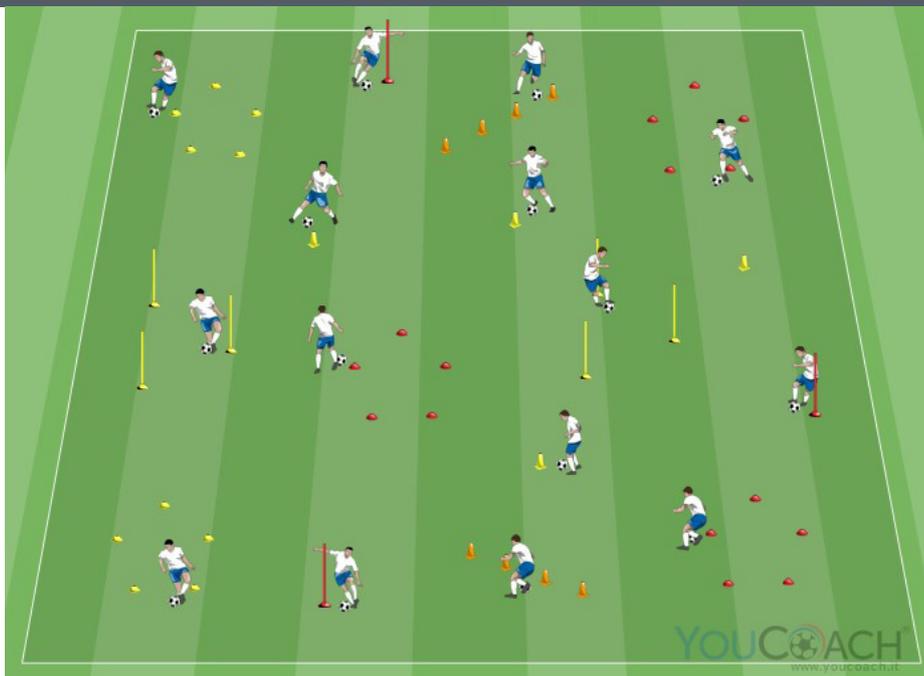


15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Nell'area di gioco preparare liberamente sedici stazioni occupando tutta l'area a disposizione. Disporre i cinesini gialli e rossi a stella a gruppi di cinque. Collocare a triangolo due gruppi di tre paletti gialli. Disporre due file da quattro coni arancioni. Posizionare infine liberamente negli spazi rimasti vuoti dell'area delimitata quattro coni gialli e tre paletti rossi, ognuno a formare una singola stazione (come in figura). Ogni cono o cinesino (o gruppo di essi) di diverso colore corrisponde a un diverso gesto tecnico da compiere.



DESCRIZIONE

I giocatori conducono palla liberamente per l'area di gioco e quando incontrano una stazione si comportano alla seguente maniera:

- cinesini rossi: giro attorno di esterno destro o sinistro;
- cinesini gialli: giro attorno di interno destro o sinistro;
- coni rossi: slalom di esterno destro o sinistro;
- coni gialli: dribbling frontale;
- paletti rossi: dribbling in rotazione;
- paletti gialli: cambio di direzione.

TEMI PER L'ALLENATORE

- Mantenere la palla vicino al piede
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- 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
- Toccare prevalentemente la palla con l'esterno collo, usando l'interno solo per i cambi di direzione
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica

GUIDA, FINTA E TIRO IN PORTA CONDIZIONATO



15 minuti



25x30 metri

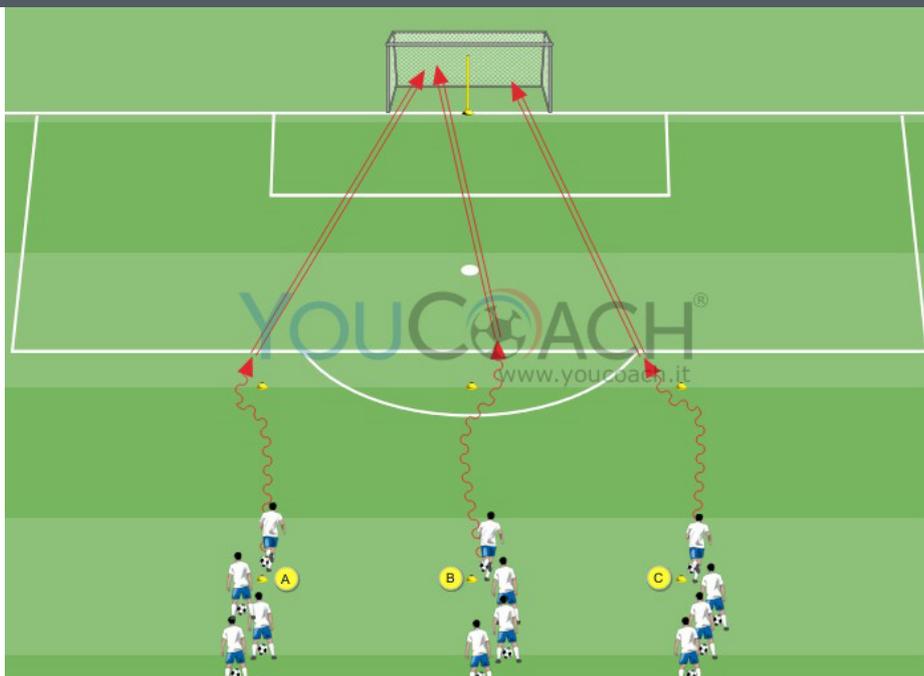


12 giocatori

Numero di serie: 3.

ORGANIZZAZIONE

A 30 metri da una porta collocare tre cinesini (postazioni di partenza A, B e C in figura). Di fronte a ogni cinesino di partenza, a 20 metri dalla porta, posizionare un altro cinesino. Sulla linea di porta, al centro, collocare un paletto. Con i giocatori a disposizione formare tre squadre di ugual numero. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila dietro al proprio cinesino di partenza. Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

- La gara inizia con i primi giocatori di ciascun gruppo che guidano il proprio pallone verso il cinesino di fronte
- Ogni giocatore supera il cinesino con una finta a piacere
- I giocatori tirano in porta cercando di fare gol
- Il giocatore successivo di ciascuna squadra, dopo aver visto dove ha calciato il compagno precedente (a destra o a sinistra del paletto), effettua il medesimo percorso e deve fare gol dalla parte opposta (ad esempio se il giocatore precedente ha fatto gol alla destra del paletto, il compagno successivo deve fare gol alla sinistra del paletto o viceversa)
- La gara continua alla stessa maniera e termina quando una squadra realizza dieci punti (dieci gol validi)

REGOLE

- Perché il gol sia valido, il giocatore successivo deve tirare verso il lato opposto rispetto al tiro del compagno precedente
- Ogni gol valido vale un punto
- La serie termina quando una delle squadre realizza per prima dieci punti
- Al termine della serie ruotare le postazioni delle squadre

TEMI PER L'ALLENATORE

- Suggestire ai giocatori delle finte da eseguire per superare il cinesino
- Mantenere la testa alta durante il percorso
- Variare spesso la tipologia di tiro (a giro, di collo, di esterno)

L'OROLOGIO



15 minuti



20x20 metri

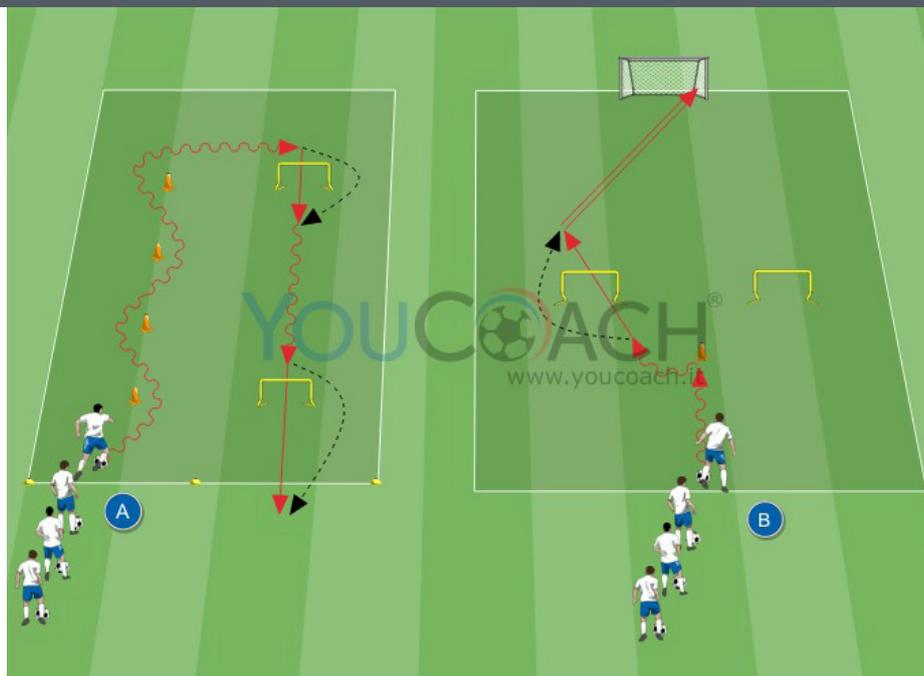


8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Preparare due stazioni: due squadre da quattro giocatori ciascuna vi si alterneranno. Nella prima stazione (A) sistemare quattro coni in linea, a lato del primo e del quarto cono collocare un ostacolo e infine, davanti al primo cono e al primo ostacolo formare una linea orizzontale con i cinesini che fungerà da inizio e fine percorso. Nella seconda stazione (B) posizionare: un cono, a destra e a sinistra di questo, un ostacolo e infine una porticina. I giocatori partono ognuno con un pallone.



DESCRIZIONE

- Stazione A:
 - Eseguire lo slalom in guida palla
 - Superare i due ostacoli facendovi passare sotto la palla e aggirandoli
 - Il giocatore successivo parte quando il compagno ha superato la linea d'arrivo
- Stazione B:
 - Puntare il cono in guida della palla
 - Superarlo andando verso destra o sinistra
 - Far passare la palla sotto l'ostacolo e andarla riprendere
 - Calciare di prima intenzione verso la porticina per fare gol

REGOLE

- La serie termina quando i giocatori della stazione A hanno effettuato dodici giri (tre per ciascun giocatore)
- Nella stazione di guida il giocatore successivo coinvolto può partire solamente quando il compagno precedente ha raggiunto il secondo ostacolo
- Nella stazione di tiro nella porticina il giocatore successivo coinvolto può partire solo quando il compagno precedente ha effettuato il tiro in porta
- Nella seconda serie invertire i due gruppi
- Vince il gruppo che realizza più gol nella porticina

VARIANTI

1. Eseguire entrambe le stazioni solo con il piede debole
2. Nella stazione A eseguire il percorso tecnico in palleggio, e nella B far passare la palla sopra l'ostacolo e calciare al volo verso la porticina

TEMI PER L'ALLENATORE

- Favorire un'esecuzione intensa e veloce delle gestualità tecniche
- Favorire la precisione del tiro nella porticina
- Favorire i corretti tempi di partenza dei giocatori in attesa

