

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA**

**SETTIMANA 8**

**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
Mobilità articolare con ostacoli sfalsati.....	14
Walking ins.....	15
Bridge kick .....	17
Forza da campo con pliometria abbinata a sprint in linea.....	18
Guida e conquista dello spazio su paletti di colore diverso.....	18
Gara a squadre .....	21
Staffetta a due file in guida palla e aggiramento del cerchio.....	23

# YOUCOACH.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

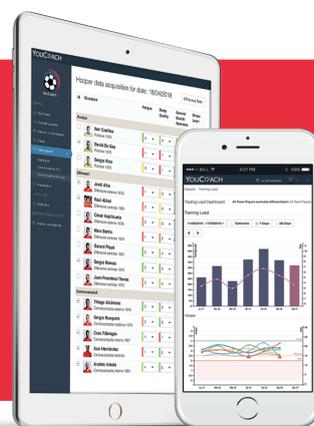


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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

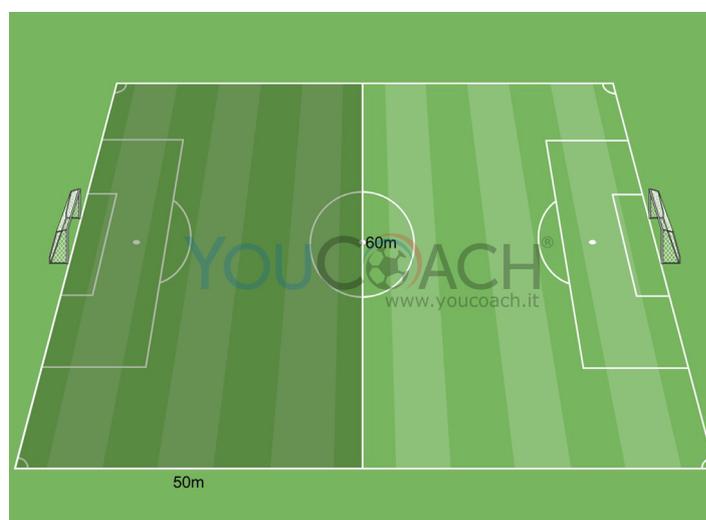
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

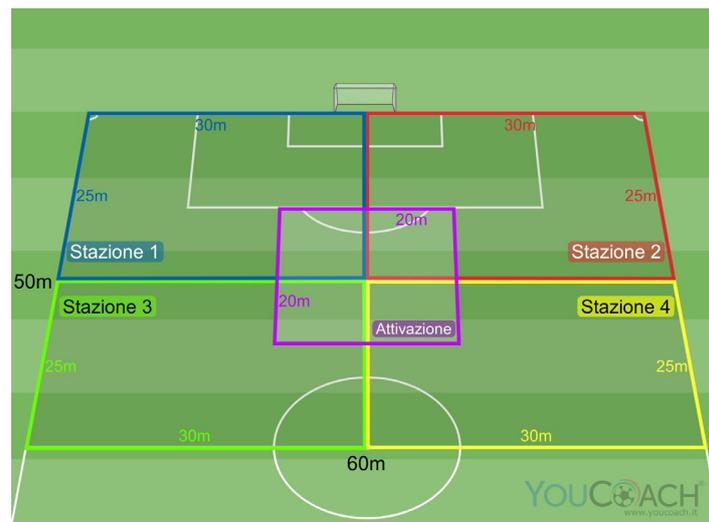
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

## MOBILITÀ ARTICOLARE CON OSTACOLI SFALSATI

10 minuti

16x5 metri

18 giocatori

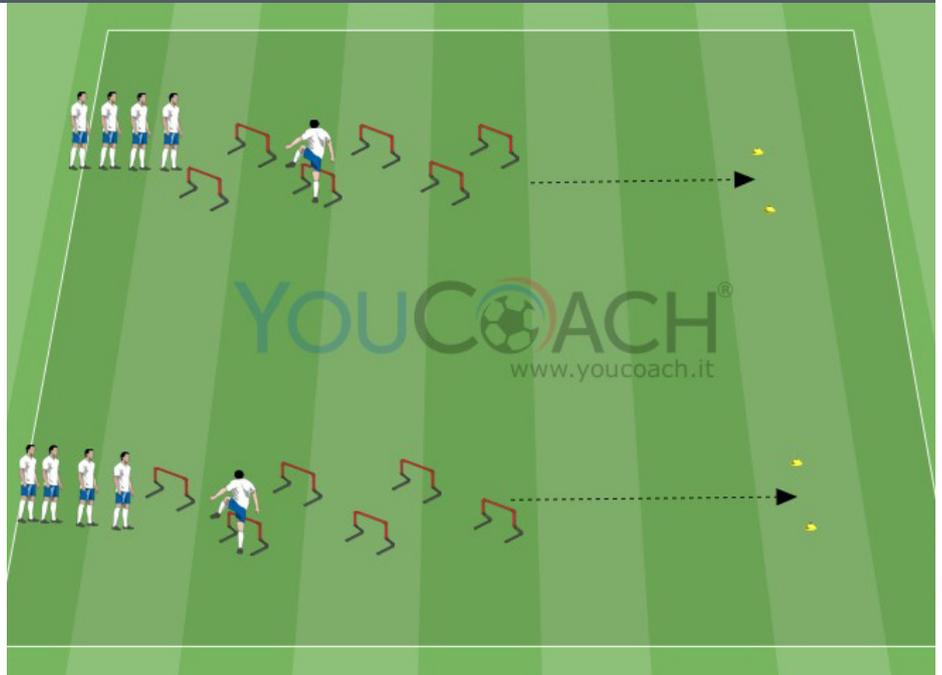
**Numero di serie:** 1 da 10 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici a 5 metri l'uno dall'altro; per ogni stazione disporre i sei ostacoli in modo sfalsato a una distanza di 1,5 metri l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo, un cancello formato da una coppia di cinesini. I giocatori si dividono in due file, ognuna posizionata dietro al primo ostacolo.

### DESCRIZIONE

Eeguire dei movimenti di mobilità articolare coxo-femorale (anca) superando gli ostacoli. Concentrarsi sul movimento della gamba senza muovere eccessivamente il busto. Superato l'ultimo ostacolo effettuare uno scatto di 10 metri fino al cancello.



### REGOLE

- Gli ostacoli devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

### VARIANTI

1. Chiusura, alternando ogni volta la gamba che lavora, da dietro ad avanti passando sopra agli ostacoli
2. Apertura, alternando ogni volta la gamba che lavora, da avanti a dietro passando sopra agli ostacoli
3. Slancio della gamba, tesa all'esterno, verso la spalla, con piede a martello passando sopra agli ostacoli e alternando ogni volta la gamba che lavora
4. Slancio della gamba piegata a livello del ginocchio (che sale verso il petto) in avanti, in corrispondenza degli ostacoli, alternando ogni volta la gamba che lavora
5. Slancio della gamba piegata a livello del ginocchio (che sale verso il petto) verso l'esterno, in corrispondenza degli ostacoli, alternando ogni volta la gamba che lavora

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi in modo completo, ampio e controllato
- Andare alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento degli ostacoli
- Controllare che durante il superamento degli ostacoli il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare dell'anca

# 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

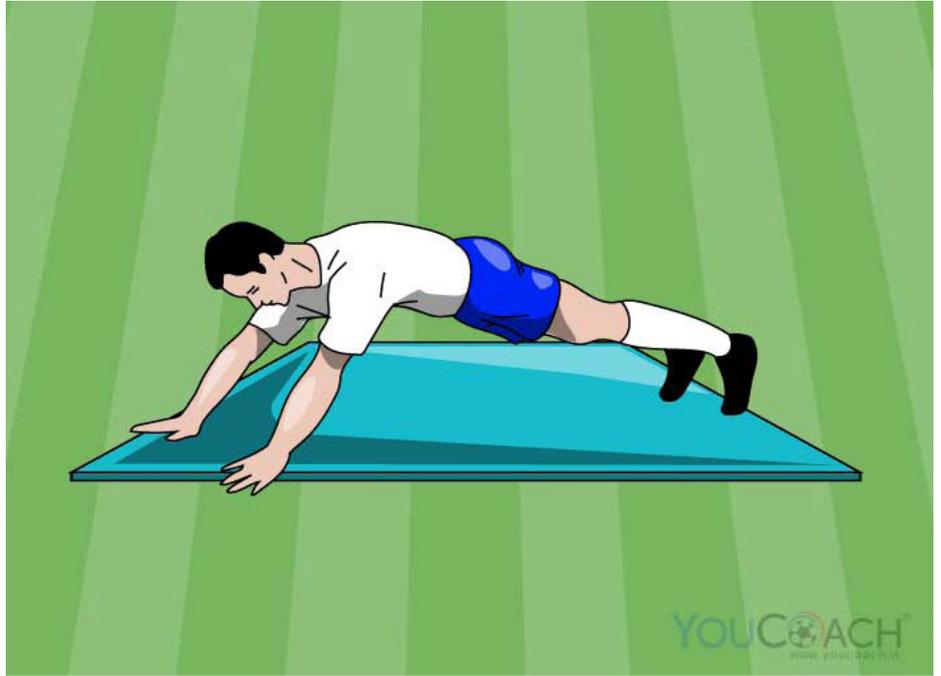
- La posizione del corpo in partenza prevede dalle spalle ai piedi una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core dev'essere contratta ed è molto importante conservare le curve fisiologiche della colonna
- Ogni avanzamento dev'essere molto limitato e a velocità lenta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



# BRIDGE KICK


  
2 minuti


  
2×3 metri


  
1 giocatore

**Numero di serie:** 3 da 30 secondi con 15 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Disporre il materassino a terra, l'atleta si siede a gambe piegate, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

## DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore l'atleta, facendo forza sulle braccia, solleva il bacino da terra appoggiando le mani e i piedi. Da questa posizione, che va mantenuta stabile per 30 secondi, il giocatore deve effettuare un continuo slancio alternato dell'arto inferiore destro e sinistro, distendendo la gamba verso l'alto per poi tornare lentamente alla posizione di partenza.



## 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
- La velocità di esecuzione è elevata in fase di slancio e lenta in fase di ritorno alla posizione di partenza

## VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino ad un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Aumentare il carico utilizzando una cavigliera da 1 o 1,5 o 2 chilogrammi

## 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)

## FORZA DA CAMPO CON PLIOMETRIA ABBINATA A SPRINT IN LINEA



10 minuti



15x10 metri

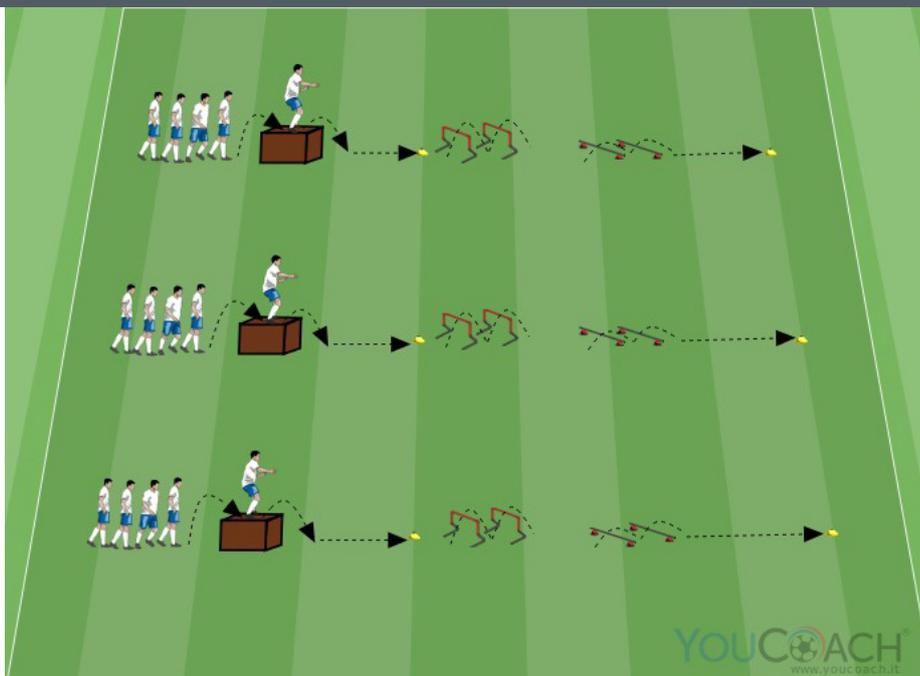


18 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 5 ripetizioni con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni e 1 minuto tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare tre stazioni uguali e parallele a 5 metri di distanza l'una dall'altra; i giocatori si dividono in numero uguale sulle tre stazioni. Per ogni stazione posizionare: un plinto, a 5 metri da questo un cinesino, a 1 metro dal cinesino due ostacoli alti allineati, distanti 1 metro tra loro; dal secondo ostacolo sistemare infine rispettivamente due over a 1 metro l'uno dall'altro e un ultimo cinesino a 5 metri dal secondo over. I giocatori si posizionano in fila dietro al plinto con corpo rivolto al resto della stazione.



### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore il primo giocatore di ogni stazione effettua un balzo sul plinto con arrivo in posizione di squat e tenuta della posizione per 3 secondi
- Trascorsi i 3 secondi scende dal plinto e sprints per 5 metri fino al cinesino
- Raggiunto il cinesino supera i due ostacoli facendo due balzi portando le ginocchia al petto per poi, dopo aver saltato il secondo ostacolo, sprintare nuovamente per 2 metri fino ai due over
- Salta entrambi gli over con due balzi a ginocchia tese
- Saltati gli over termina con un ultimo sprint di 5 metri fino al cinesino conclusivo, arrestandosi completamente
- Conclusa la stazione rientra alla partenza camminando e recuperando per 30 secondi prima di eseguire la seconda ripetizione

### REGOLE

- Dopo aver effettuato il balzo sul plinto, prima di ricadere, il giocatore deve mantenere in isometria la posizione di semi squat per 3 secondi
- Gli sprint devono essere eseguiti alla massima intensità
- I balzi tra gli ostacoli devono essere effettuati ricercando la massima spinta verso l'alto e il minor tempo di contatto a terra possibile
- I giocatori devono raggiungere il cinesino conclusivo fermandosi completamente

### VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare a tre o a quattro gli ostacoli da superare
3. Aumentare a 10 metri la distanza tra plinto e cinesino e tra secondo over e cinesino finale

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'arrivo sullo step, il quale prevede la tenuta in posizione di semi squat per 3 secondi prima di scendere
- Curare l'arresto e la posizione di arrivo post frenata a seguito dello sprint che porta ai due cinesini
- Stimolare i giocatori a compiere dei balzi esplosivi tra gli ostacoli

# GUIDA E CONQUISTA DELLO SPAZIO SU PALETTI DI COLORE DIVERSO



15 minuti



20×15 metri

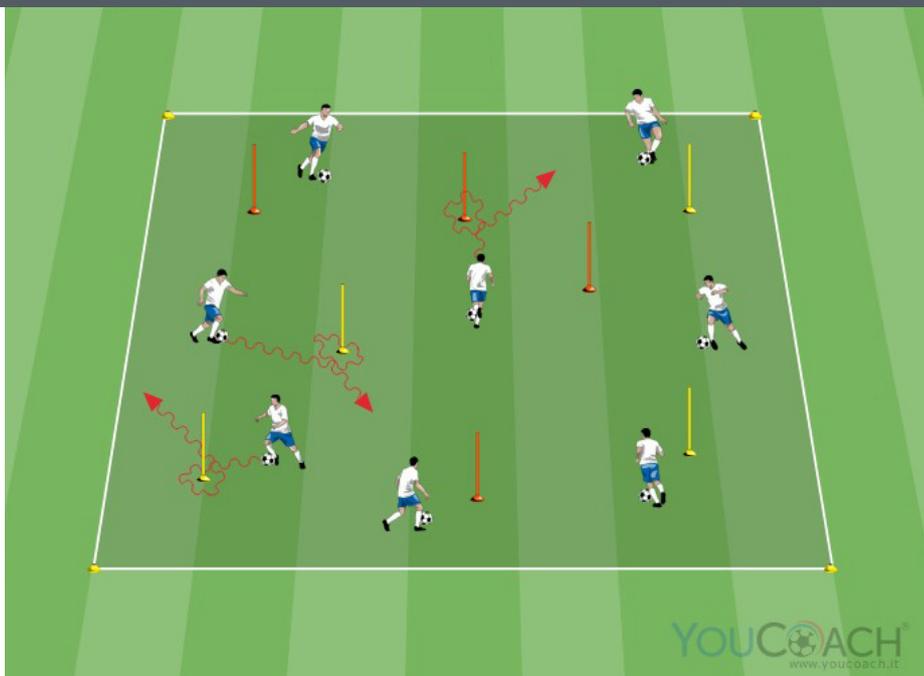


8 giocatori

Numero di serie: 1.

## ORGANIZZAZIONE

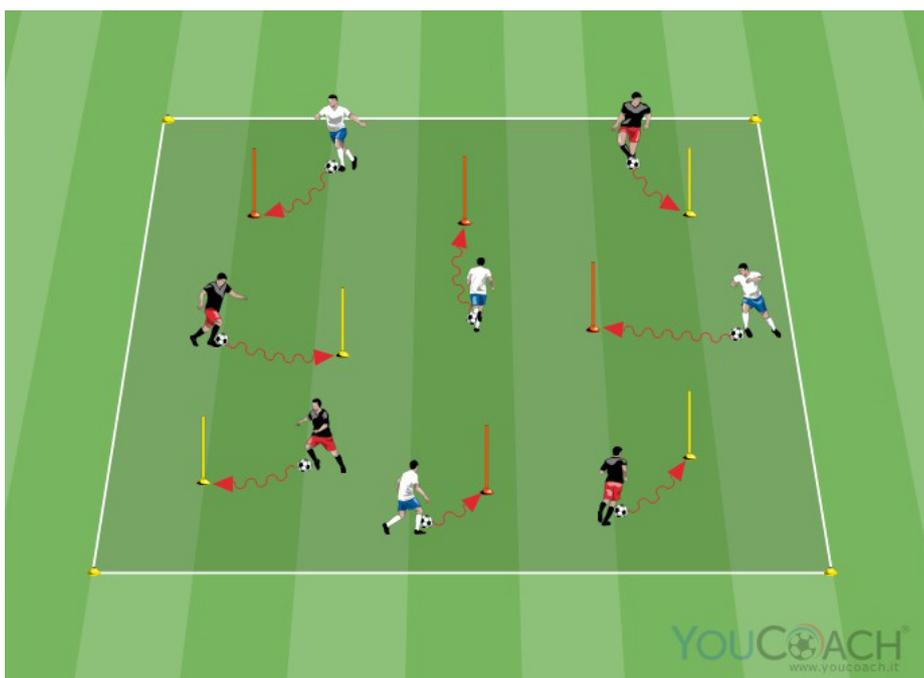
Otto giocatori si dispongono all'interno di un campo di gioco di 20×15 metri delimitato da cinesini. All'interno del campo vengono disposti otto paletti, quattro per colore. Ogni giocatore si muove all'interno del campo con il proprio pallone. L'esercitazione può essere divisa in due blocchi di lavoro con 1 minuto di pausa tra essi. Tutte le proposte vengono eseguite con stimoli e reazioni veloci, quindi il gruppo di giocatori dev'essere già caldo e pronto a variazioni di ritmo veloci durante l'esercitazione.



## DESCRIZIONE

### ▪ Guida e conquista spazio 1

I giocatori devono muoversi in guida palla all'interno del campo di gioco, cercando di essere ben distribuiti e occupando in modo omogeneo le zone di campo senza intralciare i compagni durante l'esercitazione. Al segnale dell'allenatore ogni giocatore deve guidare la palla verso un paletto libero e cercare di occuparlo prima di un compagno. Una variante può essere la seguente: si affrontano due squadre da quattro giocatori. Al segnale ogni squadra dovrà cercare di conquistare i quattro paletti del colore assegnato (ai giocatori neri i paletti gialli e ai giocatori bianchi i paletti arancioni in figura) prima della squadra avversaria. Non c'è una sequenza predefinita e le variabili possono cambiare a esercizio in corso, quindi i giocatori devono essere bravi a elaborare velocemente le soluzioni



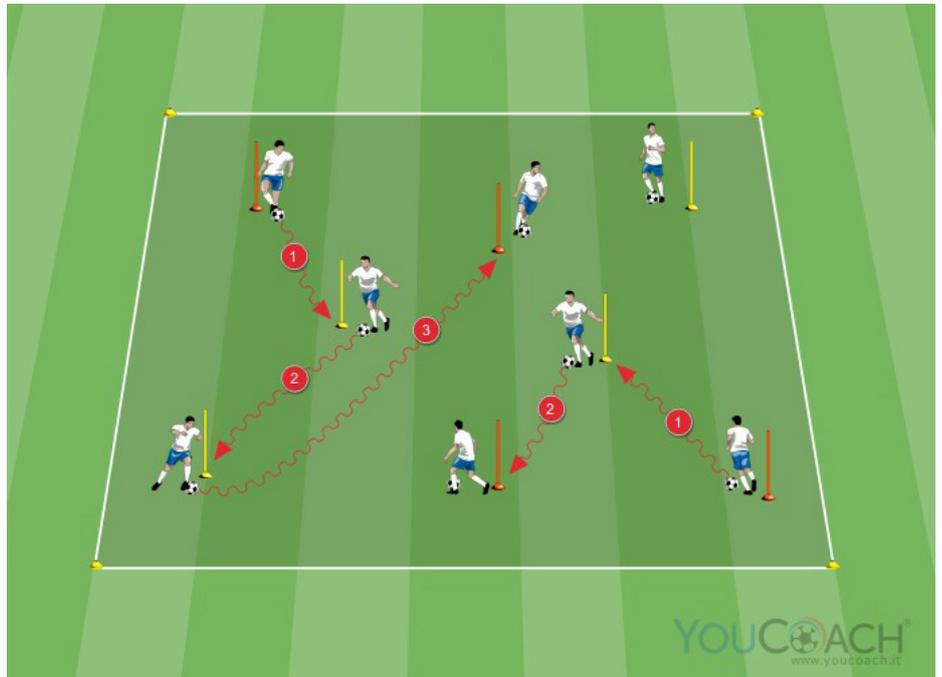
### ▪ Guida e conquista spazio 2

I giocatori partono ognuno in prossimità di un paletto. Il primo giocatore parte in guida palla e velocemente attacca un altro paletto su cui si trova un compagno. Quest'ultimo, prima che arrivi il compagno che sta guidando palla, deve a sua volta partire e conquistare un altro paletto sul quale è posizionato un terzo compagno, che a sua volta dovrà reagire nella stessa maniera. Si crea così una catena in successione. È molto importante che chi è posizionato sul paletto e vede che il compagno sta attaccando la sua postazione sia veloce a leggere su quale altro paletto può andare a posizionarsi per spostarsi rapidamente. L'esercizio deve essere svolto

ad alta velocità e può essere eseguito con più giocatori in movimento per alzare il livello di difficoltà. La guida palla può essere libera oppure con un piede (destro o sinistro) a seconda del colore del paletto da cui si parte o che si attacca

## REGOLE

- I giocatori non devono andare su un paletto su cui si trova già un compagno, ma devono continuare a muoversi guidando la palla e cercando di trovarne uno libero il prima possibile
- I giocatori devono analizzare, reagire, elaborare ed eseguire nel minor tempo possibile
- I tempi di attacco dei paletti vengono dati dal segnale dell'allenatore. È molto importante che tutti effettuino l'esercitazione con lo stesso timing



## TEMI PER L'ALLENATORE

- Per questo tipo di esercitazione è consigliabile cambiare le variabili e gli stimoli in modo frequente. In questo modo i giocatori sono costretti ad attingere continuamente alle proprie risorse attentive e cognitive per adattarsi velocemente alle nuove condizioni e regole
- Essendo la proposta tecnica molto semplice si può elevare il carico cognitivo

# GARA A SQUADRE



15 minuti



25×20 metri

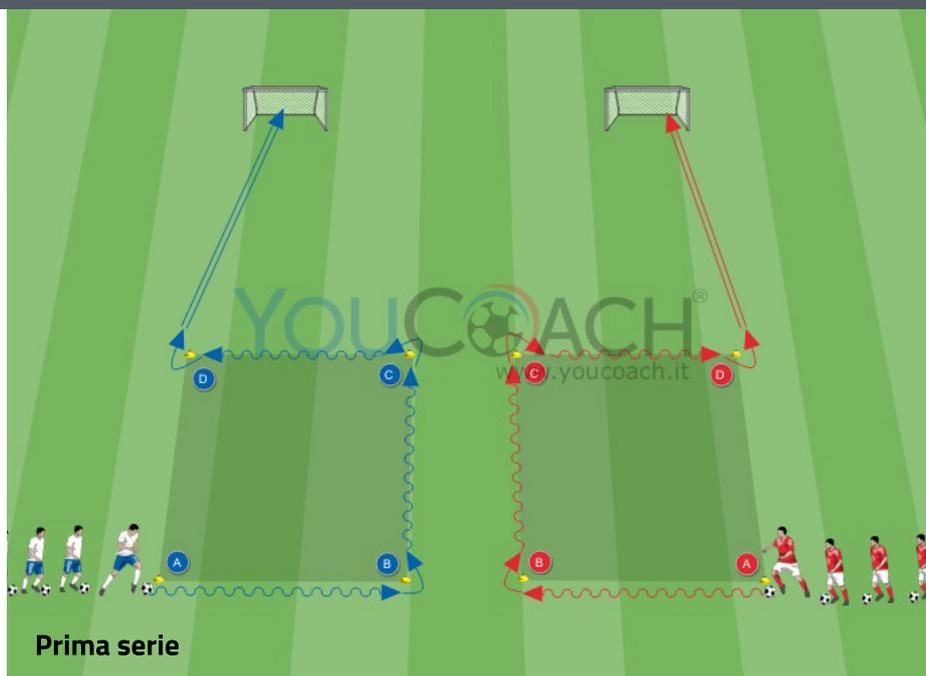


8 giocatori

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

## ORGANIZZAZIONE

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



## DESCRIZIONE

### 1. Prima serie:

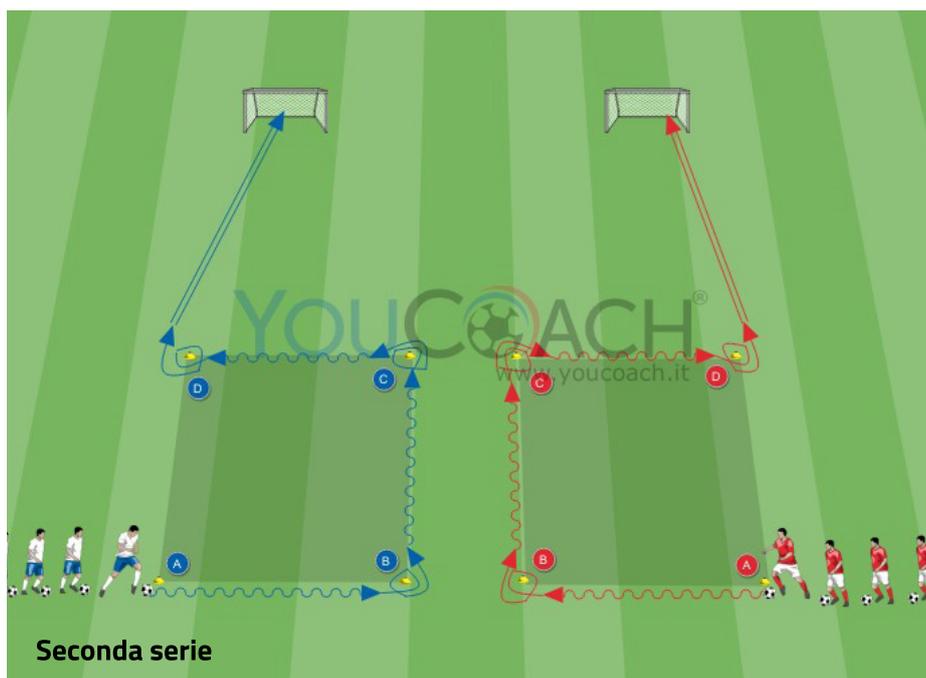
- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo supera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

### 2. Seconda serie:

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

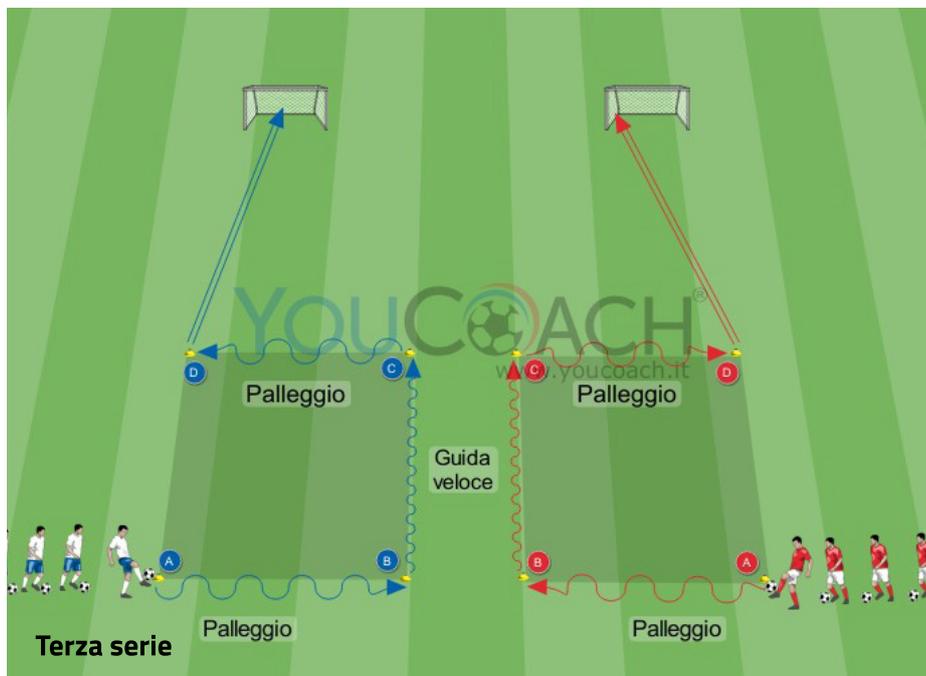
### 3. Terza serie:

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



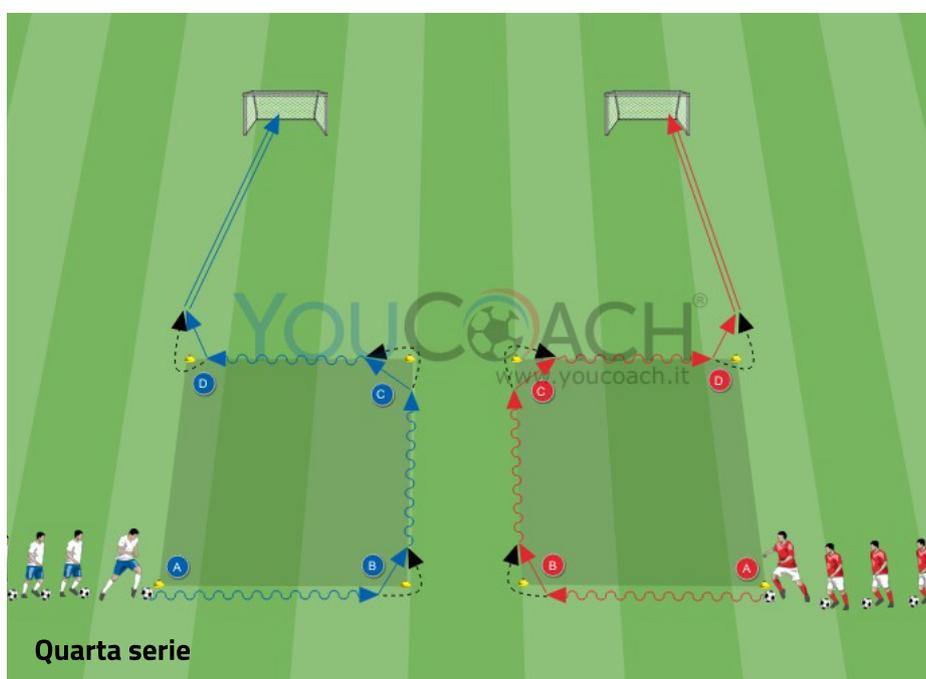
#### 4. Quarta serie:

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



### REGOLE

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



## STAFFETTA A DUE FILE IN GUIDA PALLA E AGGIRAMENTO DEL CERCHIO



15 minuti



20x15 metri

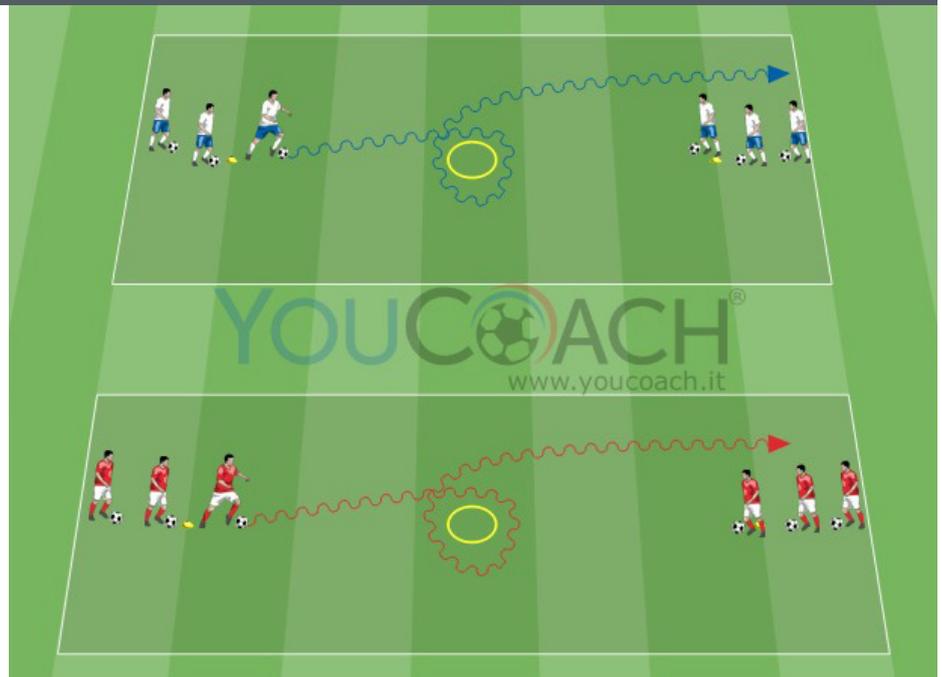


12 giocatori

**Numero di serie:** 5 da 2 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini a 10 metri l'uno dall'altro. Collocarne altri due a 8 metri dai primi e, a metà dei due tragitti, posizionare a terra due cerchi. Suddividere i giocatori in due squadre da sei elementi ciascuna. I giocatori si dividono in due file da tre elementi per squadra con i compagni della stessa squadra sul cinesino di fronte. Ogni giocatore parte con un pallone.



### DESCRIZIONE

- Il primo giocatore di ciascuna fila parte in guida palla, aggira il cerchio e si porta in coda alla fila opposta
- Appena giunge al cinesino di partenza della fila opposta, può partire il primo compagno della stessa fila
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie

### REGOLE

- La squadra che per prima fa arrivare il primo compagno della fila di nuovo al suo posto di partenza davanti a tutti è la squadra vincitrice

### VARIANTI

1. L'allenatore può decidere che tutti i giocatori debbano portare la palla due o più volte per completare l'esercitazione

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consente ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta
- 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
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica

