

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA**

**SETTIMANA 4**

**TERZO 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
La rullata .....	14
Effettuare una "V" con le parti del piede.....	16
Plank con braccia distese .....	17
Plank laterale con braccio disteso .....	18
Rotation plank con braccia tese.....	19
Slanci in abduzione con loop band .....	21
Slanci in adduzione con loop band .....	22
Guida e conquista dello spazio su paletti di colore diverso.....	23
Slalom e doppio tiro in porta .....	25
Staffetta a secco con tris .....	26

# 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

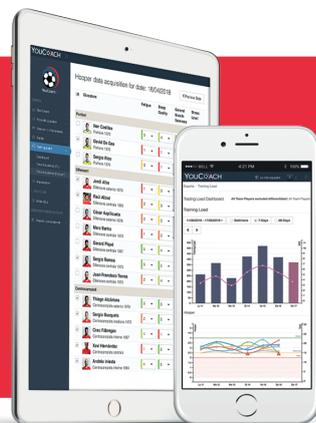


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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

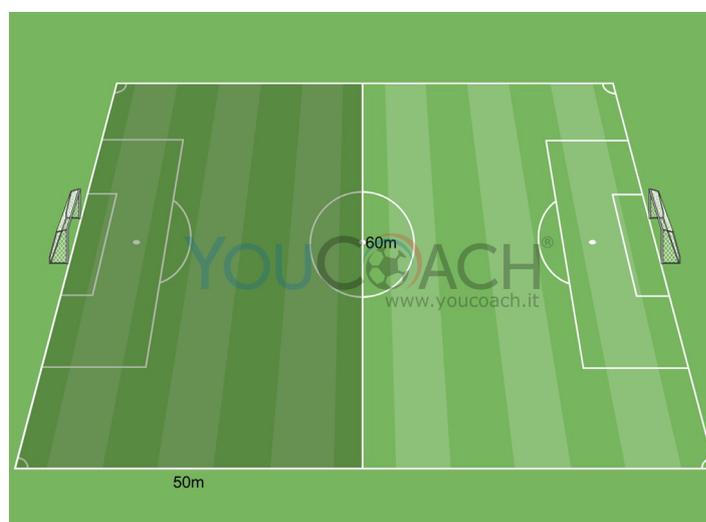
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

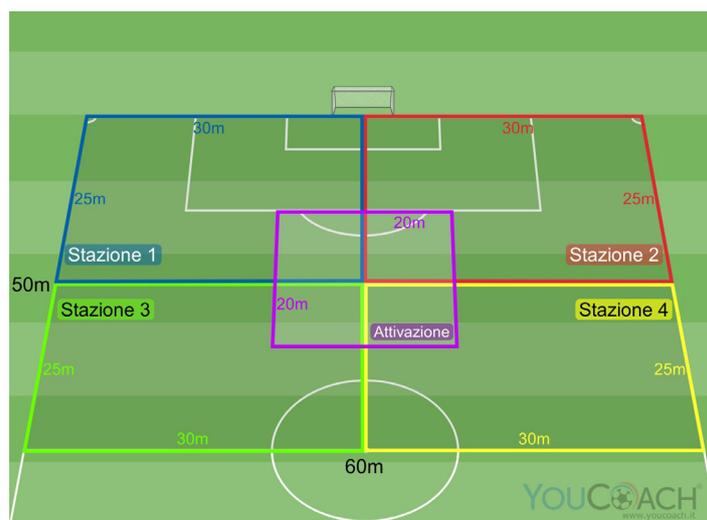
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

## LA RULLATA

  
10 minuti

  
20x20 metri

  
1 giocatore

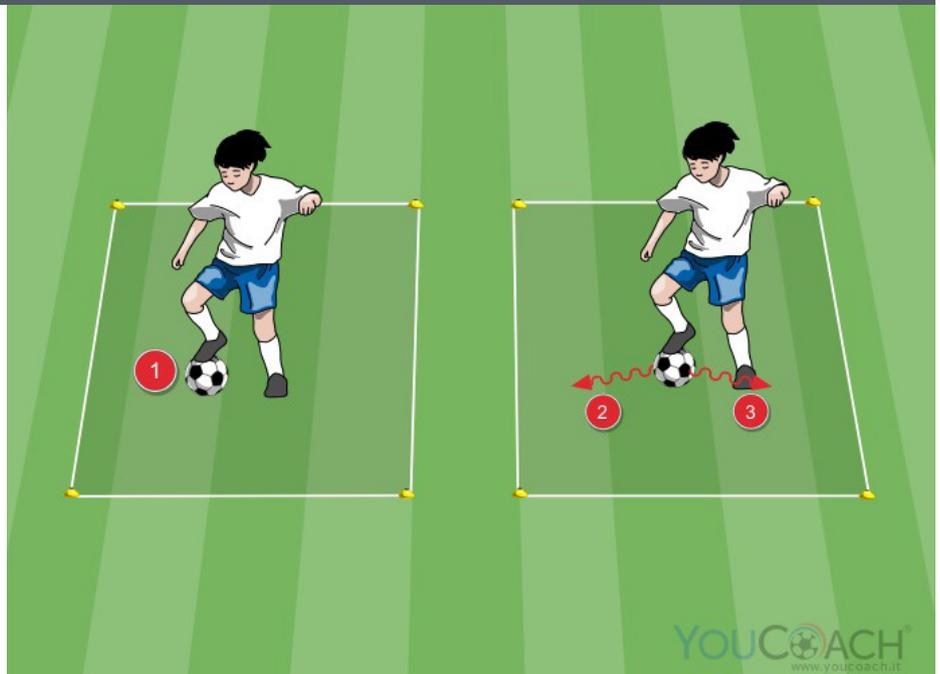
Numero di serie: 4.

### 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 di 4 minuti (1 minuto e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero per due volte):
  - Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
  - Far rotolare la palla verso destra e sinistra, il piede deve sempre toccare il pallone, suola-esterno-suola-interno senza mai toccare il terreno
  - Al termine del tempo prestabilito cambiare piede
2. Seconda serie di 2 minuti (1 minuti e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero):
  - Posizionare l'interno del piede destro a contatto con il pallone
  - Farlo rotolare verso sinistra mantenendo il contatto piede-palla
  - Fermare la palla con l'esterno dello stesso piede
  - Cambiare piede
3. Terza serie di 2 minuti (1 minuti e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero):
  - Posizionare l'esterno del piede destro a contatto con il pallone
  - Farlo rotolare verso destra mantenendo il contatto piede-palla
  - Fermare la palla con l'interno dello stesso piede
  - Cambiare piede
- Quarta serie di 2 minuti (1 minuti e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero):
  - Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
  - Far rotolare la palla verso destra facendo scivolare l'interno dello stesso piede
  - Calciare la palla verso sinistra
  - Appoggiare la suola del piede sinistro sul pallone e far scivolare l'interno dello stesso piede per calciare la palla verso destra
  - Ricominciare la sequenza



### 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 e adattare la flessione al contatto piede-palla
- Spostare maggiormente il peso del corpo sulla gamba di appoggio
- Quando il giocatore esegue il cambio piede deve creare lo spazio per il movimento dell'altro piede
- Tenere le braccia aperte per un buon equilibrio
- Cercare di avere il ginocchio del piede sempre sopra al pallone
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

# EFFETTUARE UNA "V" CON LE PARTI DEL PIEDE



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

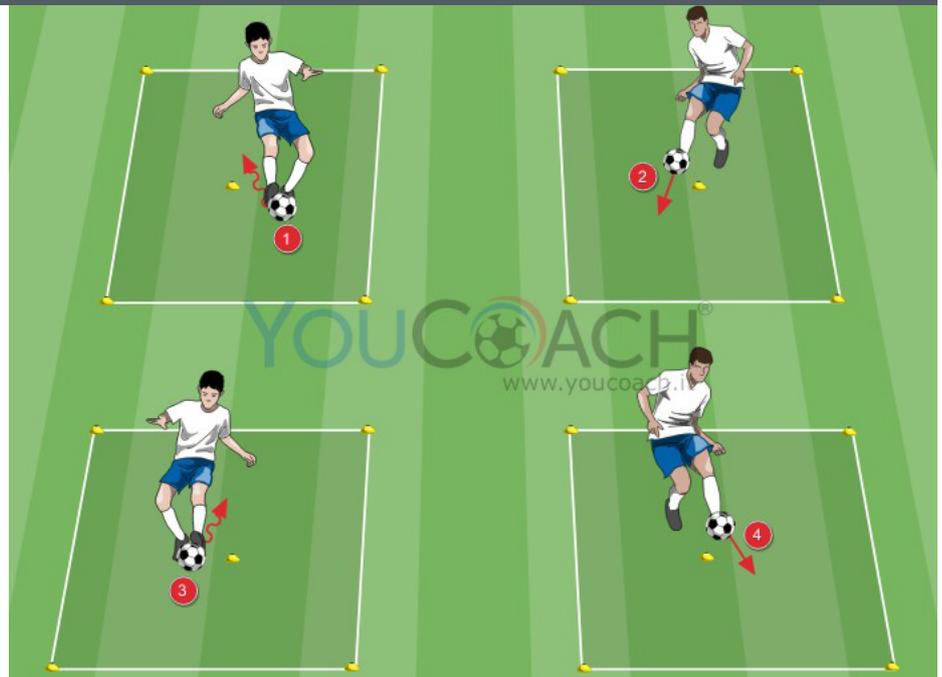
Numero di serie: 2.

## 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 4x4 metri. All'interno di ogni mini quadrato collocare un cinesino.

## DESCRIZIONE

- Prima serie (tre ripetizioni):
  - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
  - Ora con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso la propria destra
  - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato destro del cinesino centrale
  - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso la propria sinistra
  - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato sinistro del cinesino centrale
  - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo
- Seconda serie (tre ripetizioni):
  - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
  - Con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso destra
  - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato destro del cinesino centrale
  - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso sinistra
  - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato sinistro del cinesino
  - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo



## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Evitare di toccare con il pallone il cinesino posto al centro

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente e, non appena il giocatore si sente più sicuro, deve aumentare la velocità di esecuzione
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare il movimento della palla e orientare il corpo mentre si è nella fase di volo
- Tenere le braccia aperte
- Accompagnare con il corpo il movimento del pallone quando si calcia con l'interno e l'esterno del piede, per imparare a guadagnare un tempo di gioco
- Si può migliorare nella ricezione se quando si sta per ricevere la palla si esegue un saltello

# PLANK CON BRACCIA DISTESE



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 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano proni (pancia a terra) sulle stuoie. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando solo mani e piedi
- Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto e con lo sguardo rivolto in basso, le braccia devono essere perpendicolari al terreno, le gambe larghe quanto le spalle e il piede in appoggio a terra con tallone e avampiede allineati o con il secondo leggermente posteriore rispetto al primo
- L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi
- Il lavoro prevede tre serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi



YOUCOACH®  
www.youcoach.it

## 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
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle

## VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Aggiungere una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

## TEMI PER L'ALLENATORE

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

## PLANK LATERALE CON BRACCIO DISTESO



3 minuti



2x3 metri



1 giocatore

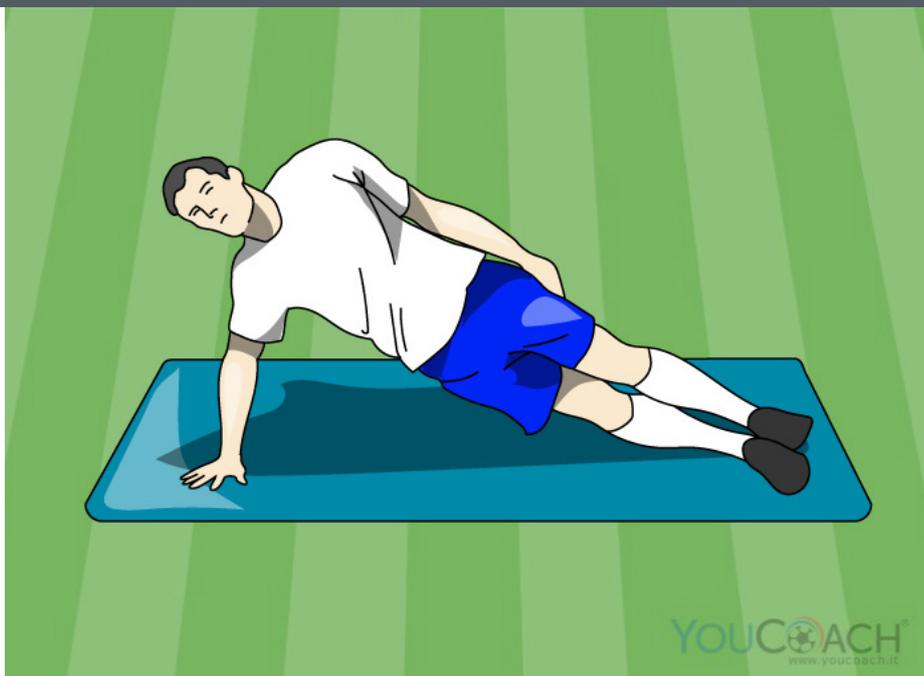
**Numero di serie:** 3 da 15 secondi per braccio in appoggio con 30 secondi di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un tappetino sul quale il giocatore si sdraia appoggiato lateralmente. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

### DESCRIZIONE

- Al via del preparatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando l'avambraccio, la mano e l'esterno del piede
- Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto (sguardo in avanti), il braccio dev'essere perpendicolare al terreno e disteso e le gambe unite e distese
- L'esercizio ha una durata totale di 15 secondi terminati i quali il giocatore si sdraia, si gira, e riparte sull'altro fianco
- Dopo aver eseguito il plank sia a destra che a sinistra l'atleta recupera sdraiato per 30 secondi



### 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
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle

### VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per gamba
2. Incremento di una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

### TEMI PER L'ALLENATORE

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

## 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).

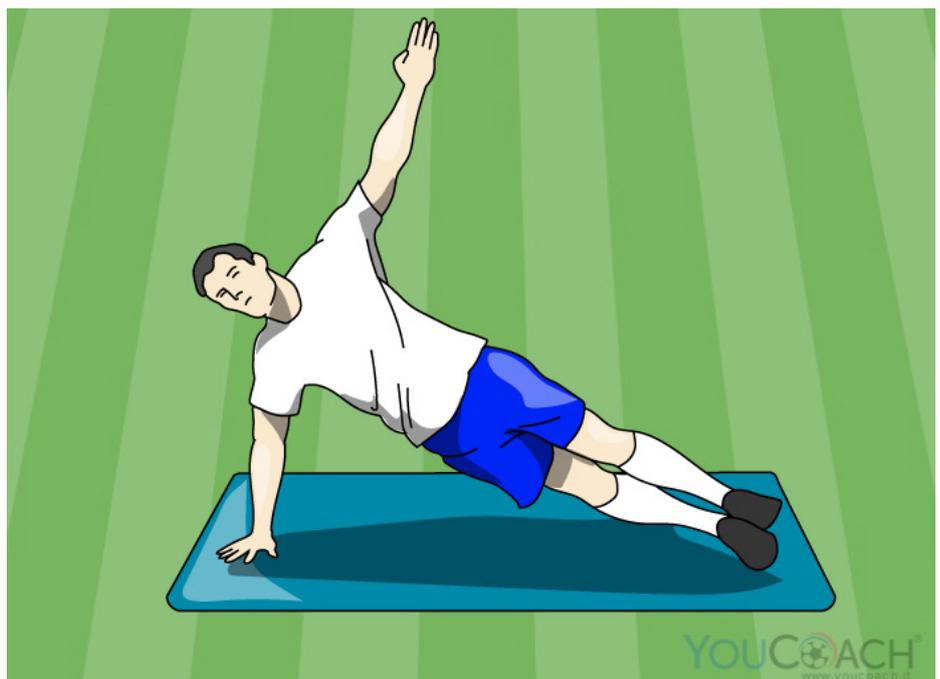
L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e prevede l'esecuzione di tre serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

### 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

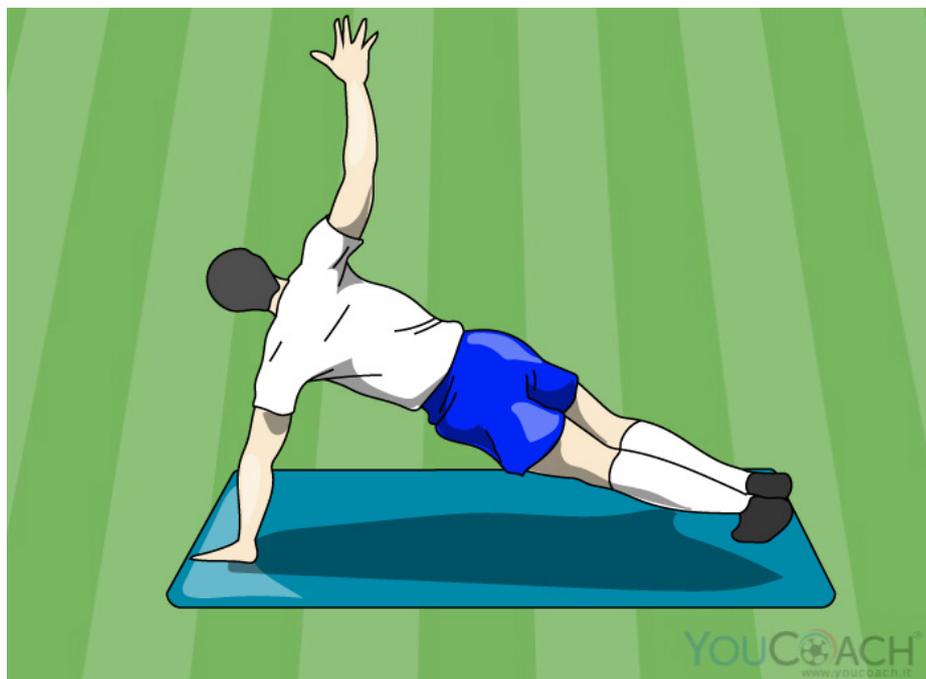
### VARIANTI

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)



## SLANCI IN ABDUZIONE CON LOOP BAND



3 minuti



9x9 metri



21 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 20 secondi per gamba con 10 secondi di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono sul cerchio del cerchio di centrocampo, occupandolo uniformemente e indossando una loop band a metà altezza sulle tibie.

### DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore, devono, rimanendo in equilibrio monopodalico (in appoggio su un solo arto), slanciare per 20 secondi la gamba verso l'esterno (abduzione), per poi tornare alla posizione di partenza
- Dopo 20 secondi di mantenimento i giocatori hanno 10 secondi per recuperare e prepararsi a ripetere l'esercizio cambiando gamba
- L'esercizio va svolto tre volte per gamba

### REGOLE

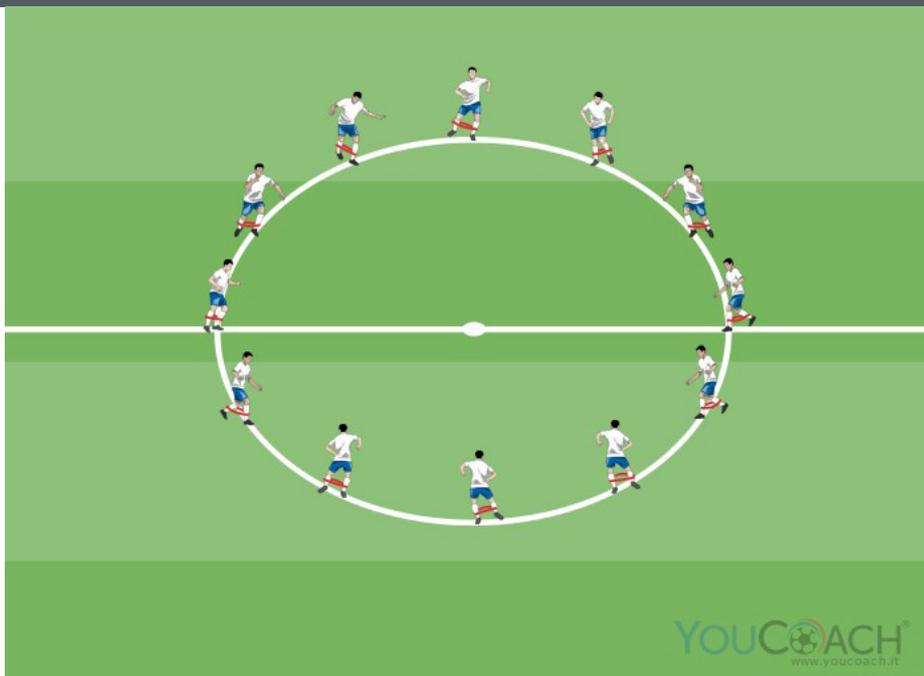
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione di partenza prevede che le mani sia mantenute sui fianchi e che i piedi siano appoggiati con larghezza pari a quella delle spalle

### VARIANTI

1. Aumentare di 10 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più un alto e una più in basso
4. Lavorare con l'arto in appoggio su una pedana propriocettiva

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di aiutarsi a mantenere l'equilibrio fissando un punto
- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura



YOU COACH®  
www.youcoach.it

# SLANCI IN ADDUZIONE CON LOOP BAND



3 minuti



9x8 metri



21 giocatori

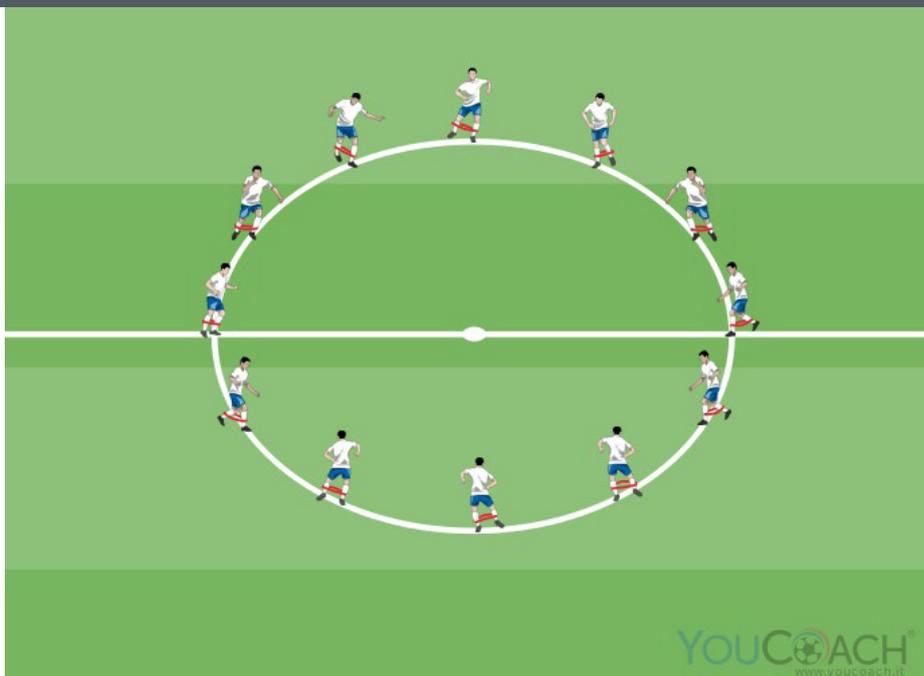
**Numero di serie:** 3 da 20 secondi per gamba con 10 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono sul cerchio del cerchio di centrocampo, occupandolo uniformemente e indossando una loop band a metà altezza sulle tibie.

## DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore devono, rimanendo in equilibrio monopodalico (in appoggio su un solo arto), slanciare per 20 secondi la gamba incrociandola verso l'interno (adduzione) a simulare il movimento di un passaggio, per poi tornare alla posizione di partenza
- Dopo 20 secondi di mantenimento i giocatori hanno 10 secondi per recuperare e prepararsi a ripetere l'esercizio cambiando gamba
- L'esercizio va svolto tre volte per gamba



## REGOLE

- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione di partenza prevede che le braccia siano mantenute lungo i fianchi e che i piedi siano appoggiati con larghezza pari a quella delle spalle

## VARIANTI

1. Aumentare di 10 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più un alto e una più in basso
4. Lavorare con l'arto in appoggio su una pedana propriocettiva

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di aiutarsi a mantenere l'equilibrio fissando un punto
- Curare le due modalità di contrazione: slancio fatto con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata
- Curare che la gamba in appoggio abbia il ginocchio leggermente flesso

# GUIDA E CONQUISTA DELLO SPAZIO SU PALETTI DI COLORE DIVERSO



15 minuti



20×15 metri

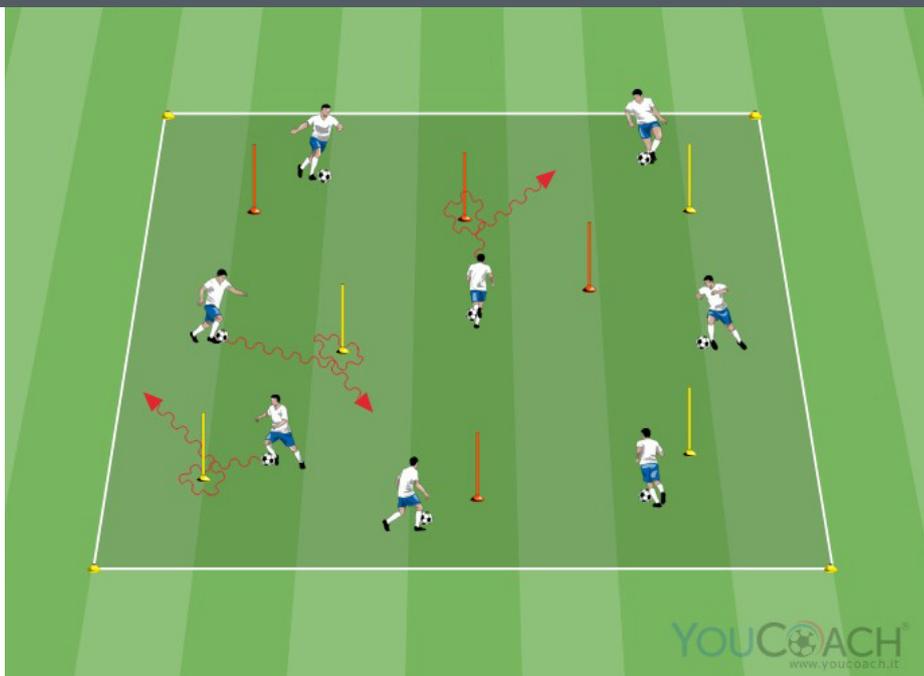


8 giocatori

Numero di serie: 15 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

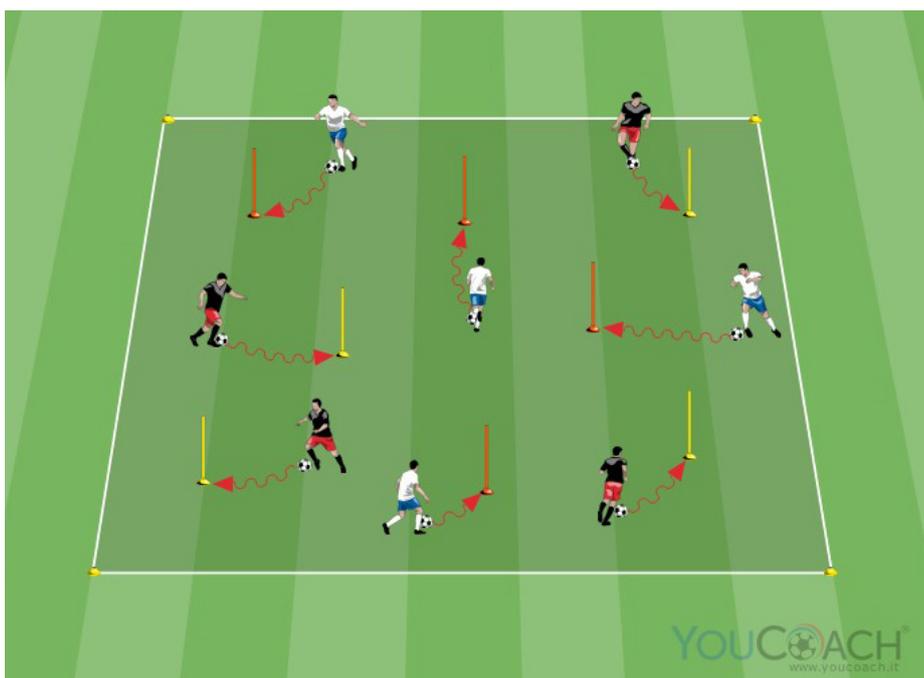
Otto giocatori si dispongono all'interno di un campo di gioco di 20×15 metri delimitato da cinesini. All'interno del campo vengono disposti otto paletti, quattro per colore. Ogni giocatore si muove all'interno del campo con il proprio pallone. L'esercitazione può essere divisa in due blocchi di lavoro 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 (giocatori neri - paletti gialli e giocatori bianchi - 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



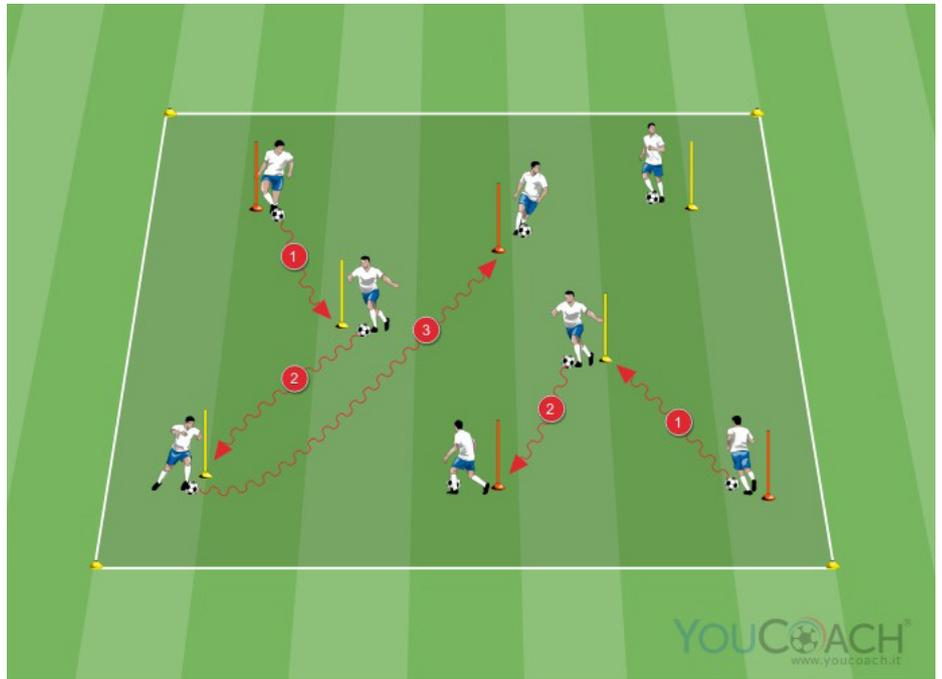
### ▪ Guida e conquista spazio 2

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

# SLALOM E DOPPIO TIRO IN PORTA



15 minuti



40x30 metri



6 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

## ORGANIZZAZIONE

In prossimità del limite dell'area di rigore creare tre postazioni formate ognuna da quattro coni in fila. All'inizio di ogni percorso si collocano due giocatori, ogni giocatore parte con un pallone in mano e un altro ai piedi. Legare nella porta tre nastri: due in verticale a 1,5 metri da ciascun palo e un terzo in orizzontale a 1,5 metri dalla traversa.

## DESCRIZIONE

- Ogni giocatore esegue lo slalom tra i coni con la palla al piede mentre tiene l'altra in mano
- Uscito dai coni, il giocatore lancia la palla in alto con le mani, prima del secondo rimbalzo, effettua un controllo orientato e calcia la palla a terra e successivamente tira la seconda palla
- Il gol è valido solo se il pallone entra nello spazio tra i nastri e i pali o tra il nastro e la traversa (se entra nello spazio centrale il gol non vale)
- Dopo ogni turno i giocatori ruotano verso il percorso alla propria destra

## REGOLE

- Ogni gol vale un punto

## VARIANTI

1. Obbligo di calciare un pallone con il piede destro e l'altro con il sinistro o viceversa

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Variare la conduzione in slalom (interno, esterno, suola ecc.)



# STAFFETTA A SECCO CON TRIS


  
15 minuti

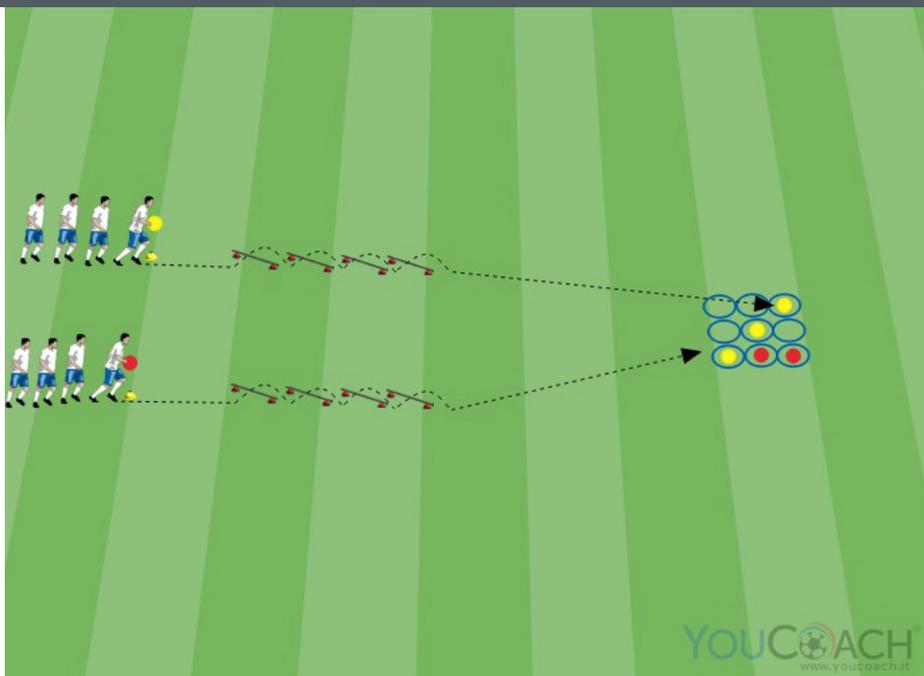

  
15x10 metri


  
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



