

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

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

**PRIME SQUADRE**

**U19**

**PRIME  
SQUADRE**

© 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

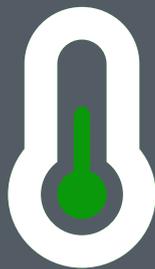


**Distanze:** in allenamento mantenere le distanze



**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
Introduzione.....	11
Le esercitazioni .....	13
Propriocettiva con balzi laterali e tocco della palla medica a terra.....	14
Stazioni di mobilità e di appoggi coordinativi .....	15
Combinazioni di palleggio.....	17
Circuito tecnico motorio in un quadrato con guida palla, dribbling frontale doppio e cambio di direzione .....	18
Movimenti per la linea difensiva a 4.....	20
Corsa intermittente da 15-15 secondi.....	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](http://www.youcoach.it)



# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

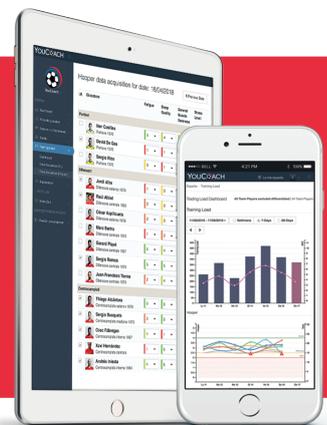


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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)





## INTRODUZIONE

In seguito ai DPCM emessi a partire dal 18 ottobre 2020 che hanno sancito la sospensione di alcuni campionati dilettantistici anche di Prima Squadra, lo staff di YouCoach ha pensato di fornire uno strumento utile ai mister che si trovano a dover affrontare questa situazione particolare in cui i propri atleti possono allenarsi, quando e dove previsto, solo in sicurezza e in forma individuale.

Le prossime settimane vedranno uno stop dei campionati ma non degli allenamenti in forma individuale, e i giocatori si trovano in una condizione fisica già buona. La sospensione del campionato è infatti avvenuta a stagione in corso e per questo motivo è possibile focalizzarsi sulla ricerca di un decremento minimo della performance dei calciatori, mantenendola e, se possibile, incrementandola con un mix di proposte a secco e tecniche.

Date queste premesse, la proposta di YouCoach prevede la realizzazione di sedute di allenamento che mirano a somministrare al giocatore un volume e un'intensità globale tali da compensare la mancanza della partita domenicale. Dal punto di vista dei contenuti e degli obiettivi fisici, oltre a una quotidiana "pillola" di prevenzione (sotto forma di forza preventiva, core stability, mobilità articolare e propriocettività) si è deciso di alternare una seduta stimolante la componente metabolica a una di forza dinamica (pliometria, sprint con cambi di direzione ecc.).

Dal punto di vista tecnico-tattico non si sono invece ricercati particolari obiettivi di gioco ma si è cercato di proporre lavori in linea con l'obiettivo condizionale, utilizzando spazi che vadano alla ricerca di un maggior stimolo di volume o di intensità.



# **LE ESERCITAZIONI**

# 1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

## PROPRIOCETTIVA CON BALZI LATERALI E TOCCO DELLA PALLA MEDICA A TERRA

5 minuti

2x2 metri

1 giocatore

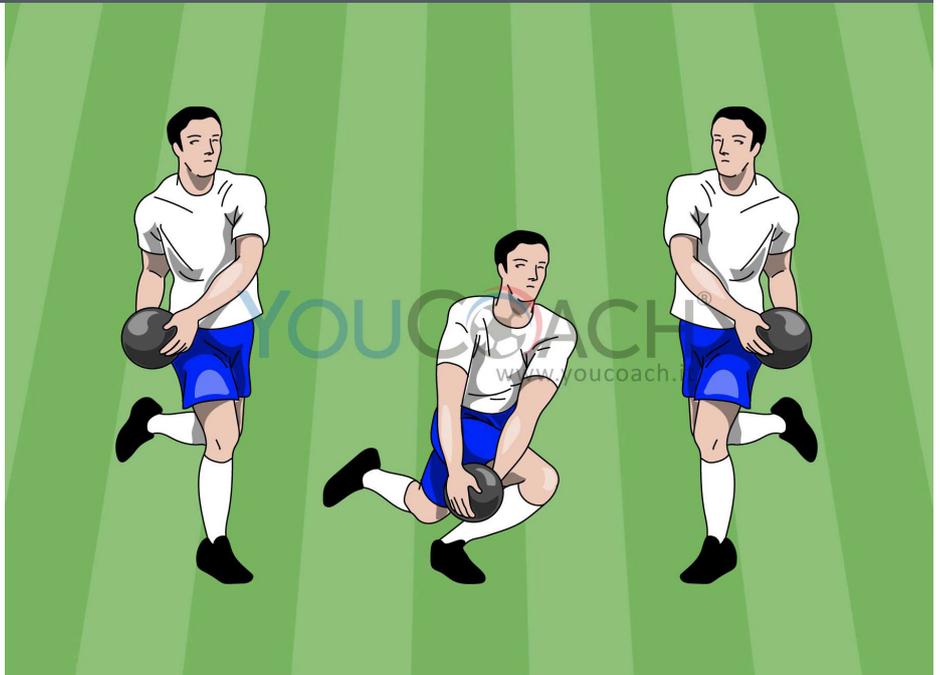
Numero di serie: 5.

### ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si sistema nello spazio predisposto per l'esercitazione con una palla medica tra le mani.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore si colloca in equilibrio monopodalico sulla gamba destra tenendo la palla medica all'altezza del fianco destro; da questa posizione effettua uno squat monopodalico per andare a far toccare alla palla medica il campo e ritornare alla posizione di partenza per poi saltare lateralmente a sinistra, scambiando in fase di volo la posizione della palla (che passa dal fianco destro al sinistro) e ricadere in equilibrio sul piede sinistro
- Appena ricaduto, esegue un nuovo squat monopodalico per far toccare alla palla medica il terreno e poi risalire
- Questo lavoro alternato di affondo e distensione, salto laterale e ricaduta monopodalica va mantenuto per 20 secondi, trascorsi i quali ci sono 20 secondi di recupero passivo prima di eseguire la serie successiva
- In totale l'esercizio prevede cinque blocchi



### REGOLE

- La direzione di salto è a parabola laterale ma spingendo anche verso l'alto
- Il passaggio della palla medica da un fianco all'altro avviene in fase di volo
- La velocità del movimento di affondo e distensione è lenta e controllata
- Il tempo di contatto a terra è tale da permettere al giocatore di mantenere l'equilibrio durante la fase di squat

### VARIANTI

- Aggiungere una serie
- Aumentare la durata della serie a 30 secondi
- Chiedere al giocatore di chiudere gli occhi durante la fase di mantenimento dell'equilibrio

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga eseguito in controllo nel momento di equilibrio monopodalico
- Curare la ricerca e il mantenimento dell'equilibrio e la stabilità dell'atleta dopo la fase di ricaduta
- Curare il mantenimento della stabilità nella fase di squat per andare a far toccare il campo alla palla medica

# STAZIONI DI MOBILITÀ E DI APPOGGI COORDINATIVI



15 minuti



20x15 metri

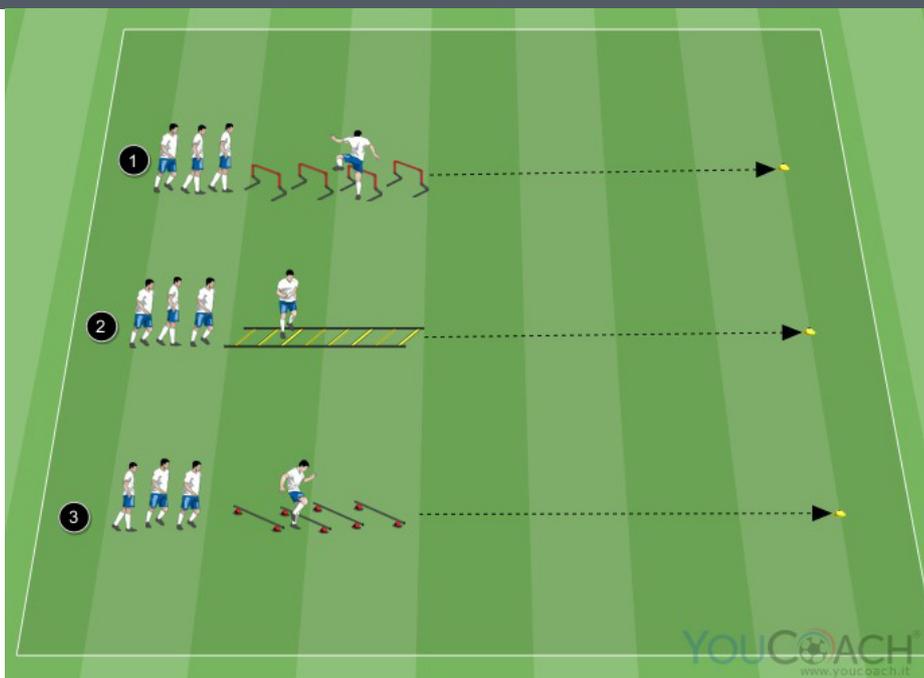


21 giocatori

**Numero di serie:** 1 da 5 minuti per ogni stazione.

## ORGANIZZAZIONE

Creare tre percorsi a distanza di 5 metri l'uno dall'altro come in figura. Nella prima stazione disporre quattro ostacoli allineati verticalmente a distanza di 1 metro l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo ostacolo, un cinesino. Nella seconda collocare un'agility ladder e un cinesino a 10 metri. Nella terza stazione posizionare quattro over allenati verticalmente a distanza di 1 metro l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo ostacolo, un cinesino. I giocatori si dividono in tre file nelle tre stazioni con corpo rivolto verso i cinesini.



## DESCRIZIONE

- **Stazione 1:** gli atleti effettuano esercizi di mobilità articolare coxo-femorale (dell'anca), lavorando in maniera monopodalica (tutti i movimenti con la stessa gamba) con gli arti inferiori; superato l'ultimo ostacolo raggiungono in corsa il cinesino. Alla ripartenza successiva si esegue la stessa andatura con l'altra gamba, prima di cambiare esercizio. 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:** gli atleti effettuano andature laterali coordinative guidate dal mister e dal preparatore; terminato il lavoro nella scaletta l'atleta raggiunge in corsa il cinesino. Alcuni esercizi proponibili sulla agility ladder sono: skip laterale, corsa laterale, appoggi laterali in diagonale avanti e indietro ecc.
- **Stazione 3:** gli atleti effettuano andature in avanzamento frontale coordinative guidate dal mister o dal preparatore; superato l'ultimo over raggiungono in corsa il cinesino. Alcuni esercizi proponibili tra gli over sono: skip a uno, due, tre appoggi in avanzamento tra ogni over, calciata a uno, due, tre appoggi, skip e calciata monopodalica ecc.

Al ritorno dal cinesino alla partenza, i giocatori effettuano degli esercizi di mobilità della parte superiore del corpo e delle andature guidate dall'allenatore, ad esempio circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, incrociata, skip, calciata ecc. Dopo aver eseguito otto ripetizioni per ogni stazione i giocatori scalano alla stazione a fianco per eseguire quella successiva. Lo stesso viene fatto per passare dalla seconda alla terza stazione.

## REGOLE

- Per ogni stazione proporre otto ripetizioni, per poi scalare sulla stazione a fianco
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di un'esercitazione di coordinazione, dev'essere tale da permettere una corretta esecuzione delle andature richieste
- 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. Aumentare la distanza tra 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

# COMBINAZIONI DI PALLEGGIO



5 minuti



5x5 metri



1 giocatore

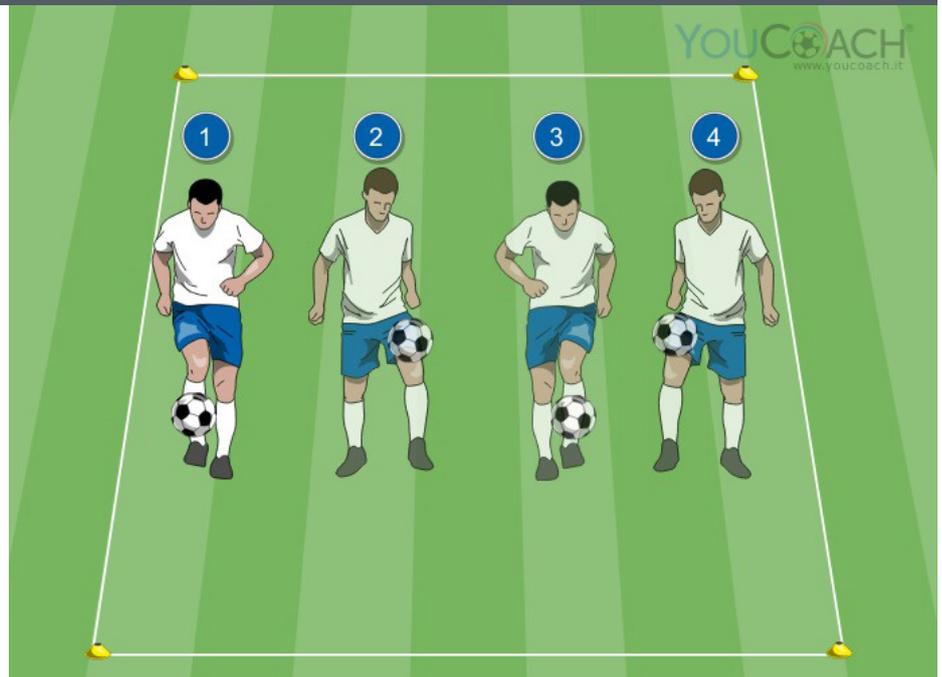
**Numero di serie:** 2 da 2 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

## 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

- Ogni giocatore realizza più palleggi consecutivi possibili nel tempo a disposizione rispettando la sequenza: piede destro, ginocchio sinistro, piede sinistro, ginocchio destro



## REGOLE

- Non uscire dal quadrato e seguire in maniera precisa la sequenza indicata

## VARIANTI

1. Variare la sequenza: ginocchio destro, testa, ginocchio sinistro, testa

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori a non scoraggiarsi se durante i primi tentativi dovessero fallire

## CIRCUITO TECNICO MOTORIO IN UN QUADRATO CON GUIDA PALLA, DRIBBLING FRONTALE DOPPIO E CAMBIO DI DIREZIONE



15 minuti



20x20 metri



16 giocatori

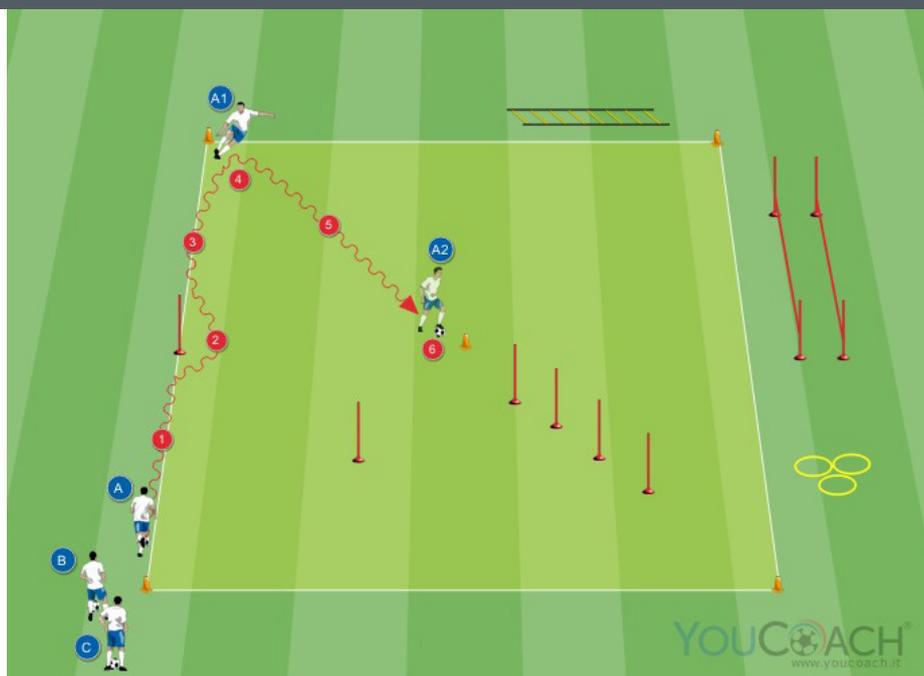
**Numero di serie:** 4 serie da 3 giri per ogni giocatore.

### ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15 metri di lato con i coni. A metà del primo lato posizionare un paletto. Lungo il secondo lato posizionare la scaletta rapida (speed ladder). Sul terzo lato collocare due file di due paletti con un nastro legato a circa 30 cm da terra (come in figura). Dopo le due file di paletti posizionare i tre cerchi. All'uscita del terzo vertice del quadrato collocare in diagonale quattro paletti in fila e poi l'ultimo cono restante che si troverà all'incirca al centro del quadrato. Posizionare infine l'ultimo paletto a 5 metri dal primo cono del quadrato grande (quello di partenza). I giocatori si posizionano con i palloni in fila sul cono, rivolti verso il lato con il paletto a metà lato.

### DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte in guida palla d'interno piede puntando verso il paletto
2. A, in prossimità del paletto, esegue un dribbling frontale
3. A, in guida palla d'interno piede, punta verso il cono al vertice del quadrato
4. A, in prossimità del cono, esegue un cambio di direzione e si porta in A1
5. A, in guida palla d'interno piede, punta verso il cono al centro del quadrato
6. A ferma il pallone con la pianta del piede in A2 e lo lascia vicino al cono centrale
7. A esegue uno slalom stretto tra i paletti
8. A aggira il cono e si porta in A3
9. A affronta i cerchi inserendo un piede in ogni spazio
10. A si porta in prossimità delle due file di paletti
11. A affronta le due file di paletti saltando prima un nastro poi l'altro e ritornando indietro ed eseguendo lo stesso movimento più volte
12. A esce dalle file di paletti aggira il cono e si porta in A5
13. A affronta la scaletta rapida (speed ladder) inserendo prima un piede e poi l'altro dentro uno spazio e prima



un piede poi l'altro fuori con il destro a destra e il sinistro a sinistra (vedi figura)

14. A si porta verso il centro del quadrato in A6

15. A riprende il pallone, punta il paletto in guida palla d'interno piede ed esegue un dribbling frontale portandosi poi dietro la fila in A7

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 la guida della palla secondo le seguenti modalità:

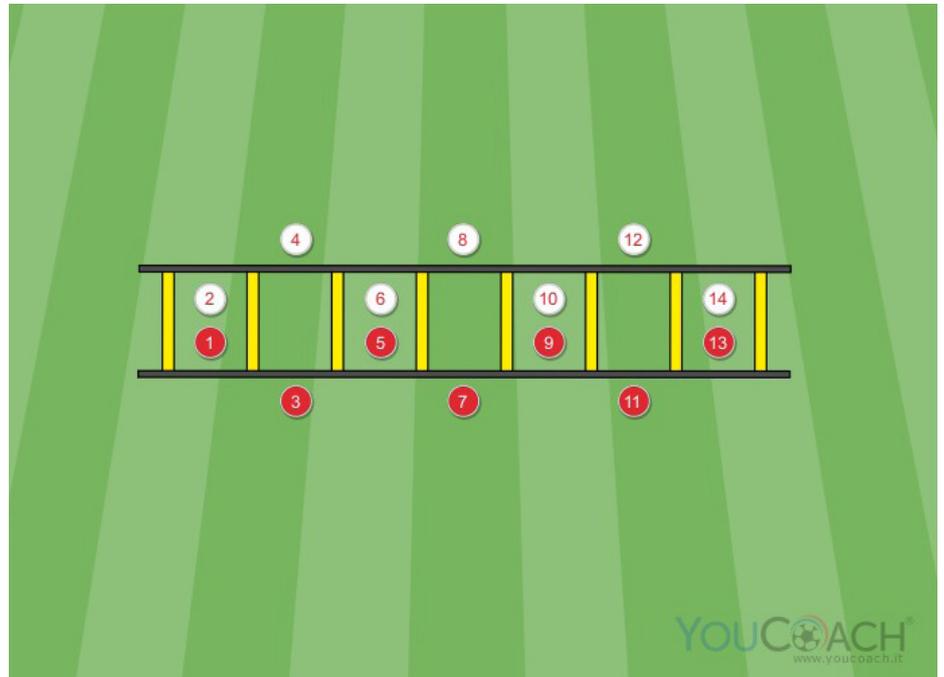
- di esterno piede
- solo con il piede destro
- solo con il piede sinistro

2. Sul nastro il giocatore alterna uno scivolamento, strisciando sotto il nastro, a un salto sopra il nastro per tutta la lunghezza del percorso, per poi riprendere la palla e continuare l'esercizio

3. Sul nastro il giocatore alterna uno scivolamento, rotolando sotto il nastro, a un salto sopra il nastro per tutta la lunghezza del percorso, per poi riprendere la palla e continuare l'esercizio

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Effettuare tutte le esercitazioni con la massima concentrazione, applicando al meglio le doti tecniche e fisiche individuali
- Individuare il momento più adatto per far partire il giocatore successivo
- Nelle fasi di guida della palla i tocchi devono essere precisi e controllati
- Fare attenzione alla coordinazione nell'affrontare le diverse stazioni
- Nel caso non ci sia la disponibilità di una scaletta rapida (speed ladder) si possono anche utilizzare alcuni paletti distesi
- Fare attenzione alla guida della palla
- Fare attenzione all'esecuzione del dribbling frontale e del cambio di direzione



## MOVIMENTI PER LA LINEA DIFENSIVA A 4



15 minuti



60x50 metri



9 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Utilizzare una metà campo regolamentare. Al limite dell'area di rigore si sistemano quattro difensori in linea. Di fronte ai difensori, nei pressi del centrocampo, si collocano quattro avversari, ognuno con un pallone. Un portiere si posiziona in porta. L'allenatore si colloca a fianco della porta.

### DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il nome di uno dei quattro giocatori offensivi
- Il giocatore chiamato muove o conduce palla e di conseguenza anche la linea a 4 difensiva accorcia, arretra e si sposta in funzione della palla
- Il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva



### REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto nel formare la linea difensiva e/o le figure di copertura

### VARIANTI

1. Aggiungere anche la linea dei centrocampisti in modo da lavorare con due reparti difensivi

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento della linea difensiva in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti della linea difensiva

# CORSA INTERMITTENTE DA 15-15 SECONDI

15 minuti

40x75 metri

21 giocatori

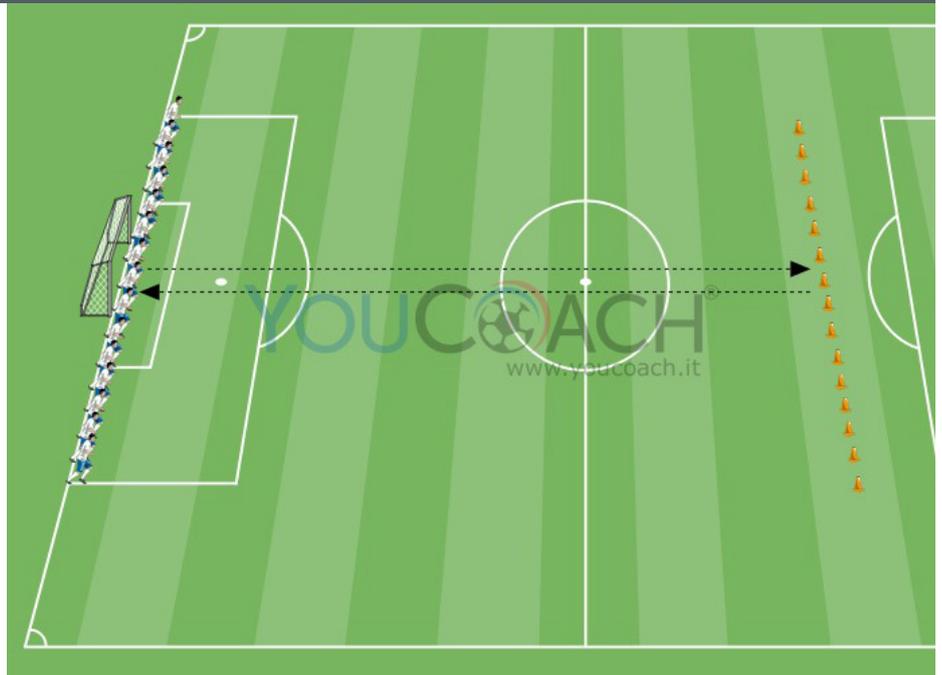
**Numero di serie:** 2 da 6 minuti con 3 minuti di recupero passivo tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori, in partenza, si dispongono uno a fianco all'altro sulla linea di fondo campo. Creare una linea di coni distante 75 metri dalla linea di partenza, in direzione del centro del campo.

## DESCRIZIONE

I giocatori, al via del preparatore, devono arrivare alla linea dei coni coprendo la distanza preimpostata di 75 metri in 15 secondi, per poi recuperare da fermi con un tempo uguale a quello di percorrenza (15 secondi). Trascorso il tempo di recupero gli atleti ripercorrono in 15 secondi i 75 metri che dividono la linea dei coni a quella di fondo campo, per poi recuperare da fermi per 15 secondi. Questo lavoro va mantenuto per 6 minuti e, dopo 3 minuti di recupero passivo da fermi, si svolge la serie successiva.



## VARIANTI

1. Modificare la distanza di percorrenza nella quale i giocatori devono correre i 15 secondi al 115% della VAM (velocità aerobica massima), ricavata da un test aerobico
2. Aumentare la durata della serie di 2 minuti
3. Aumentare di una serie
4. Diminuire il recupero tra le serie a 2 minuti e 30 secondi
5. Eseguire i 75 metri a navetta, dividendo il percorso in due tratti da 37 metri, ognuno dei quali dev'essere corso in 8 secondi

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la fase di accelerazione, chiedendo di eseguirla ad alta intensità per permettere al giocatore di raggiungere dopo pochi appoggi la velocità richiesta
- Curare l'ampiezza degli appoggi di corsa nella fase di allungo
- Curare la fase di frenata cercando di ridurre la velocità in maniera intensa e l'ampiezza dei passi in modo progressivo

