

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 5
PRIMO ALLENAMENTO**

PRIME SQUADRE

U19

**PRIME
SQUADRE**

© 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



YOUCOACH**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 ricadute a lato di una fila di cinesini.....	14
Attivazione libera nel campo	15
Circuito di riscaldamento misto con palla e a secco con conduzione, mobilità articolare e andature.....	16
Nascondere il pallone	18
Guida della palla a quattro giocatori con cambio di direzione.....	19
Dominio della palla: gara di conduzione.....	20
Aeroporto 20 metri.....	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

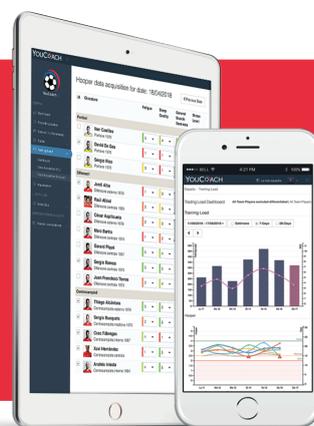


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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 (1/3)

PROPRIOCETTIVA CON RICADUTE A LATO DI UNA FILA DI CINESINI



5 minuti



10x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 8 da 6 ricadute.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si colloca di fronte a una linea di dieci cinesini.

DESCRIZIONE

Al via del mister, il giocatore deve effettuare otto ricadute monopodaliche (su un solo piede), quattro con il piede destro e quattro con il sinistro, atterrando alternativamente alla destra (con piede destro) e alla sinistra (con piede sinistro) della linea dei cinesini. Conclusi gli otto appoggi, rientra alla partenza camminando. La modalità di esecuzione delle otto ripetizioni, è la seguente:

- due serie con otto ricadute da passo diagonale in avanti a occhi aperti;
- due serie con otto ricadute da passo diagonale indietro a occhi aperti;
- due serie con otto ricadute da passo diagonale in avanti a occhi chiusi (solo nel momento di appoggio);
- due serie con otto ricadute da passo diagonale indietro a occhi chiusi (solo nel momento di appoggio).

Se le condizioni del campo e quelle climatiche lo permettono, l'esercizio va svolto senza scarpe.

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore può effettuare qualsiasi tipo di movimento di compensazione, purché il piede in appoggio rimanga a contatto con il terreno
- Ogni appoggio prevede il mantenimento della posizione per 3 secondi prima di eseguire il successivo

VARIANTI

1. Aumentare a dieci il numero degli appoggi

TEMI PER L'ALLENATORE

- La corretta postura prevede: il busto leggermente inclinato in avanti, il ginocchio della gamba in appoggio leggermente flesso e il piede in appoggio completamente a contatto con il terreno
- Controllare che, durante il mantenimento della posizione di equilibrio, l'angolo al ginocchio non venga aperto per evitare l'estensione completa della gamba



ATTIVAZIONE LIBERA NEL CAMPO



5 minuti



60x100 metri



21 giocatori

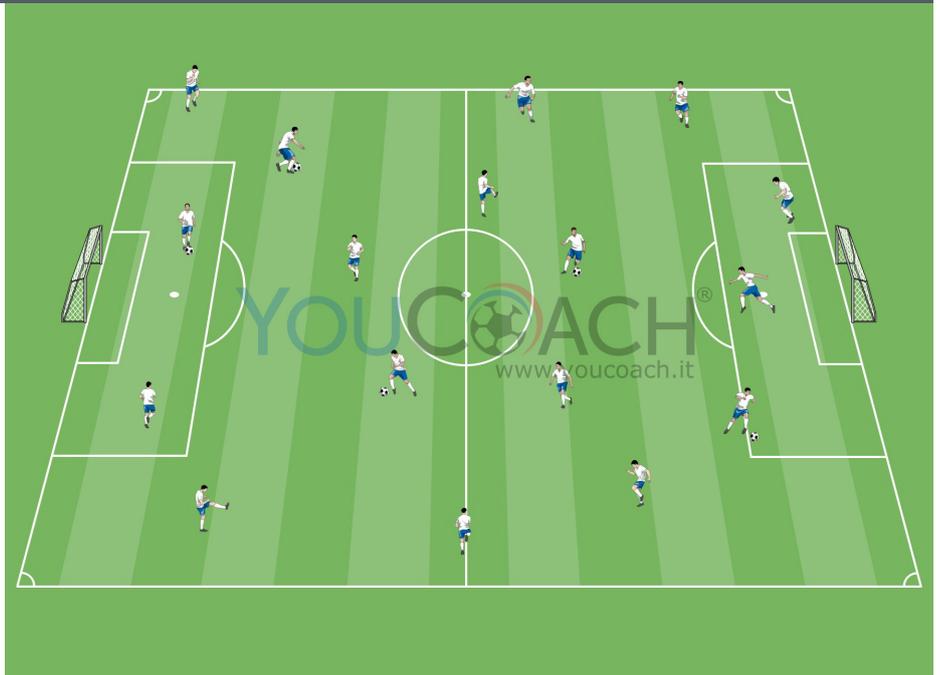
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono liberamente all'interno del campo.

DESCRIZIONE

I giocatori, liberi nel campo, effettuano 5 minuti di attivazione libera con o senza palla, eseguendo andature di riscaldamento ed esercizi di mobilità articolare a bassa intensità. Alcuni esercizi proponibili sono: circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, corsa incrociata, skip, corsa calciata, aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani (sia a ginocchio flesso che a gamba tesa) e così via.



TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato
- Nella fase finale dell'esercitazione, stimolare i giocatori a variare il più possibile gli angoli di lavoro durante i cambi di direzione

CIRCUITO DI RISCALDAMENTO MISTO CON PALLA E A SECCO CON CONDUZIONE, MOBILITÀ ARTICOLARE E ANDATURE



15 minuti



30x25 metri



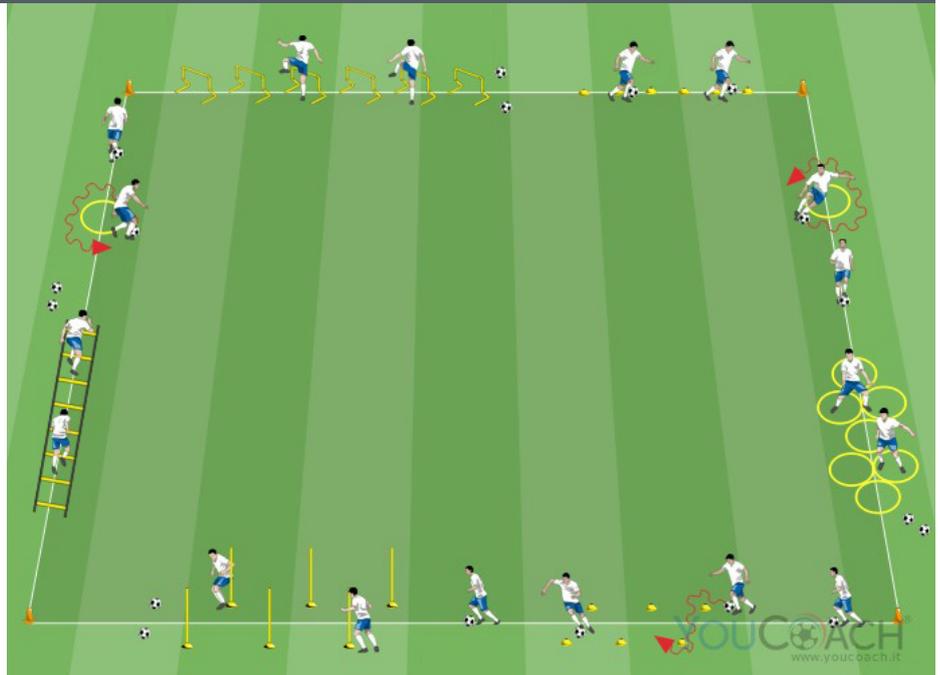
21 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i quattro coni un rettangolo di dimensioni 30x25 metri. Ogni giocatore parte con un pallone e si posiziona liberamente lungo il perimetro. Le stazioni vanno strutturate nel seguente modo:

- a metà di uno dei due lati corti del rettangolo collocare un'agility ladder e un cerchio a 5 metri l'una dall'altro;
- a metà di uno dei due lati lunghi posizionare sei ostacoli allineati, distanti 1 metro l'uno dall'altro e a 5 metri dall'ultimo ostacolo sistemare sei cinesini allineati 30 a l'uno dall'altro;
- a metà dell'altro lato corto posizionare un cerchio e, a 5 metri da questo, altri sette disposti come in figura (singolo-doppio-singolo-doppio-singolo);
- a metà dell'altro lato lungo disporre sei cinesini a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro e, a 5 metri dall'ultimo cinesino, sistemare sei paletti a zig zag distanziati tra loro 1 metro.



DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori devono percorrere il circuito percorrendo il perimetro del rettangolo; il trasferimento tra le stazioni avviene in conduzione palla e, a ridosso delle stazioni, effettuano un passaggio di pochi metri finalizzato a trasmettere palla da inizio a fine attrezzi, per permettere a loro di eseguire della mobilità articolare o delle andature a seconda di dove si trovano e poi riprendere palla e continuare il circuito. Ogni 2 minuti l'allenatore varia la tipologia di esercizi sia nelle stazioni che nei tratti di conduzione; il riscaldamento, previsto in blocco unico, ha una durata di 10 minuti e negli ultimi 2 minuti si richiede un incremento dell'intensità. Durante i trasferimenti i giocatori possono muoversi guidando palla liberamente (solo con il piede destro, solo con il sinistro, solo di esterno, solo di interno piede, solo di suola, solo in palleggio ecc.). Alcuni esercizi tecnici proponibili possono essere:

- sul cerchio, giro a 360° in senso orario e antiorario, sia di interno che di esterno piede, oppure una conduzione palla fino al cerchio e arresto della stessa dentro l'attrezzo;
- sui cinesini eseguire uno slalom in varie forme (solo un piede, libero, in palleggio, solo interno piede, solo esterno piede, all'indietro ecc.).

Alcuni esercizi a secco possono essere:

- agility ladder: skip, calciata, skip laterale, salti a piedi pari, slalom ecc.;
- ostacoli: aperture, chiusure, slanci a gamba tesa, slanci a gamba flessa ecc.;
- cerchi: corsa, salti a piedi pari, salti a un piede ecc.;
- paletti: affondo laterale con flessione del busto, torsione del busto in direzione del paletto, inclinazione del busto verso il paletto ecc.

REGOLE

- I giocatori devono sempre essere in movimento a bassa intensità per aumentare il ritmo gradualmente

VARIANTI

1. Aggiungere stazioni di lavoro a secco (pedane propriocettive per equilibrio e over per esercizi di appoggi)
2. Aggiungere stazioni di lavoro tecnico (conduzione con ostacoli)
3. Aumentare le distanze tra stazioni e le dimensioni del rettangolo
4. Aumentare il tempo di esecuzione

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la giusta intensità di lavoro (blanda inizialmente e più intensa in seguito)
- Curare la qualità della guida della palla e dei gesti tecnici tra gli attrezzi
- Stimolare gli atleti ad eseguire nel modo corretto le stazioni, curando sia la tecnica esecutiva (con palla e a secco) che l'ampiezza di movimenti della mobilità articolare

NASCONDERE IL PALLONE



5 minuti



20x20 metri



21 giocatori

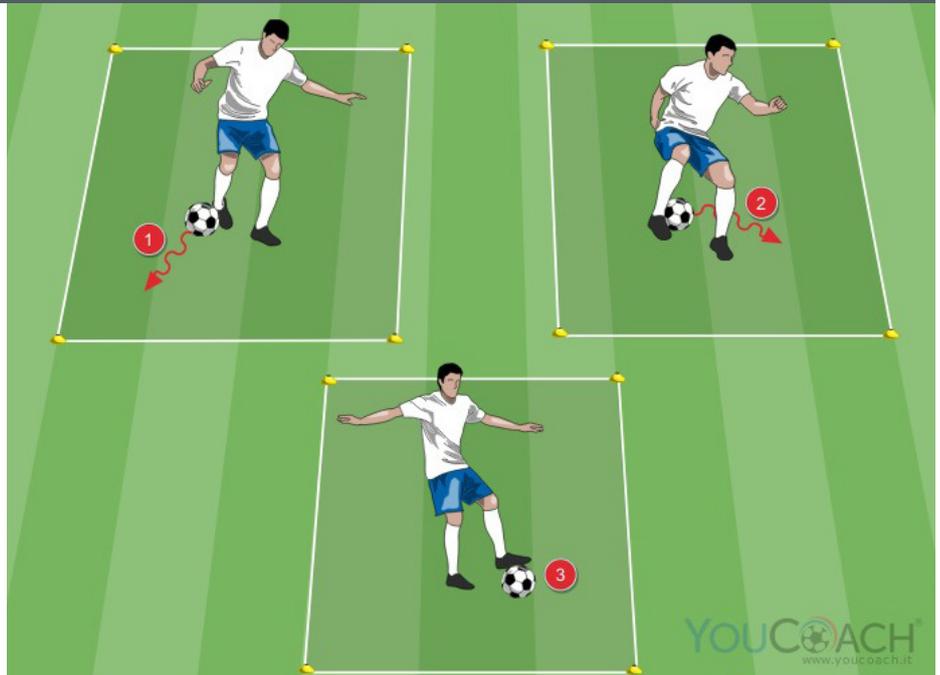
Numero di serie: 2.

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 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



YOU COACH
www.youcoach.it

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

GUIDA DELLA PALLA A QUATTRO GIOCATORI CON CAMBIO DI DIREZIONE



15 minuti



20×20 metri



4 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Formare un quadrato di 20×20 metri con quattro coni. Al centro del quadrato crearne un secondo più piccolo con i quattro paletti. I giocatori si posizionano ognuno su un vertice, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

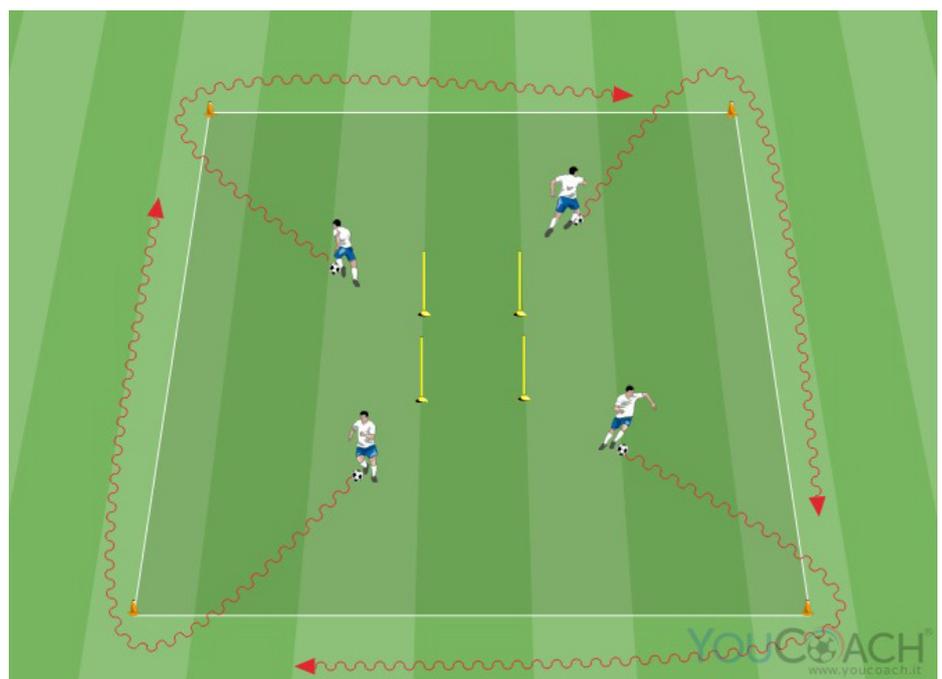
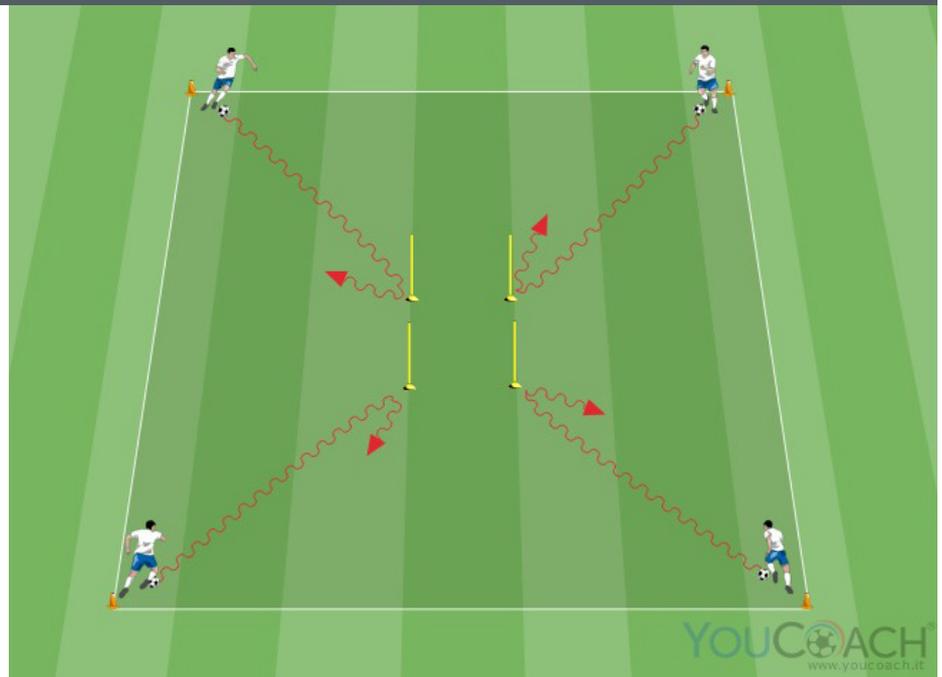
- I giocatori guidano la palla puntando il proprio paletto, verso il centro del quadrato
- Giunti nei pressi del rispettivo paletto, eseguono prima una finta e poi un cambio di direzione (a destra o a sinistra)
- I giocatori guidano la palla verso il cono di partenza
- Aggirano il cono del compagno alla loro destra e si portano sulle loro posizioni di partenza
- L'esercizio si ripete per tutta la durata della serie alternando finta a destra e finta a sinistra

VARIANTI

1. Il giocatore effettua guida della palla secondo le seguenti modalità:
 - con l'esterno del piede
 - con l'interno collo del piede
 - con la pianta del piede (suola)
 - con l'interno posteriore

TEMI PER L'ALLENATORE

- 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
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica
- Utilizzare le mani per localizzare la posizione o gli spostamenti degli avversari



DOMINIO DELLA PALLA: GARA DI CONDUZIONE



10 minuti



40x20 metri



21 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 riprezioni.

ORGANIZZAZIONE

Con un cinesino e due coni costruire il mini circuito. Il cinesino serve come punto di partenza per i calciatori; di fronte al cinesino, a una distanza di 10 metri, costruire una porticina larga 1 metro con i due coni. Costruire altri percorsi uguali per far svolgere la competizione all'intera squadra. Dividere i giocatori in gruppi di quattro e posizionare ogni squadra su un lato del cinesino di partenza (a sinistra in figura). Ogni giocatore ha un pallone.



DESCRIZIONE

- I giocatori, posizionati in fila in prossimità del cinesino di partenza, partono uno alla volta alla massima velocità in conduzione verso la porticina posta di fronte a loro
- Dopo aver superato la porticina, passandoci all'interno, i calciatori devono girare attorno al cono (a destra in figura) con l'utilizzo dell'interno del piede (sinistro in figura) per poi ritornare alla posizione di partenza mettendosi in fila dietro ai compagni
- Il secondo giocatore parte appena il compagno finisce di svolgere l'esercizio e ritorna in gruppo
- Al termine dell'esercizio vince la squadra che conclude per prima la gara

VARIANTI

1. Specificare come il giocatore deve girare dopo il superamento della porticina (interno piede, esterno piede, sinistro, destro)
2. Il giocatore esegue un passaggio all'interno della porticina e successivamente recupera il pallone

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare la competizione tra squadre, aumentando così il ritmo dell'esercitazione
- In prossimità dei coni i giocatori devono aumentare la frequenza dei tocchi sulla palla, migliorando il dominio su di essa

AEROPORTO 20 METRI



15 minuti



30x100 metri



21 giocatori

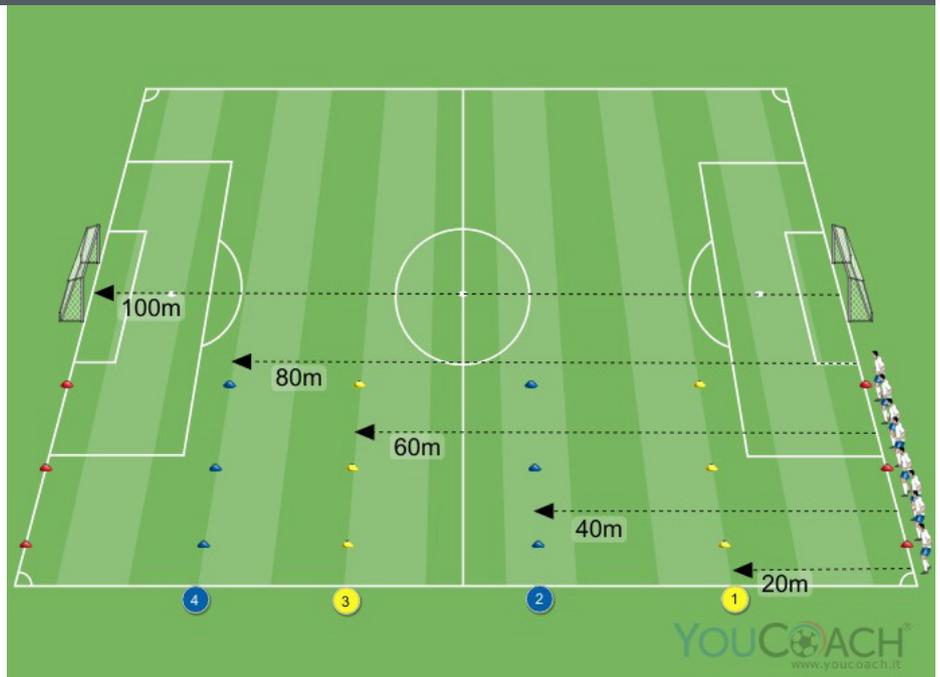
Numero di serie: 4 con 1'30" di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Sistemare ogni 20 metri una linea di cinesini parallela alla linea di fondo campo. Posizionare inoltre tre cinesini su entrambe le linee di fondo campo. I giocatori si posizionano lungo la linea di fondo campo.

DESCRIZIONE

- Al via del mister, i giocatori percorrono 20 metri in allungo, fino alla prima linea di cinesini (linea 1 in figura), raggiunta la quale proseguono fino a fondo campo in corsa lenta
- Arrivati a fondo campo, si girano e ripartono in allungo per 40 metri, fino alla seconda linea di cinesini (linea 3), raggiunta la quale proseguono in corsa lenta per 60 metri fino a fondo campo
- Giunti alla linea di fondo, si girano ancora e allungano per 60 metri fino alla terza linea di cinesini (linea 3) per poi rallentare e percorrere 40 metri in corsa lenta fino a fondo campo
- Arrivati a fondo campo, ripartono allungando per 80 metri (fino alla linea 1) e rallentando per 20 metri fino a fondo campo
- Dopo essere arrivati a fondo campo, effettuano un ultimo allungo di 100 metri da una parte all'altra del campo
- Terminati i 100 metri, i giocatori recuperano per 1'30" per poi iniziare la serie successiva; in totale il lavoro prevede quattro serie



REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio secondo le proprie capacità
- Ogni tratto di corsa veloce dev'essere svolto fino ai cinesini, in modo da percorrere tutti i metri richiesti

VARIANTI

- Ridurre di una serie
- Aumentare di una serie
- Creare le linee di cinesini ogni 10 metri

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare gli atleti a cambiare velocità tra corsa lenta e veloce

