

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SECONDO ALLENAMENTO**

SETTORE GIOVANILE

U15

U17

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

www.youcoach.it

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

L'INIZIATIVA

Lo staff tecnico di YouCoach, considerate le recenti disposizioni governative a carattere nazionale che hanno interessato lo svolgimento degli allenamenti di moltissime società, ha pensato di supportare il lavoro degli allenatori preparando un programma di allenamenti individuali **fruibili, specifici** per le principali categorie e **pronti** per essere utilizzati fin da subito in campo.

Le proposte tecniche contenute in questo documento sono state studiate per aiutare i tecnici nella programmazione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni impartite dai recenti protocolli federali e che siano il più possibile allineati alle indicazioni ufficiali.

ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

La scelta degli obiettivi per queste sedute nasce dalla consapevolezza che l'allenamento di concetti individuali rappresenta un prerequisito che trova certa applicazione anche nel gioco collettivo.

Le sedute propongono esercitazioni centrate prevalentemente su obiettivi di carattere tecnico e tattico individuale e raccolgono altresì proposte motorie e di prevenzione che ogni giocatore può svolgere individualmente anche nel contesto domestico.

Ogni allenamento è organizzato secondo le principali fasi di una seduta di allenamento: attivazione, lavori di prevenzione, gioco individuale, analitica, tattica individuale situazionale.

All'interno di ogni opuscolo sono presenti inoltre alcune sintetiche indicazioni raccolte da fonti ufficiali per ricordare agli allenatori alcune buone pratiche da considerare nella conduzione degli allenamenti di queste settimane.

DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

Tutti gli "Allenamenti individuali e in sicurezza" sono divulgati da YouCoach in forma gratuita e saranno disponibili al link www.youcoach.it; sono scaricabili in PDF e pertanto possono essere facilmente stampati.



Tutti gli utenti abbonati ai servizi di YouCoach potranno inoltre utilizzare gli esercizi di questa raccolta all'interno di YouCoachApp in quanto disponibili fra i pacchetti di esercitazioni alla voce ***Allenamenti individuali e in sicurezza***.

Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo le disposizioni impartite dagli organi competenti e vuole essere un supporto per tutti gli allenatori nel mestiere che amano fare: insegnare calcio.

Buon lavoro, in sicurezza, a tutti

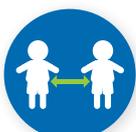
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.



Ampi spazi di gioco, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.



Distanziamento tra i giocatori, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff, facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.

MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



Temperatura: misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



Mani: lavare le mani prima e dopo l'allenamento



Materiale: igienizzare i materiali sportivi prima e dopo l'allenamento, è consigliato l'utilizzo di un pallone a testa



Spazi di gioco ampi, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori

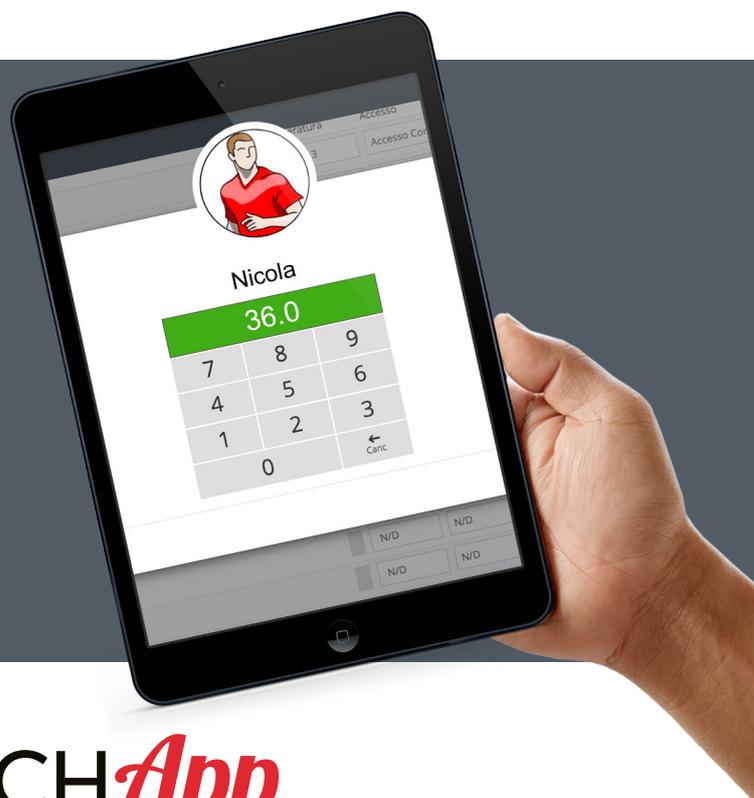


Distanze: in allenamento mantenere le distanze



Borraccia: utilizza sempre la borraccia personale

PRATICO E INTUITIVO: IL REGISTRO DELLE TEMPERATURE PUOI GESTIRLO CON YOUCOACHAPP



YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

La nuova funzione di YouCoachApp ti aiuta a registrare, archiviare e condividere più facilmente il registro delle misurazioni della temperatura della tua squadra. Il registro della misurazione della temperatura corporea è diventato uno strumento quotidiano in qualsiasi società sportiva. Tenere questi documenti richiede a tecnici e dirigenti di prestare particolare accortezza nella loro archiviazione e gestione, risultando spesso dispersiva e meno efficace.

YouCoach ha pensato di venire in aiuto ad allenatori e società mettendo a loro disposizione all'interno di YouCoachApp un registro digitale che rende lo screening delle temperature archiviabile online e facilmente condivisibile via e-mail.



YouCoach Team YouCoach		
Report dello screening delle temperature 23/10/2020 18:10		
Allenamento del 23/10/2020 Evento schedulato per il 23/10/2020 15:30		
 André	36.6	Accesso Consentito
 Paolo	37.1	Accesso Consentito
 Fabrizio	38	Accesso Negato
 Nik	37.9	Accesso Negato
 Andrea	36.4	Accesso Consentito
 Nicola	37	Accesso Consentito
 Marco	35.8	Accesso Consentito

**ASSICURATI DI NON PERDERE LE MISURAZIONI RACCOLTE: SALVALE
ONLINE E CONDIVIDILE VELOCEMENTE CON IL TUO RESPONSABILE
UTILIZZANDO YOUCOACHAPP!**



**Scopri di più sulla
nuova funzione!**

INDICE

YouCoach.it.....	8
Le esercitazioni	11
Plank con braccia flesse a due appoggi.....	12
Plank laterale con braccio disteso	13
Reverse plank	14
Slalom in palleggio.....	15
Riscaldamento a stazioni con mobilità, andature e propriocettiva	16
Circuito coordinativo con balzi, slalom e andature coordinative	18
Guida e conquista dello spazio su paletti di colore diverso.....	19
Rapidità con skip laterale e appoggi nei cerchi.....	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

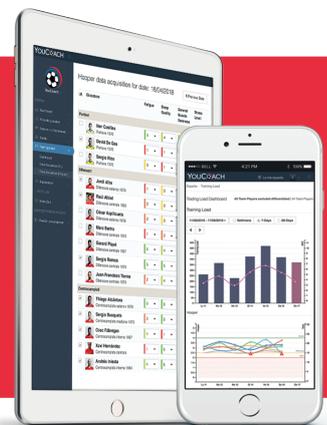


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



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



LE ESERCITAZIONI

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/5)

PLANK CON BRACCIA FLESSE A DUE APPOGGI


3 minuti


2×3 metri


1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi per gamba in appoggio 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 gomito, mano e l'avampiede opposto a terra. 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, l'avambraccio dev'essere con 90° di angolo al gomito, il quale risulterà perpendicolare alla spalla o leggermente più indietro, le gambe devono essere 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. Gli arti sollevati devono essere tesi e alla stessa altezza. L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e a metà, al cambio, si invertono gli arti in appoggio a terra; il lavoro prevede tre serie da 30 secondi e con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

REGOLE

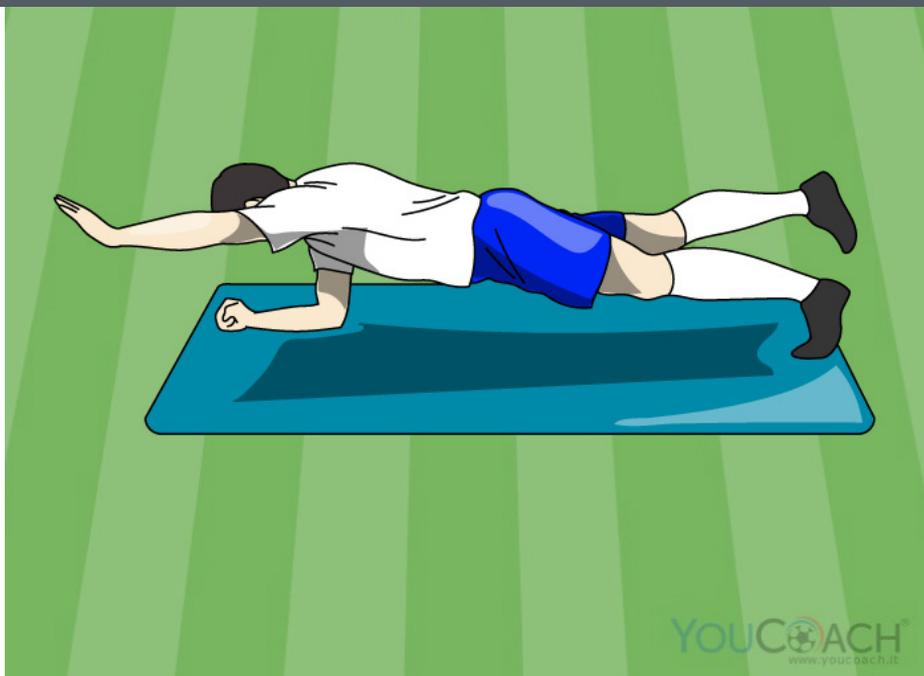
- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per lato
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)
- Porre attenzione al bilanciamento del bacino il quale, avendo solo due appoggi a terra degli arti inferiori, deve rimanere allineato a gambe e busto



PLANK LATERALE CON BRACCIO DISTESO


3 minuti


2×3 metri


1 giocatore

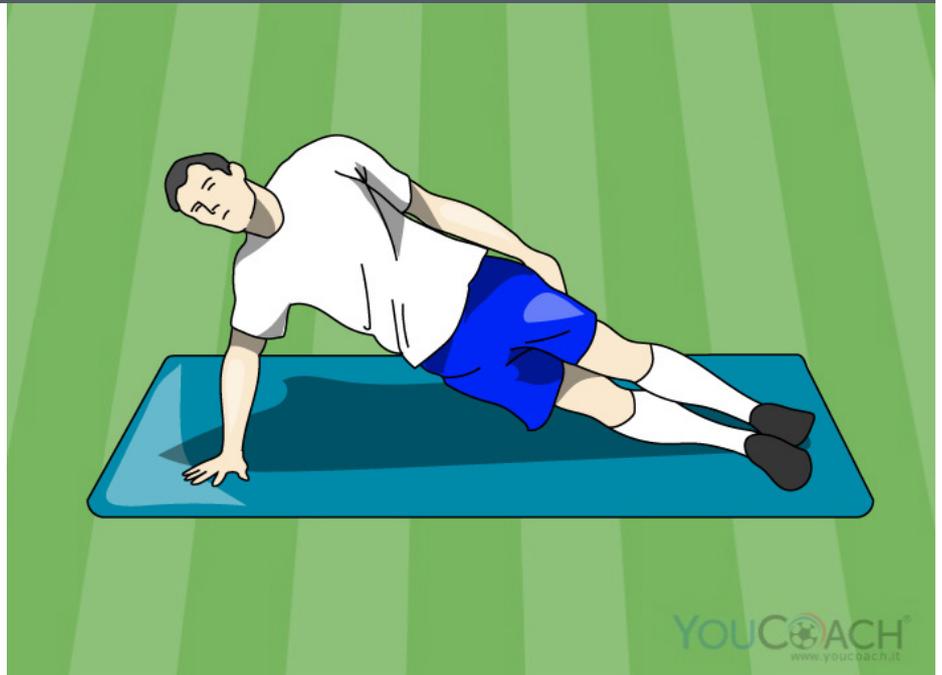
Numero di serie: 3 da 15 secondi per braccio in appoggio con 30 secondi di recupero tra le serie.

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)

REVERSE PLANK



3 minuti



2×3 metri



1 giocatore

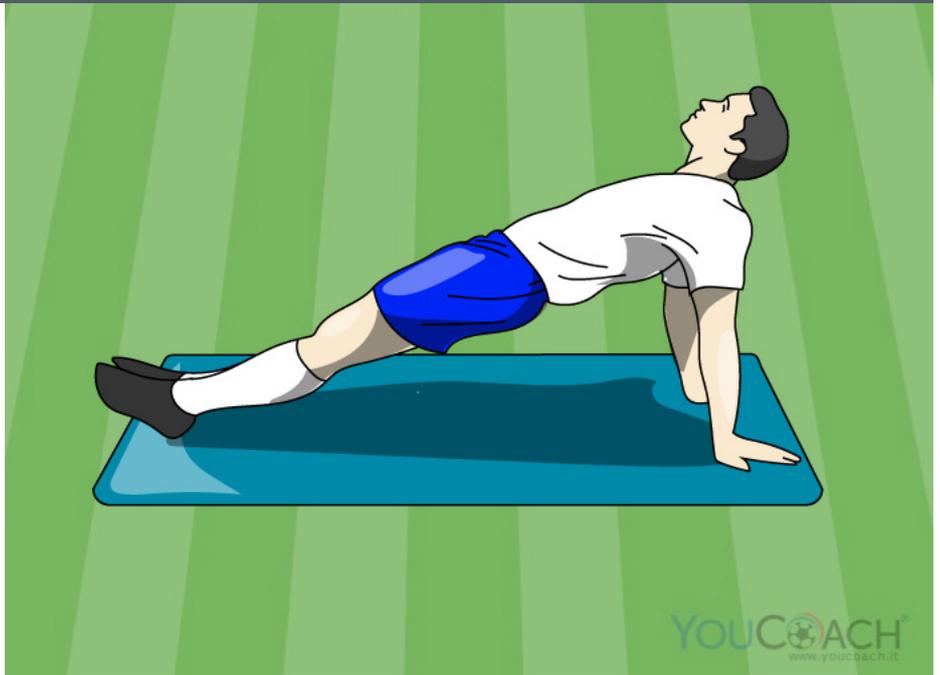
Numero di serie: 3 da 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un materassino per ogni giocatore a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si siedono a gambe distese, 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 il giocatore, facendo forza sulle braccia, solleva il bacino da terra appoggiando le mani e i talloni. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere diagonale dal capo fino ai piedi con la testa che segue il prolungamento del busto e con lo sguardo rivolto in alto; le braccia e le mani in appoggio devono essere perpendicolari al terreno e le gambe devono essere larghe quanto le spalle con i piedi in appoggio a terra con tallone e avampiede allineati.



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 per gamba
2. Incremento di una serie

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)

SLALOM IN PALLEGGIO


10 minuti


10x2 metri


1 giocatore

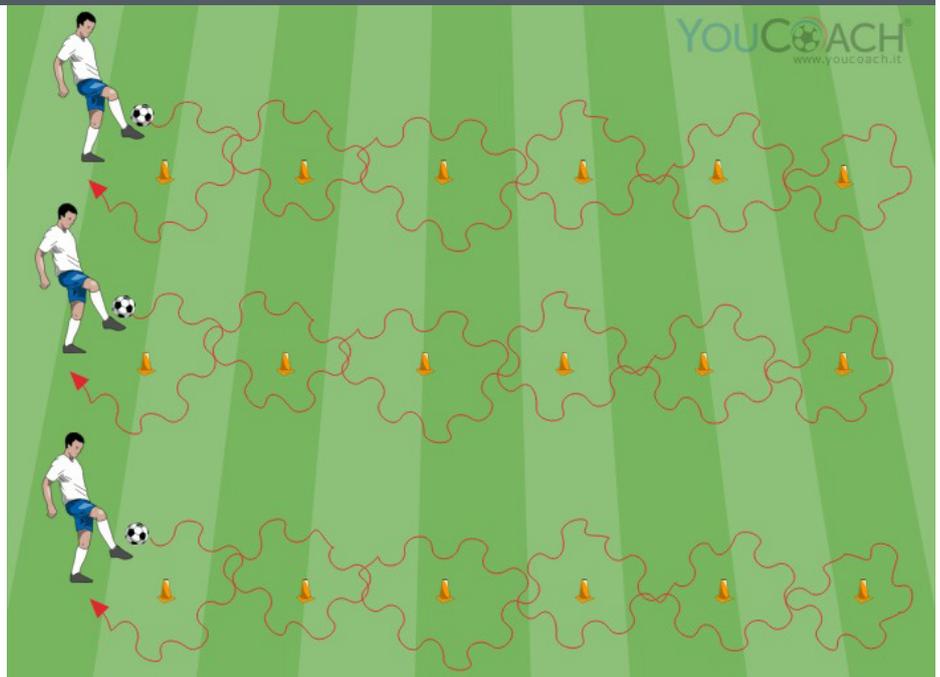
Numero di serie: 3 da 2 minuti con 1'30" di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare sei coni in fila distanziati di 2 metri l'uno dall'altro. A fianco del cono di partenza si colloca un giocatore con la palla. Creare altre file di coni identiche per far partecipare tutti i giocatori contemporaneamente. Ogni fila dista dalle altre almeno 4 metri.

DESCRIZIONE

Eseguire uno slalom palleggiando, alternando piede destro e sinistro. Al termine del percorso girare intorno all'ultimo cono e riprendere al contrario.



REGOLE

- Evitare tutti i coni cercando di non far cadere mai la palla
- Alternare sempre piede destro e sinistro, evitando di fare due palleggi consecutivi con lo stesso piede

VARIANTI

1. Eseguire il percorso palleggiando usando all'andata solo un piede e al ritorno l'altro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Cercare di tenere la palla bassa sempre vicina ai piedi

RISCALDAMENTO A STAZIONI CON MOBILITÀ, ANDATURE E PROPRIOCETTIVA



10 minuti



20x5 metri

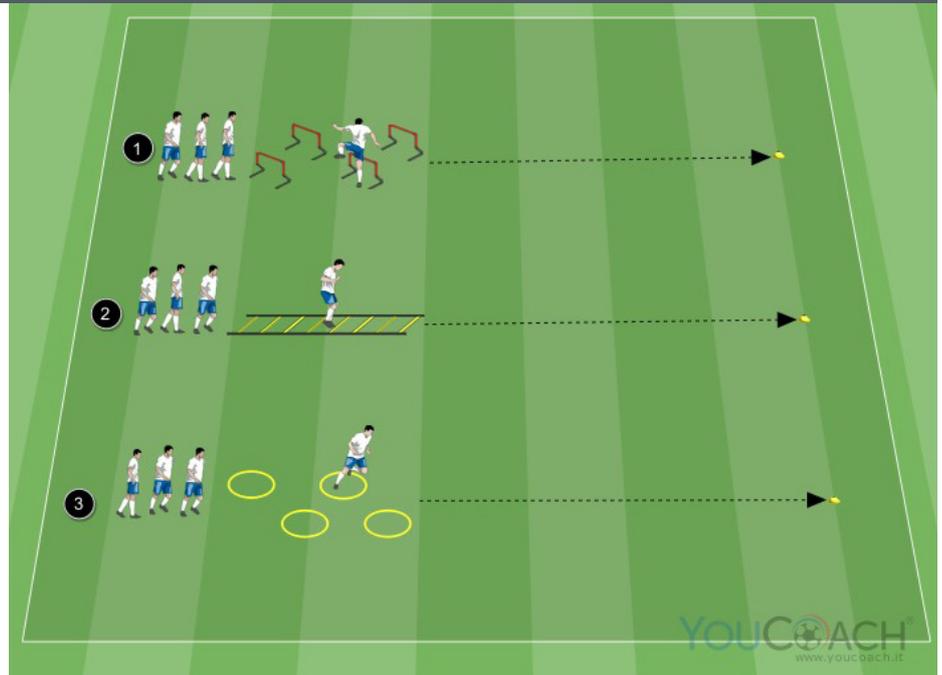


20 giocatori

Numero di serie: 1 da 3'30" per ogni stazione.

ORGANIZZAZIONE

Creare tre percorsi distanti 5 metri l'uno dall'altro. Nel primo percorso posizionare quattro ostacoli a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo ostacolo, un cinesino giallo. Nel secondo disporre un'agility ladder e, a 10 metri, un cinesino giallo. Nel terzo percorso collocare quattro cerchi a zig zag a 50 centimetri l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo cerchio, un cinesino giallo.



DESCRIZIONE

- **Stazione 1**
Mobilità articolare coxo-femorale (dell'anca), lavorando in maniera alternata con gli arti inferiori; superato l'ultimo ostacolo si raggiunge in corsa il cinesino giallo. Alcuni esercizi proponibili tra gli ostacoli sono: aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flesso che a gamba tesa ecc.
- **Stazione 2**
Andature coordinative guidate dal preparatore; terminato il lavoro nella scaletta l'atleta raggiunge in corsa il cinesino giallo. Alcuni esercizi proponibili sono: slalom in avanzamento ed all'indietro, corsa laterale, skip a uno, due, tre appoggi, calciata a uno, due, tre appoggi, skip laterale, skip e calciata monopodalica, salti a gambe tese, salti monopodalici ecc.
- **Stazione 3**
Appoggi in equilibrio monopodalico, mantenendolo per 3 minuti, nei quattro cerchi appoggiando in maniera alternata il piede destro e il piede sinistro; dopo aver tenuto la posizione di equilibrio per tre secondi l'atleta, attraverso un balzo monopodalico in diagonale, ricade nel cerchio successivo appoggiando l'altro piede. Alcuni esercizi proponibili sono: spostamento in diagonale in avanti, spostamento in diagonale all'indietro, mantenimento della posizione di equilibrio ad occhi aperti, mantenimento della posizione di equilibrio ad occhi chiusi ecc.

Al ritorno dal cinesino giallo alla partenza, i giocatori effettuano degli esercizi di mobilità della parte superiore del corpo e delle andature guidate dal preparatore, come ad esempio le circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, gli slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), le torsioni e le inclinazioni del busto, la corsa laterale, incrociata, skip, calciata ecc.

REGOLE

- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di un'attivazione, dev'essere blanda inizialmente, per poi aumentare gradualmente
- Le andature e gli esercizi di mobilità devono essere eseguiti evitando di toccare e spostare gli attrezzi, ricercando quindi la massima pulizia di movimento

VARIANTI

1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
2. Distanziare maggiormente gli attrezzi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi richiesti
- Controllare che il tronco sia leggermente flesso e che la testa sia allineata con il busto
- Nella stazione 1 richiedere agli atleti la ricerca della massima ampiezza di movimento
- Nella stazione 3 curare l'appoggio del piede a terra, accertandosi che avvenga con tutta la pianta e con il ginocchio della gamba in appoggio leggermente flesso

CIRCUITO COORDINATIVO CON BALZI, SLALOM E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

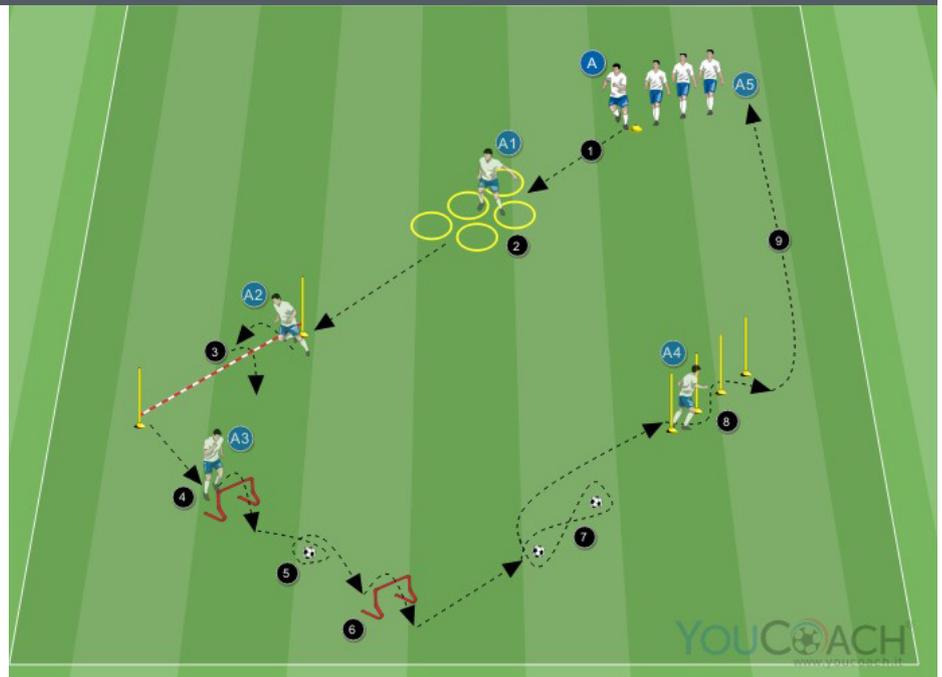


15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare cinque cerchi in maniera alternata (uno a destra e uno a sinistra) qualche metro dopo un cinesino di partenza. Al termine dei cerchi posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro, con un nastro legato a circa 15-20 centimetri di altezza. Qualche metro oltre i paletti, spostati lateralmente, posizionare un ostacolo alto, un pallone e un secondo ostacolo alto. Spostandosi ancora lateralmente posizionare due palloni, uno a un paio di metri dall'altro. Qualche metro più avanti posizionare quattro paletti in fila in piedi a 50 centimetri l'uno dall'altro. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso i cerchi
2. A affronta i cerchi a balzi monopodalici alternati con il rispettivo piede (destro sul cerchio destro e sinistro sul cerchio sinistro)
3. A si porta verso i paletti dove scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
4. A esce dai paletti e supera il primo ostacolo alto con un balzo con un piede
5. A aggira il pallone
6. A supera il secondo ostacolo alto con un balzo con un piede
7. A si porta verso i palloni dove compie un "otto"
8. A si porta verso i paletti che affronta in slalom stretto
9. A si porta dietro la fila

I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di 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
2. I giocatori superano gli ostacoli con balzi a piedi uniti

TEMI PER L'ALLENATORE

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

GUIDA E CONQUISTA DELLO SPAZIO SU PALETTI DI COLORE DIVERSO



20 minuti



20×15 metri

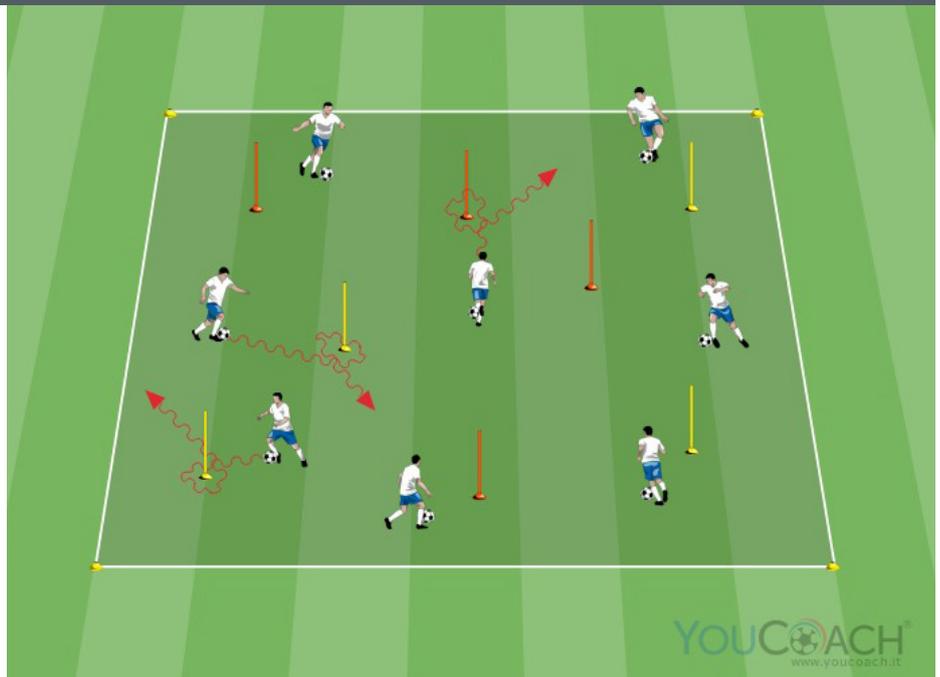


8 giocatori

Numero di serie: 2 da 9 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

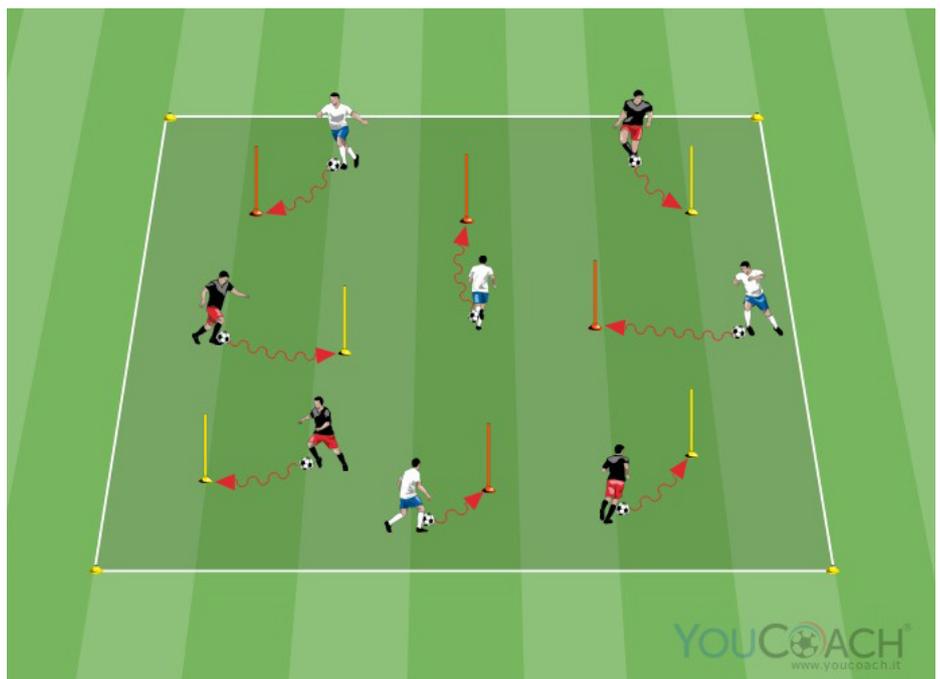
Otto giocatori si dispongono all'interno di un campo di gioco di 20×15 metri delimitato da cinesini. All'interno del campo vengono disposti otto paletti, quattro per colore. Ogni giocatore si muove all'interno del campo con il proprio pallone. L'esercitazione può essere divisa in due blocchi di lavoro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



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

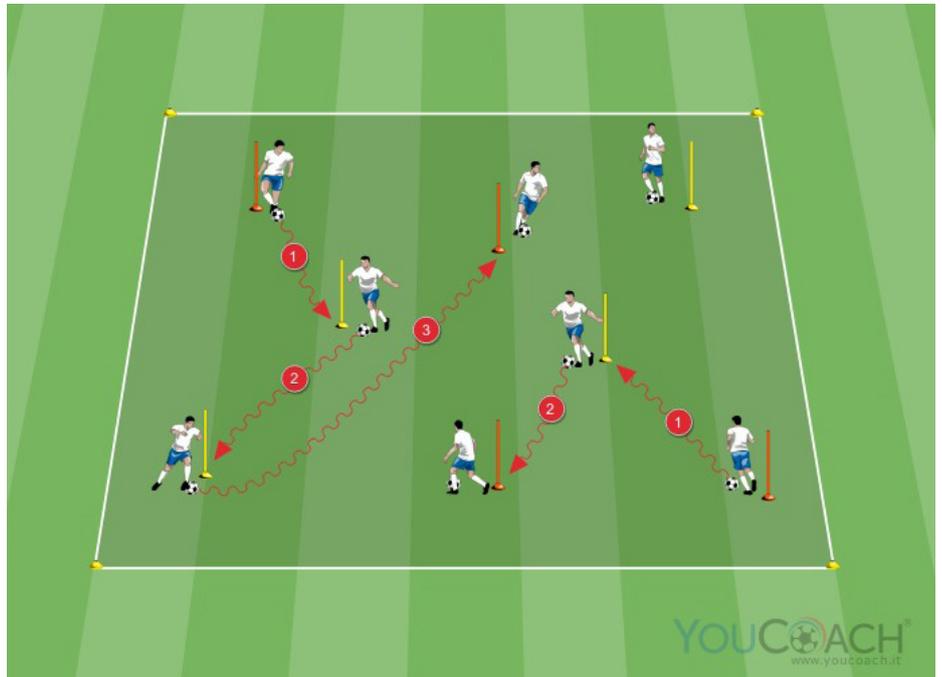
quale altro paletto può andare a posizionarsi per spostarsi rapidamente. L'esercizio deve essere svolto ad alta velocità e può essere eseguito con più giocatori in movimento per alzare il livello di difficoltà. La guida palla può essere libera oppure con un piede (destro o sinistro) a seconda del colore 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



RAPIDITÀ CON SKIP LATERALE ED APPOGGI NEI CERCHI



10 minuti



15x10 metri

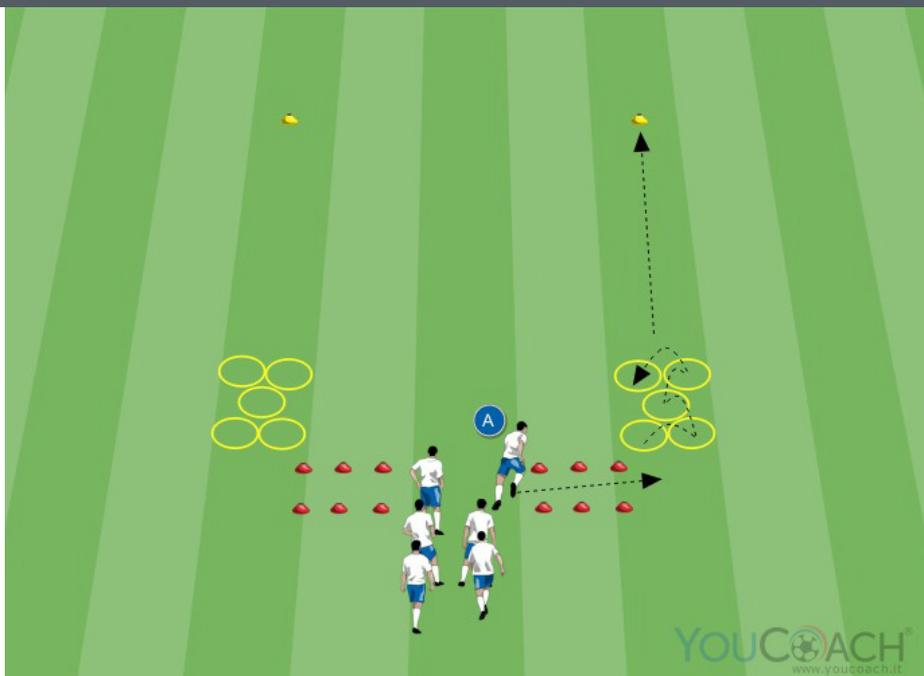


18 giocatori

Numero di serie: 12 ripetizioni per ogni giocatore con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Distribuire sei coppie parallele di cinesini a terra a distanza di 60 centimetri l'una dall'altra; prima e dopo i cinesini disporre due gruppi di cinque cerchi come in figura; a 5 metri dall'ultimo cerchio (a circa 7 metri dai cinesini rossi) posizionare un cinesino giallo. I giocatori si dispongono, su due file, tra la terza e quarta coppia di cinesini rossi.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il giocatore A esegue rapidamente un'andatura laterale a destra scelta dall'allenatore (skip, slalom ecc.) tra le tre coppie di cinesini alla sua destra
- Successivamente, in avanzamento, esegue cinque appoggi nei cerchi (un passo per ogni cerchio)
- Superato l'ultimo cerchio, il giocatore A effettua uno sprint finale di 5 metri fino al cinesino giallo
- Al turno successivo, il giocatore A esegue lo stesso lavoro muovendosi sul lato sinistro dell'esercizio
- Ogni due ripetizioni variare il lavoro tra i cinesini e tra i cerchi

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare le andature tra i cinesini e nei cerchi per cercare di svolgerle nella maniera corretta
- Curare il cambio di andatura e di direzioni nel momento di passaggio tra cinesini e cerchi

VARIANTI

- Variare ogni due volte l'andatura da far eseguire ai giocatori nei cinesini e nei cerchi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione nei cinesini e nei cerchi
- Curare la pulizia di appoggi tra cinesini e nei cerchi

