

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 8  
PRIMO 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
Tecnica e occupazione degli spazi con stop.....	14
Plank ins .....	15
Reverse tabletop plank.....	16
Sprint con cambi di direzione .....	17
Dominio della palla.....	18
Corsa circolare e tiro in porta .....	19
Staffetta a secco con tris .....	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](http://www.youcoach.it)**



# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

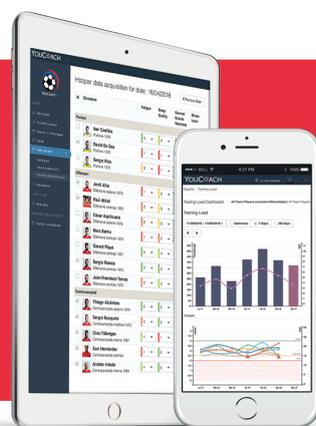


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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

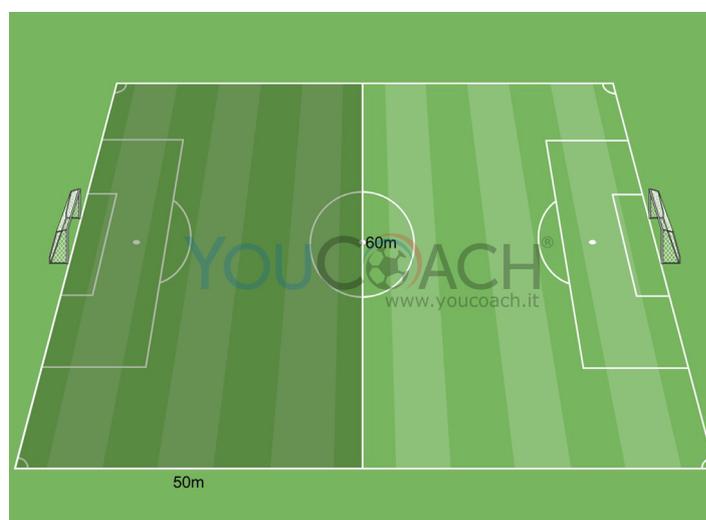
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

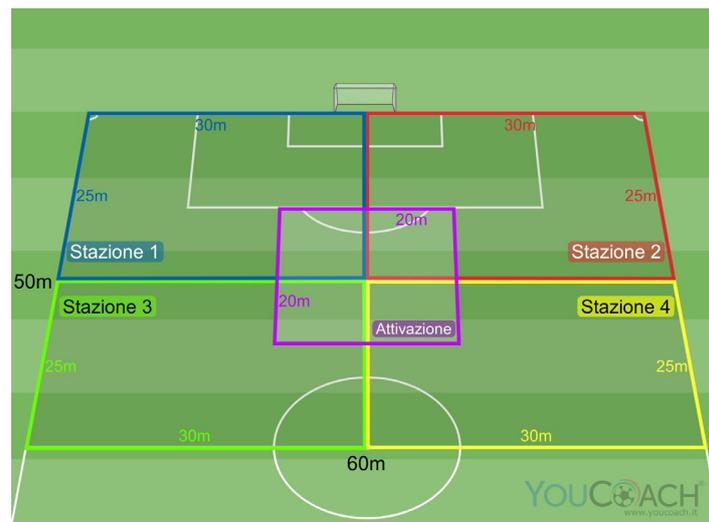
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

# 1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI CON STOP

  
10 minuti

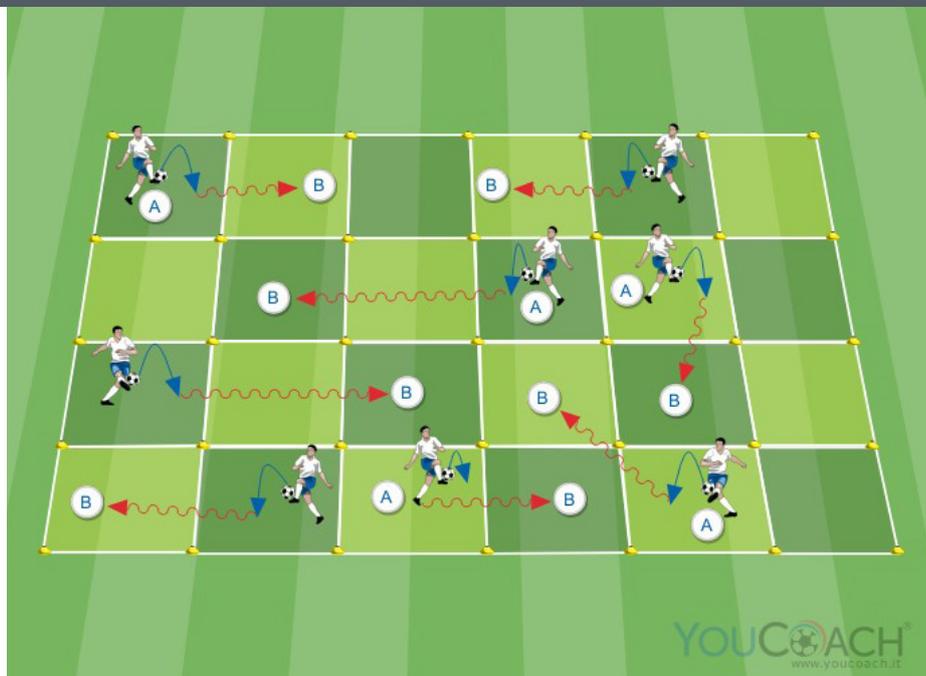
  
24x16 metri

  
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, con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di 24x16 metri. Il campo viene suddiviso in ventiquattro spazi (mini-quadrati) di 4x4 metri. Il numero degli spazi vuoti dev'essere circa il doppio del numero di giocatori. 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

# PLANK INS


  
3 minuti


  
2×3 metri


  
1 giocatore

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

## ORGANIZZAZIONE

Posizionare a terra un materassino per ogni giocatore. 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 un salto flettendo le cosce al petto e portando i piedi in avanti; atterrato in posizione, dopo un secondo di mantenimento, effettua un secondo salto per distendere le gambe e riportare i piedi in posizione di partenza. Questo lavoro va effettuato continuamente per 20 secondi e, dopo 40 secondi di recupero, si effettua la serie successiva.

## REGOLE

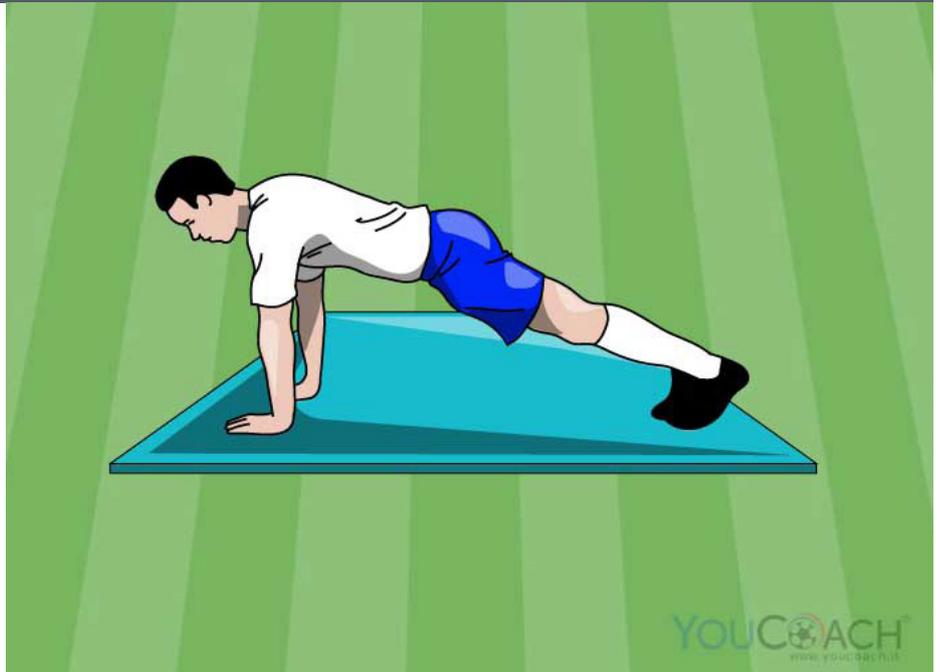
- La posizione del corpo in partenza, dalle spalle ai piedi, una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core deve essere contratta ed è molto importante conservare le curve fisiologiche della colonna
- Ogni arresto dopo i salti deve evitare rimbalzi e contromovimenti del corpo

## 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 dei balzelli: dev'essere elevata ma tale da permettere una corretta esecuzione
- Assicurarsi che la curva fisiologica della colonna sia mantenuta per tutto il range di movimento



# 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

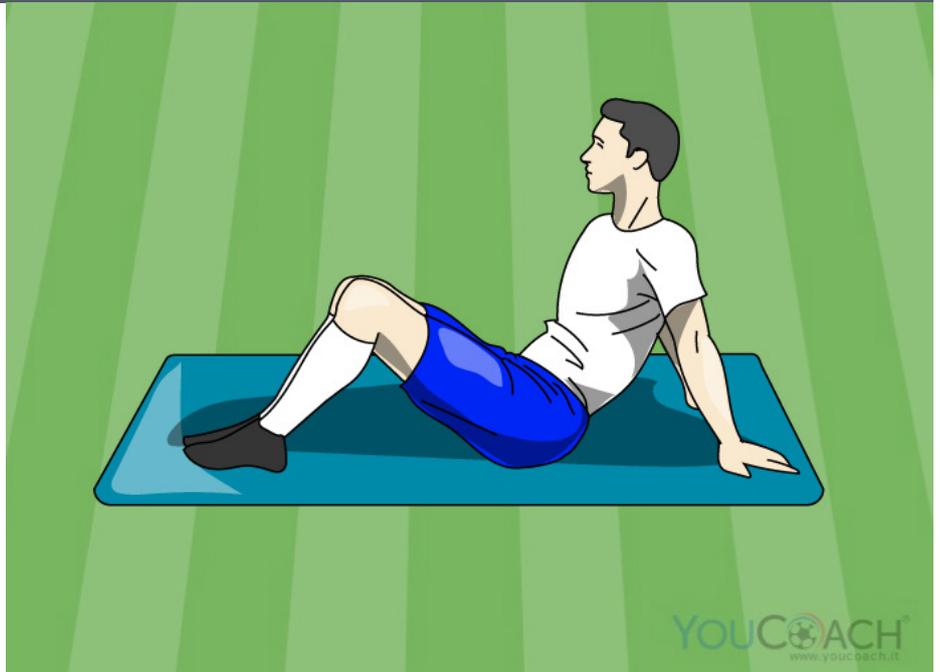
Posizionare a terra un materassino per ogni giocatore. Il giocatore vi si siede a gambe piegate, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro.

## 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)

# SPRINT CON CAMBI DI DIREZIONE



10 minuti



10x10 metri



18 giocatori

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

## ORGANIZZAZIONE

Creare con quattro cinesini di colori diversi un quadrato di 10x10 metri e posizionare un cinesino (verde in figura) al centro; i giocatori si posizionano in fila dietro al cinesino nero.

## DESCRIZIONE

I giocatori devono compiere una serie di figure curando gli angoli e le traiettorie della corsa, cercando di percorrerle alla massima velocità dall'inizio alla fine. La figura termina sempre con una frenata per fermarsi davanti al cinesino conclusivo. In totale vengono svolte otto ripetizioni con un recupero di 45 secondi dal momento in cui il primo giocatore termina la figura e il successivo parte (quando quello davanti raggiunge il secondo cinesino). Le figure da percorrere sono:

1. "quadrato" in senso orario (nero, rosso, blu, giallo, nero);
2. "quadrato" in senso antiorario (nero, giallo, blu, rosso, nero);
3. "N" partendo da cinesino rosso e arrivando al cinesino blu (nero, rosso, giallo, blu);
4. "N" partendo da cinesino giallo e arrivando al cinesino rosso (giallo, blu, nero, rosso);
5. "M" partendo da cinesino rosso e arrivando al cinesino giallo (nero, rosso, verde, blu giallo);
6. "M" partendo da cinesino giallo e arrivando al cinesino nero (giallo, blu, verde, rosso, nero);
7. "R" partendo da cinesino nero e arrivando al cinesino giallo (nero, rosso, blu, verde, giallo);
8. "R" partendo da cinesino giallo e arrivando al cinesino nero (giallo, blu, verde, rosso, nero).

## REGOLE

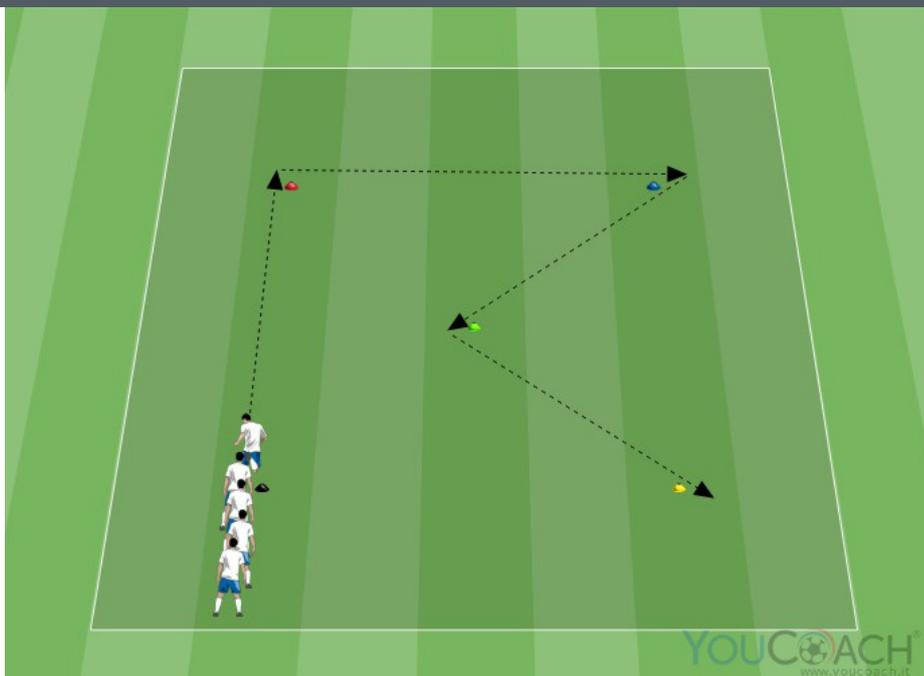
- Il giocatore deve curare gli angoli di corsa in modo da correre percorrendo le linee del quadrato
- Il giocatore deve terminare la figura richiesta con una frenata e un arresto prima dell'ultimo cinesino
- Il giocatore successivo parte quando quello davanti raggiunge il secondo cinesino

## VARIANTI

1. Aumentare di 2 metri le dimensioni del quadrato
2. Incrementare l'esercizio aggiungendo due figure
3. Dividere a metà il lavoro, riducendo a 30 secondi il recupero tra le ripetizioni e inserendo 2 minuti di recupero tra le serie

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica del cambio di direzione: ricerca della corretta frenata e successiva accelerazione
- Stimolare i giocatori ad eseguire angoli chiusi, seguendo le linee del quadrato senza uscirne
- Ricercare la corretta posizione del baricentro e la corretta postura del corpo nel momento del cambio di direzione



# DOMINIO DELLA PALLA



15 minuti



20x20 metri

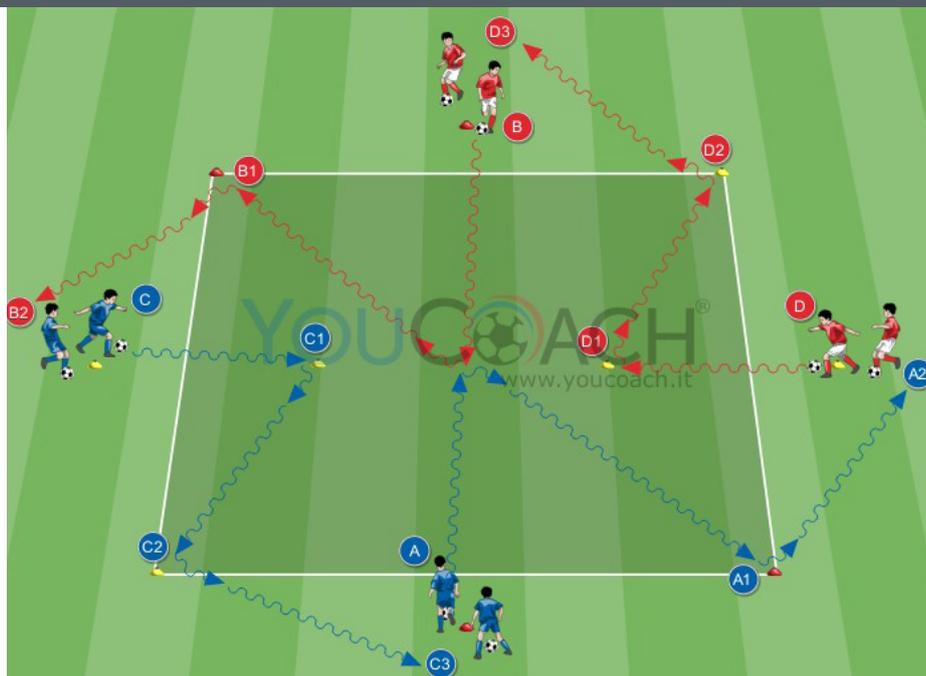


8 giocatori

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

## ORGANIZZAZIONE

Creare un rettangolo di gioco posizionando sui vertici diagonalmente opposti due cinesini gialli e due rossi (come in figura). All'altezza del centro del rettangolo, circa 7 metri all'interno rispetto a entrambi i lati corti, collocare un cinesino giallo. A 5 metri all'esterno di ogni lato, al centro, sistemare un cinesino di partenza. Dividere i giocatori in quattro gruppi di ugual numero (A, B, C e D in figura) e ogni gruppo si colloca sul proprio cinesino di partenza. I gruppi A e B in figura partono sui cinesini rossi esterni rispetto ai lati lunghi, mentre i gruppi C e D partono sui cinesini gialli esterni rispetto ai lati corti del rettangolo. Ogni giocatore ha un pallone.



I gruppi A e B in figura partono sui cinesini rossi esterni rispetto ai lati lunghi, mentre i gruppi C e D partono sui cinesini gialli esterni rispetto ai lati corti del rettangolo. Ogni giocatore ha un pallone.

## DESCRIZIONE

- I primi giocatori del gruppo A e del gruppo B partono contemporaneamente in guida della palla puntando il centro del rettangolo. Arrivati in prossimità del centro del rettangolo, A e B eseguono un cambio di direzione per guidare la palla diagonalmente, rispettivamente A verso il cinesino rosso sul vertice in A1 e B verso il cinesino giallo sul vertice opposto in B1
- Nei pressi dei rispettivi cinesini, A e B effettuano un secondo cambio di direzione. Dopo il secondo cambio di direzione, A guida la palla in A2 portandosi in fondo al gruppo D, mentre B guida la palla in B2 portandosi in fondo al gruppo C
- Quando A e B concludono il proprio percorso, i primi giocatori dei gruppi C e D partono in guida palla verso il cinesino giallo di fronte a loro, rispettivamente in C1 e D1
- Nei pressi dei rispettivi cinesini, C e D effettuano un cambio di direzione e guidano la palla verso cinesini gialli sui vertici del rettangolo in C2 e D2
- Arrivati nei pressi dei cinesini sui vertici, C e D effettuano un secondo cambio di direzione per poi guidare la palla rispettivamente C in C3 in fondo al gruppo A e D in D3 in fondo al gruppo B

## 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

## CORSA CIRCOLARE E TIRO IN PORTA



15 minuti



15x15 metri

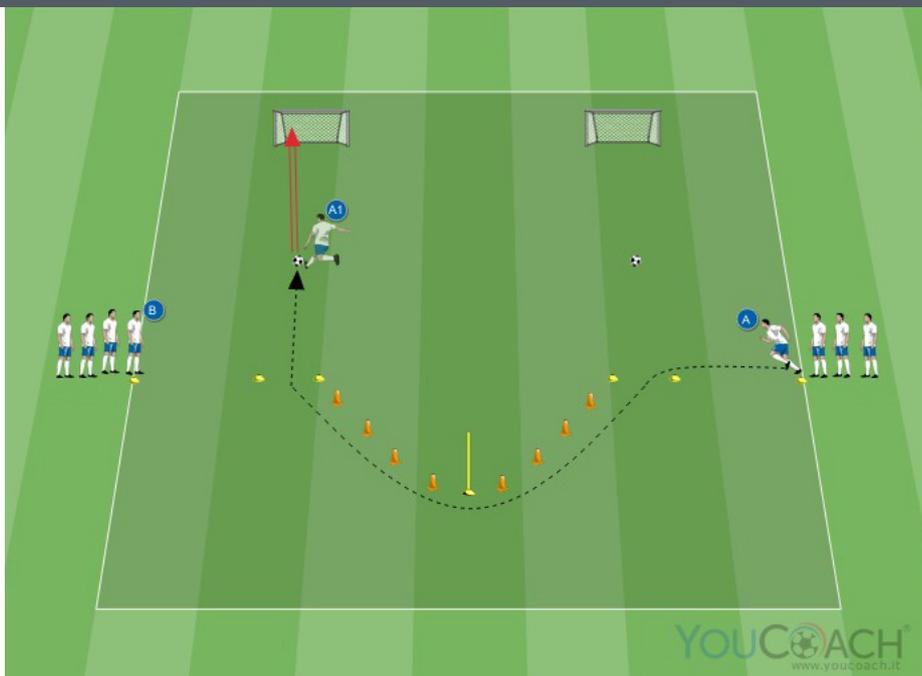


8 giocatori

**Numero di serie:** 2 di 6 minuti con 3 minuti di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare un campo di gioco di 15x15 metri e posizionarvi due porticine larghe 1,5 metri a 10 metri l'una dall'altra. A 5 metri di fronte a ciascuna porticina collocare un pallone. A 5 metri, in direzione opposta alle porte, (partendo dai palloni) sistemare due cinesini, creando una porticina larga 2 metri. A 5 metri in diagonale dalle due porticine di cinesini posizionare un paletto. A 2 metri dalle porticine di cinesini posizionare un cinesino di partenza. Collocare i giocatori su due file, davanti al cinesino di partenza. Collocare i coni in forma di semicerchio come in figura.



### DESCRIZIONE

- Il giocatore inizia una corsa circolare, entrando nella porta più vicina al cinesino di partenza e passando dietro al paletto per finalizzare la corsa circolare entrando nella porticina opposta
- Una volta superata la porticina, il giocatore calcerà il pallone che trova a 5 metri dalla porticina
- Terminata l'esercitazione, il giocatore recupera il pallone che ha calciato e lo rimette nella posizione iniziale
- Nel momento in cui il primo giocatore calcia, inizierà l'esercizio per il giocatore posizionato davanti al cinesino di partenza opposto

### REGOLE

- I giocatori della fila di destra calciano con il piede destro, i giocatori della fila di sinistra con il piede sinistro
- Ogni giocatore dovrà realizzare una serie a sinistra e una a destra

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Lavorare con cura sulla corsa circolare, cercando di realizzare una traiettoria uniforme da una parte all'altra
- Curare il tiro che realizzano i giocatori, la postura del corpo, l'angolazione del busto, la posizione del piede d'appoggio, la parte del piede che impatta il pallone

# STAFFETTA A SECCO CON TRIS


  
15 minuti

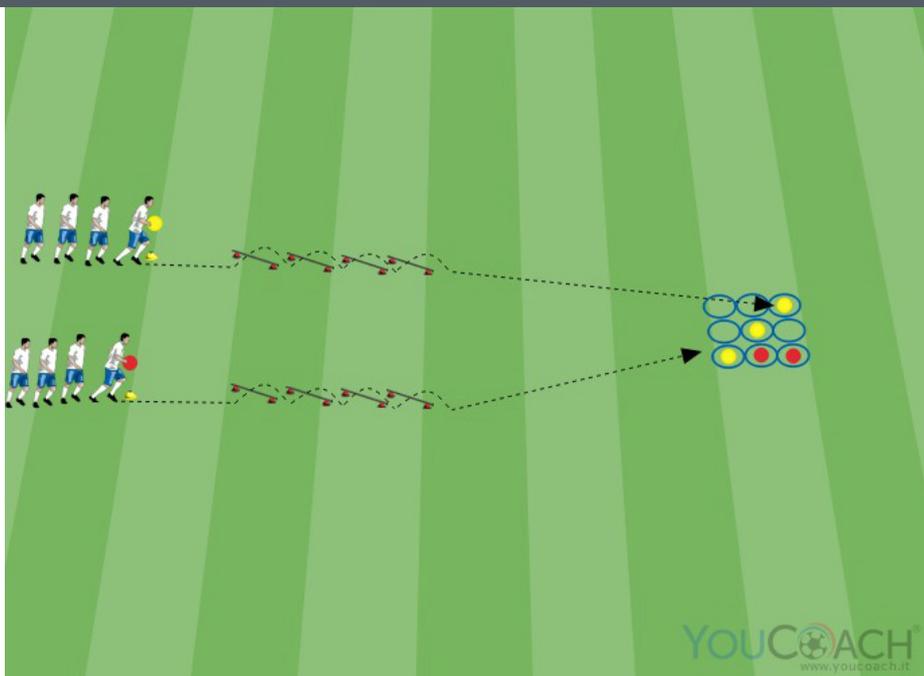

  
15x10 metri


  
18 giocatori

Numero di serie: 4.

## ORGANIZZAZIONE

Collocare due cinesini gialli a 10 metri l'uno dall'altro, in direzione della profondità del campo (in verticale); a 1 metro da ogni cinesino, nel senso dell'ampiezza del campo (in orizzontale), disporre quattro ostacolini, distanti tra loro 50 centimetri. Partendo dal centro della linea verticale che unisce i cinesini gialli misurare 15 metri in linea perpendicolare e appoggiare un cerchio a terra, attorno al quale collocarne altri otto come in figura. I giocatori di movimento si dividono in numero pari sulle stazioni, dietro ai due cinesini di partenza; i primi tre giocatori di ogni fila hanno una casacca in mano.



## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di ogni squadra effettua, alla massima rapidità, un doppio appoggio di skip in avanzamento tra i quattro ostacolini (due passi in ogni spazio)
- Uscito dall'ultimo ostacolino, sprints per 10 metri verso i cerchi
- Raggiunti i cerchi, posiziona la casacca in uno di questi, considerando che lo scopo è quello di creare una combinazione di tre casacche allineate in orizzontale, verticale, o diagonale
- Appoggiata la casacca, scatta verso il punto di partenza e a questo punto il compagno successivo può partire
- La staffetta si conclude quando una delle due squadre riesce a comporre il tris; se dopo tre turni, quando tutte le casacche sono per terra nei cerchi, non ci sono combinazioni valide, si prosegue con la staffetta come previsto e, quando si arriva ai cerchi, si deve spostare la casacca del proprio colore in uno dei cerchi liberi, cercando di combinare la sequenza corretta

## REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la precisione dei movimenti, abbinati alla rapidità di esecuzione
- Prevedere delle penalità in caso di errore (fermarsi per 3 secondi, ripetere il percorso ecc.)
- Far rispettare il cambio con tempi e spazi corretti

## VARIANTI

1. Variare ad ogni serie il modo di affrontare gli ostacolini

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità
- Insistere sul fatto che la combinazione corretta dipende sia dalla capacità di trovare gli spazi esatti che di trovare gli spazi per impedire all'avversario di fare tris



