

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 4
PRIMO ALLENAMENTO**

SCUOLA CALCIO

U6

U8

© 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
Strega comanda colore.....	14
Circuito coordinativo con skip e andature coordinative	15
Palleggio alternato	16
Colpire con l'interno e con l'esterno	17
Nascondere il pallone	19
Calcio calibrato.....	20
Schemi motori e psicocinetica: il bottino.....	21

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



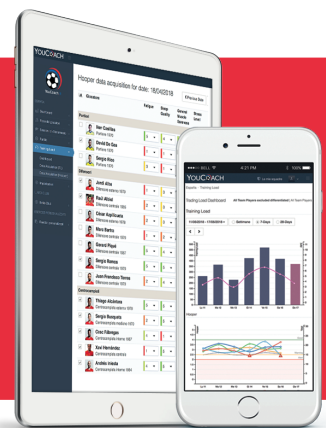
La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



TRAINING LOAD
MONITORING

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

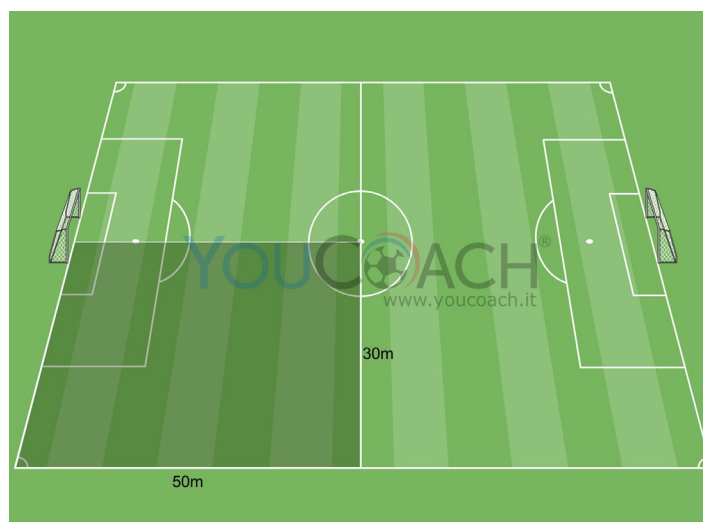
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

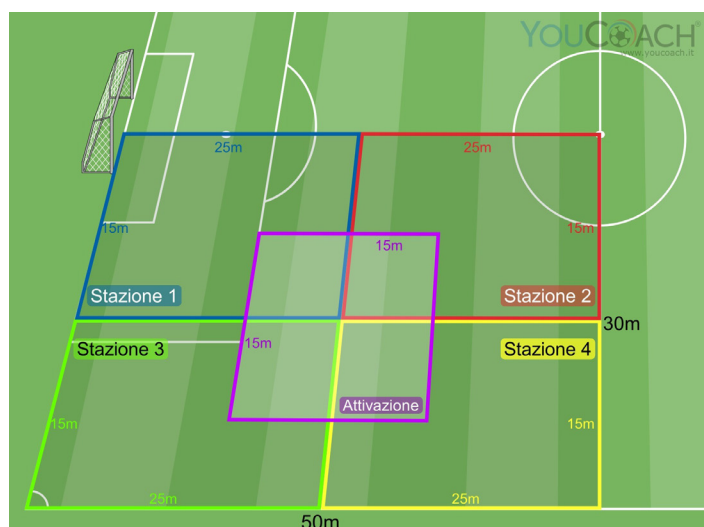
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

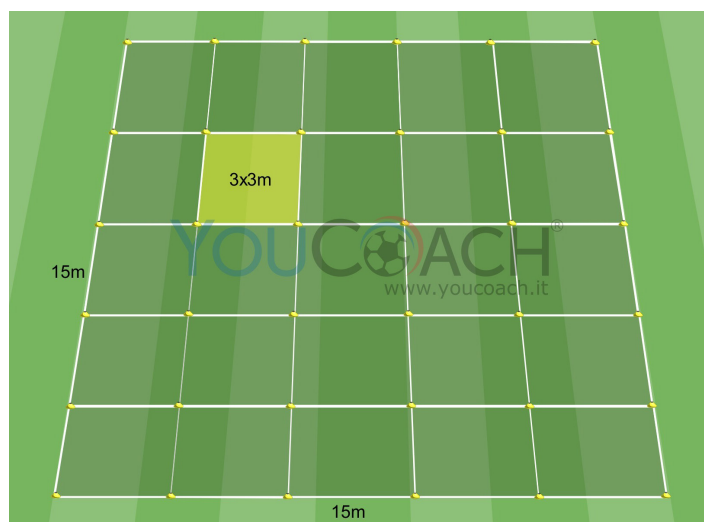
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Scuola Calcio U6-U8 l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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 15x15 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni bambino di disporre di uno spazio di almeno 3x3 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)

STREGA COMANDA COLORE

10 minuti

12x12 metri

8 giocatori

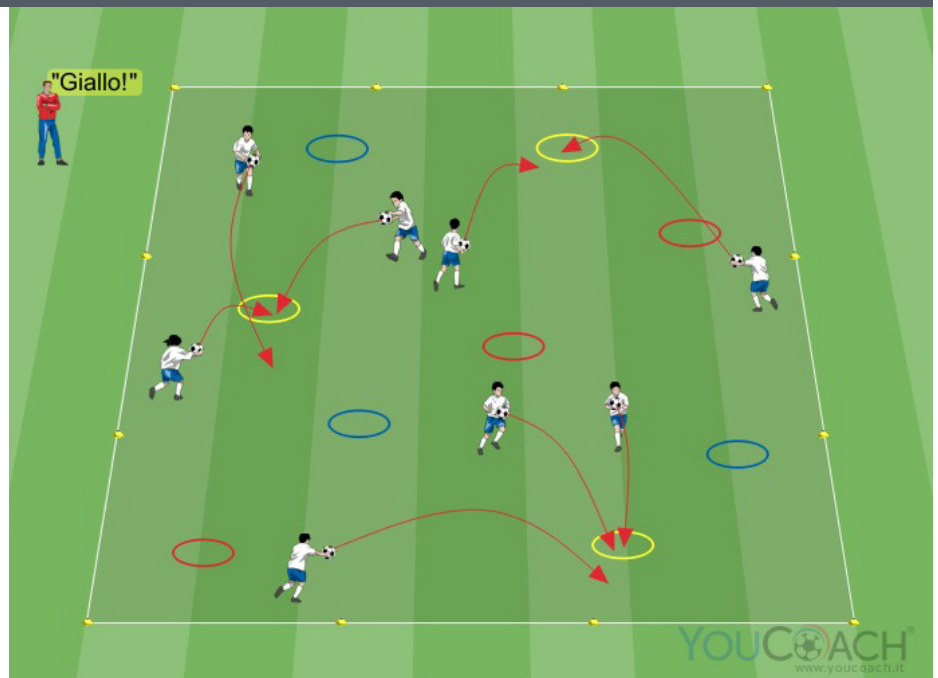
Numero di serie: 5 da 1 minuto e 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini un quadrato di 12x12 metri. Disporre nove cerchi (tre per colore) in ordine casuale all'interno del quadrato. I giocatori si posizionano all'interno del campo da gioco (quadrato), ognuno con un pallone in mano.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i giocatori devono correre paleggiando all'interno del quadrato
- Quando l'allenatore dice "Strega comanda colore...", i giocatori si fermano nella posizione in cui si trovano e lanciano la palla che hanno in mano, cercando di fare centro in un cerchio del colore indicato
- Dopo aver lanciato la palla corrono a recuperarla e ricominciano la corsa in palleggio fino alla successiva chiamata dell'allenatore
- Il gioco continua fino al termine del tempo previsto, trascorso il quale si ha un recupero passivo di 30 secondi prima di iniziare la seconda serie



REGOLE

- Si può palleggiare facendo rimbalzare la palla a terra e afferrandola sempre con due mani
- Si può cercare di far centro in qualsiasi cerchio del colore chiamato dall'allenatore
- Ogni giocatore ha il proprio pallone e, dopo il lancio, deve correre a riprenderlo (non si possono prendere i palloni dei compagni)

VARIANTI

- Stabilire un numero definito di rimbalzi per il lancio prima che il pallone entri nel cerchio (ad esempio, la palla prima di entrare nel cerchio deve fare un rimbalzo)
- Lanciare la palla con una mano (destra o sinistra)
- Lanciare il pallone rimanendo in equilibrio su un piede (destro o sinistro)
- Lanciare la palla combinando differenti movimenti (saltare mentre si lancia, compiere un giro completo su se stessi prima di lanciare, lanciare girati di spalle, lanciare da sopra la testa, lanciare da sotto le gambe)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione sul rispetto delle consegne (fermarsi sul posto, modalità di lancio)
- Curare il corretto uso degli arti superiori e del busto in fase di lancio (busto diritto, braccia che si distendono bene ecc.)
- Stimolare i giocatori alla ricerca della corretta esecuzione e non della ricerca della velocità di movimento

CIRCUITO COORDINATIVO CON SKIP E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

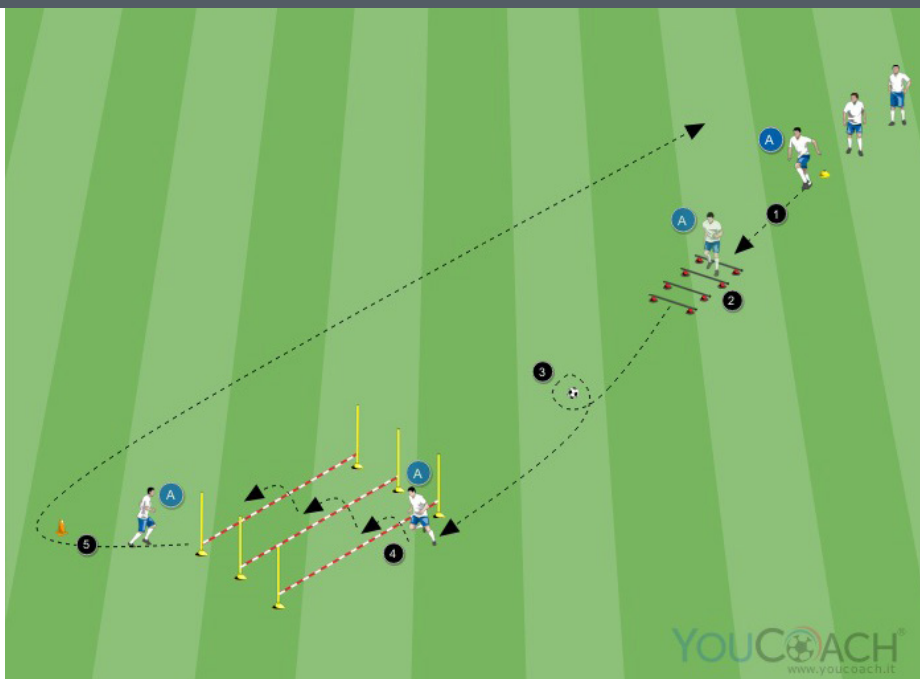


15 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 giri per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

Alcuni metri oltre un cinesino di partenza posizionare quattro ostacoli bassi a 1/2 metro l'uno dall'altro. Qualche metro oltre il termine degli ostacoli collocare un pallone. Alcuni metri più avanti posizionare tre paletti in fila e poi, a 5 metri di distanza, altri tre. Legare tre nastri tra i paletti due a due, a un'altezza di 15-20 centimetri (come in figura). Collocare un cono spostato lateralmente di qualche metro dai paletti. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso gli ostacoli bassi
2. A affronta gli ostacoli bassi in skip frontale
3. A si porta di corsa verso il pallone e lo aggira
4. A si porta verso i paletti e scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
5. A esce dai paletti e, in corsa all'indietro, aggira il cono, torna indietro e si porta dietro la fila

I giocatori partono uno dietro l'altro, mantenendo tra loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

VARIANTI

1. I giocatori eseguono lo scavalco dei nastri saltando a piedi uniti

TEMI PER L'ALLENATORE

- Se il numero di giocatori è elevato predisporre più circuiti per ottimizzare i tempi a disposizione

PALLEGGIO ALTERNATO



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

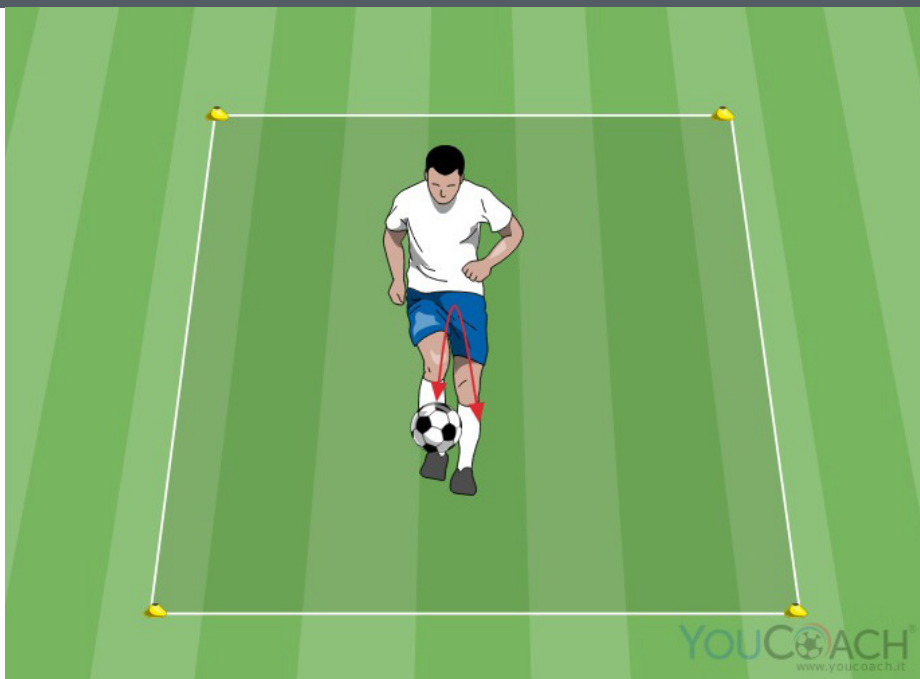
Numero di serie: 4.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

DESCRIZIONE

1. Prima serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a collo piede sinistro
2. Seconda serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a coscia destra
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a coscia sinistra
3. Terza serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a colpo di testa
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a colpo di testa
4. Quarta serie (piramide):
 - Palleggiare alternando collo piede destro, coscia destra, colpo di testa, coscia sinistra, collo piede sinistro: piramide completata!
 - Riprovare iniziando dal collo piede sinistro



REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Quando il pallone cade a terra, riprovare riprendendo a palleggiare
- Fare attenzione soprattutto alla sensibilità del tocco: con questo esercizio si cerca di migliorare la sensibilità del piede, quindi provare a realizzare tocchi morbidi e calibrati durante ogni palleggio

COLPIRE CON L'INTERNO E CON L'ESTERNO



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

DESCRIZIONE

1. Prima serie di 8 minuti (3 ripetizioni per piede da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi, alternando i piedi):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è spostato più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede destro per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Fermare la palla con la suola del piede destro
- Ricominciare fino al termine del tempo prestabilito; recuperare ed eseguire l'esercizio con il piede sinistro

2. Seconda serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede sinistro
- Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

3. Terza serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi):

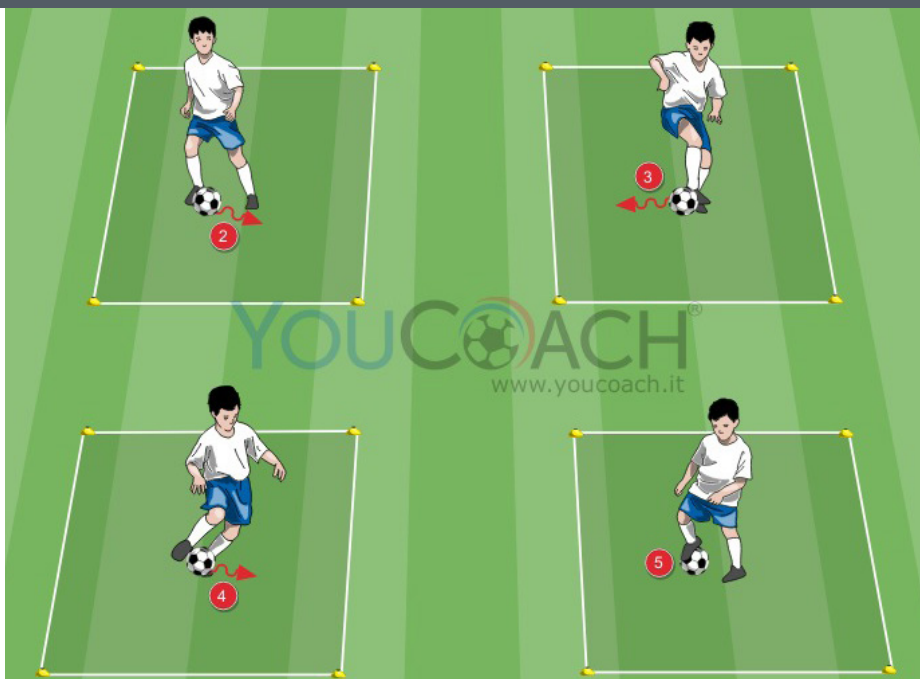
- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio (sinistro)
- Colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Colpire il pallone con l'esterno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio



- Tenere le braccia aperte per un buon equilibrio
- Busto leggermente piegato in avanti
- Cercare di avere il ginocchio del piede calciante sopra al pallone
- Utilizzare la flessione del ginocchio per non essere rigido
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare gli spostamenti della palla

NASCONDERE IL PALLONE



5 minuti



5x5 metri



1 giocatore

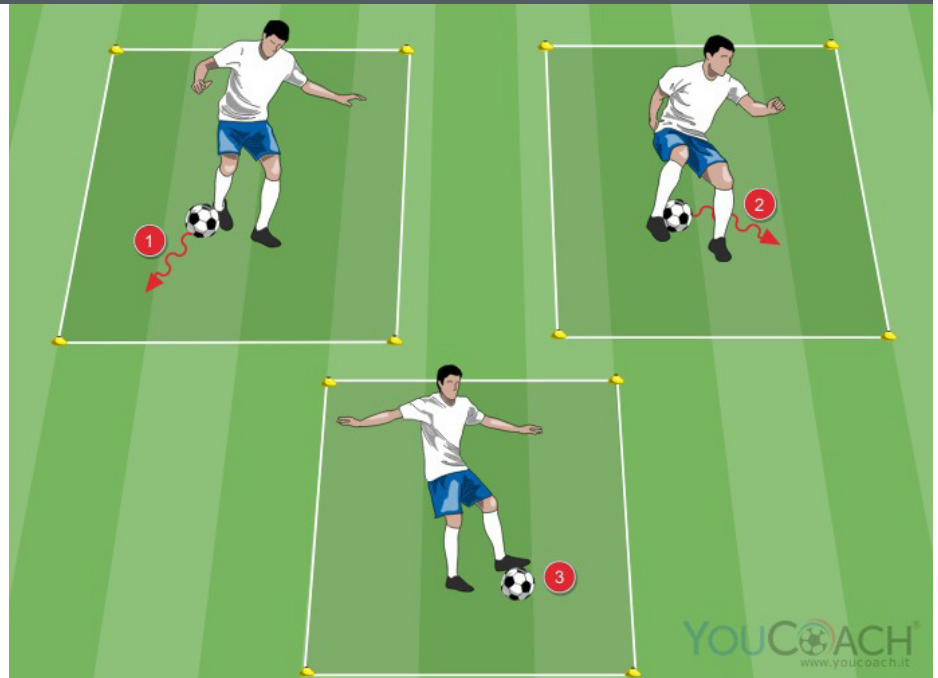
Numero di serie: 2.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 5x5 metri.

DESCRIZIONE

- Prima serie (sei ripetizioni con recupero di 30 secondi alternando i piedi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con la parte anteriore della suola del piede sinistro spostare il pallone davanti al piede destro
 - Ora con la suola del piede destro fermare il pallone
 - Ricominciare dall'inizio sino al termine del tempo prestabilito, poi cambiare piede
- Seconda serie (tre ripetizioni con recupero di 30 secondi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con l'esterno-collo del piede sinistro calciare la palla in diagonale avanti
 - Orientare il corpo nella nuova direzione e contemporaneamente, con la suola del piede sinistro, andare a prendere il pallone per farlo rotolare all'indietro dietro la gamba di appoggio (destra)
 - Colpire il pallone con l'interno tacco del piede sinistro facendo passare la palla dietro la gamba di appoggio
 - Calciare la palla con l'esterno piede destro e ricominciare



REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte, i gomiti leggermente piegati con il palmo della mano rivolto verso il basso per aiutarsi ad avere un buon equilibrio
- Quando con la suola del piede si trascina palla dietro la gamba di appoggio fare un piccolo saltello in avanti con il piede di appoggio per creare lo spazio per il movimento del pallone

CALCIO CALIBRATO



15 minuti



6x12 metri

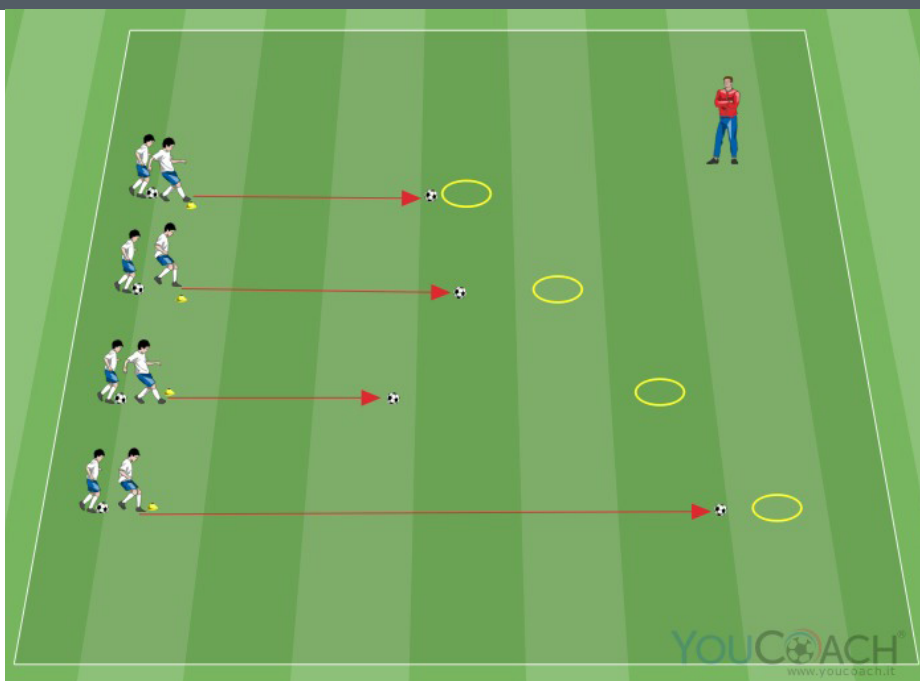


8 giocatori

Numero di serie: 2 da 6'30" con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre una fila di quattro cinesini distanti 2 metri l'uno dall'altro. Collocare quattro cerchi, il primo a 5 metri in linea orizzontale dal primo cinesino, il secondo a 7 metri dal secondo cinesino, il terzo a 10 metri dal terzo cinesino e il quarto a 12 metri dal quarto cinesino. I giocatori, ognuno con un pallone, si dispongono a coppie dietro ciascun cinesino. Il primo giocatore di ogni fila posiziona la palla a fianco del cinesino, in modo tale che ci sia abbastanza spazio per calciare.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i primi giocatori di ogni fila devono calciare la palla cercando di avvicinarsi il più possibile al cerchio di riferimento del proprio cinesino
- Una volta che il pallone si è fermato, l'allenatore dà il comando "palla" e i giocatori devono correre a recuperarla tenendola con le mani e mettersi in fila dietro la stazione alla destra di quella precedente
- Al successivo via dell'allenatore il secondo giocatore di ciascuna coppia calca, facendo la stessa cosa dei compagni precedenti

REGOLE

- I giocatori devono rispettare il "via" dell'allenatore prima di calciare la palla
- Ad ogni turno il giocatore deve calciare una sola volta, indipendentemente dall'esito del passaggio e dalla distanza che la palla ha dal cerchio di riferimento

VARIANTI

1. Far calciare con entrambi i piedi
2. Modificare le distanze dei cerchi (aumentarle o diminuirle)
3. Utilizzare differenti parti del piede per colpire il pallone (interno piede, collo del piede, tallone, punta del piede)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Porre l'attenzione sulla posizione del piede d'appoggio (lateralmente al pallone) e sulla tecnica di calcio
- Porre l'attenzione sulla precisione e sul dosare la forza in maniera da raggiungere l'obiettivo prefissato

SCHEMI MOTORI E PSICOCINETICA: IL BOTTINO



15 minuti



20x20 metri

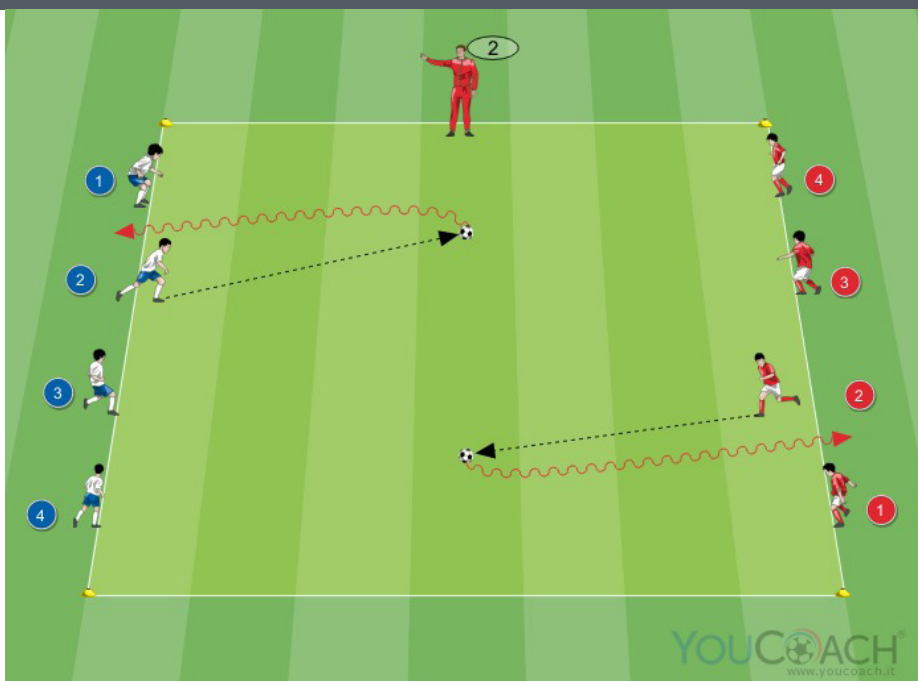


8 giocatori

Numero di serie: 2 da 6'30" con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 20x20 metri con i cinesini. Dividere i giocatori in due squadre di quattro componenti ciascuna con le casacche e, per ogni squadra, assegnare un numero da 1 a 4 ad ogni giocatore. Posizionare due palloni sulla linea mediana del quadrato. Le due squadre si posizionano sui lati opposti del quadrato.



DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama un numero (numero 2 in figura)
- I giocatori corrispondenti al numero chiamato dall'allenatore partono di scatto per andare a recuperare il pallone più vicino e riportarlo "in salvo" guidando la palla oltre la propria linea di partenza bloccando il pallone

REGOLE

- Chi tra i due giocatori chiamati arresta la palla oltre la propria linea di partenza guadagna un punto per la squadra
- La squadra che ha più punti al termine della serie vince

VARIANTI

1. Far utilizzare ai giocatori per la fase di guida della palla un solo piede chiamandolo assieme al numero

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consenta ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire un clima positivo durante il gioco
- 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

