

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 5  
SECONDO 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**

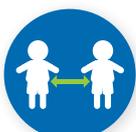
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**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
Coordinazione con ostacoli over .....	14
Riscaldamento combinato nello spazio .....	15
Doppio cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	16
Slalom tecnico e doppio tiro in porta.....	17
Cambi di direzione in rombo all'interno di un rettangolo .....	18
Staffetta combinata a secco e con palla .....	20
Copenaghen hamstring .....	21
Nordic hamstring inverso .....	22

# 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

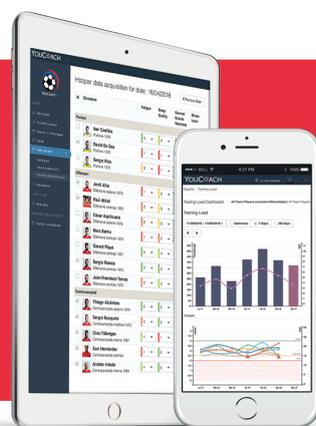


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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**

# 2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

## COORDINAZIONE CON OSTACOLI OVER

5 minuti

15x5 metri

21 giocatori

**Numero di serie:** 1 da 5 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici a 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre i cinque ostacoli over allineati a una distanza di 80 centimetri l'uno dall'altro e un cinesino a 10 metri dall'ultimo ostacolino. I giocatori si dividono in due file, ognuna posizionata dietro al primo ostacolino.

### DESCRIZIONE

- I giocatori utilizzano lo spazio tra gli over per eseguire delle andature coordinative guidate dall'allenatore; terminato il lavoro di appoggi l'atleta raggiunge in corsa il cinesino per poi rientrare, sempre in corsa lenta, alla partenza.
- Alcuni esercizi proponibili sono: slalom in avanzamento e 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.

### REGOLE

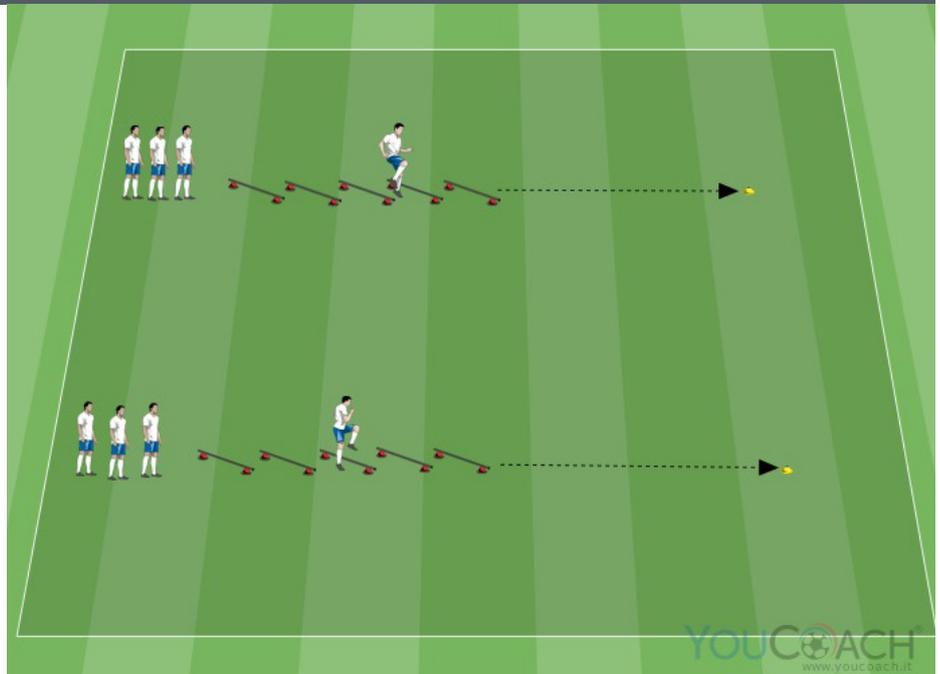
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di un lavoro coordinativo, dev'essere tale da permettere una corretta esecuzione dei gesti richiesti
- Le andature devono essere eseguite evitando di toccare e spostare gli ostacoli, ricercando quindi la massima pulizia di movimento

### VARIANTI

1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
2. Aumentare la distanza tra gli ostacoli
3. Utilizzare ostacoli di altezza diversa

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Curare la posizione del baricentro, il quale dovrà ricadere sopra l'appoggio del piede
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi
- Controllare che il tronco sia leggermente flesso e che la testa sia allineata con il busto



# RISCALDAMENTO COMBINATO NELLO SPAZIO


  
15 minuti


  
60x50 metri


  
18 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

In una metà campo distribuire il materiale sparso in ordine casuale ad eccezione dei cinesini, sei dei quali vanno posizionati linearmente a 50 centimetri l'uno dall'altro e sei a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro. I giocatori, con un pallone ciascuno, si sistemano liberamente all'interno della metà campo.

## DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore i giocatori, con un pallone ciascuno, conducono palla liberamente nella metà campo; ogni volta che raggiungono una postazione la eseguono con o senza palla, a seconda della stazione raggiunta. Ogni minuto l'allenatore varia il tipo di conduzione da utilizzare (guida della palla libera, solo destro, solo sinistro, solo esterno, solo interno, in palleggio ecc.). Le stazioni sono da eseguire nel seguente modo:

- conduzione in slalom largo tra i cinesini disposti a zig zag;
- conduzione in slalom stretto tra i cinesini disposti in linea;
- guida della palla con giro di 360°;
- finta in prossimità del paletto e dribbling;
- mobilità articolare coxo-femorale tra gli ostacoli (slanci, chiusure, aperture ecc.);
- andature tra gli over (skip, calciata, skip laterale, skip monopodalico, calciata monopodalica ecc.);
- andature sull'agility ladder (skip, calciata, skip laterale, slalom, balzelli ecc.).

## REGOLE

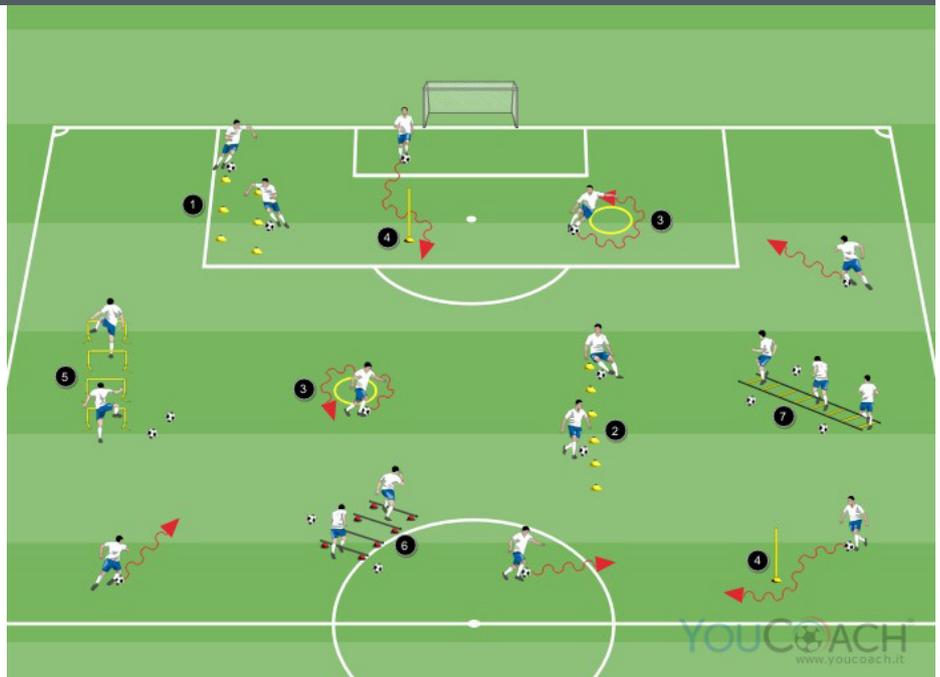
- I giocatori devono sempre essere in movimento, con o senza palla
- L'intensità delle esercitazioni dev'essere blanda per poi aumentare negli ultimi 2 minuti

## VARIANTI

1. Lasciare libera la tipologia di conduzione palla
2. Lasciare libera la scelta degli esercizi tra gli attrezzi
3. Incrementare di 2 minuti il tempo dell'esercitazione
4. Ridurre lo spazio di gioco creando un quadrato di 40 metri di lato

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la qualità della guida della palla e dei gesti tecnici tra gli attrezzi
- Trattandosi di un riscaldamento, stimolare i giocatori affinché tengano un'intensità medio bassa, che poi aumenta negli ultimi 2 minuti dell'esercizio



# DOPPIO CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



10 minuti



18x12 metri

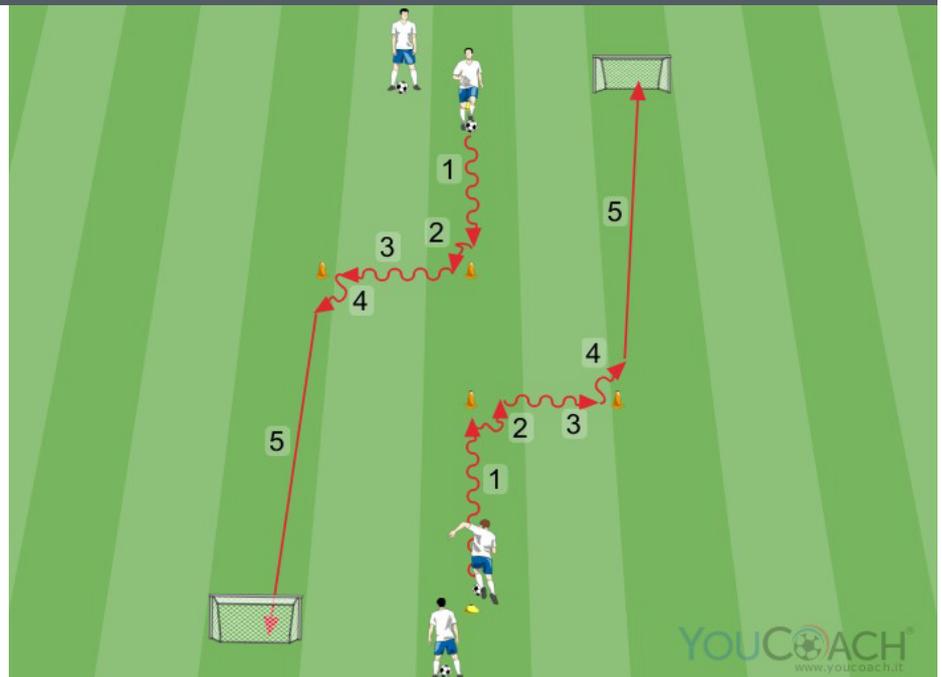


4 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 5 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

Due cinesini distanti fra loro 18 metri rappresentano i punti di partenza per i giocatori delle due file. Lateralmente a entrambi i cinesini di partenza collocare una porticina. Di fronte a entrambi i cinesini, a 6 metri, viene posto un cono. Alla destra di ciascun cono ne viene posto un altro, sempre a una distanza di 6 metri. Predisporre da due a quattro giocatori per fila, un pallone per ciascuno.



## DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilisce in precedenza le finte richieste ai giocatori e la fila che darà il segnale di partenza nell'esercizio
- Il giocatore della fila indicata decide il momento in cui iniziare la conduzione verso il cono che ha di fronte; a questo punto finta e cambia direzione verso la destra del cono
- Successivamente, conduce palla verso l'altro cono per effettuare una finta e un cambio di direzione uscendo verso sinistra
- Una volta terminato il cambio di direzione effettua una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Contemporaneamente il giocatore dell'altra fila esegue lo stesso esercizio

## REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea

## VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento ai coni
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dall'allenatore con segnale uditivo (ad esempio un fischio) o visivo (ad esempio un rimbalzo della palla a terra)
4. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

## TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare le finte e i cambi di direzione sui coni
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione

# SLALOM TECNICO 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.)



# CAMBI DI DIREZIONE IN UN ROMBO ALL'INTERNO DI UN QUADRATO



10 minuti



10x25 metri

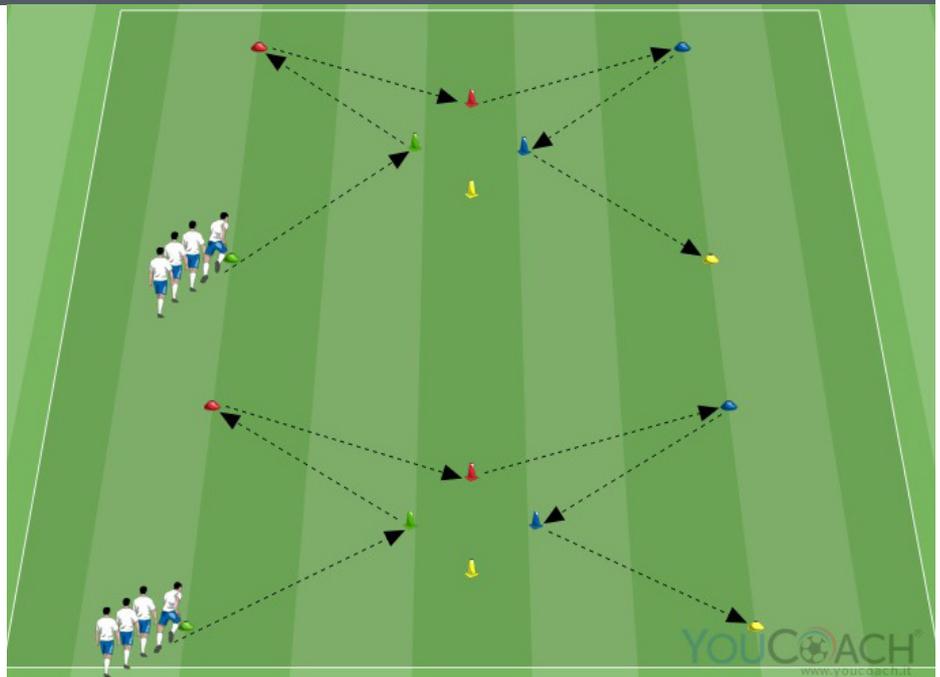


21 giocatori

**Numero di serie:** 8 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le ripetizioni.

## ORGANIZZAZIONE

Creare due stazioni identiche a 5 metri l'una dall'altra. Per ciascuna stazione tracciare, con quattro cinesini di colori diversi, un quadrato di 10x10 metri con all'interno un rombo di coni di 6x3 metri. Il colore dei cinesini sugli angoli del quadrato deve corrispondere a quello dei coni. I giocatori si dividono in due gruppi nelle due stazioni e si posizionano dietro al cinesino verde, rivolti con il corpo verso quello rosso.



## DESCRIZIONE

I giocatori devono compiere una serie di figure all'interno delle forme geometriche, cercando di percorrerle alla massima velocità dall'inizio alla fine; la figura termina sempre con una frenata per arrestarsi davanti al cinesino o al cono conclusivo. In totale vengono svolte otto ripetizioni intervallate da un recupero di 45 secondi che inizia dal momento in cui il primo giocatore termina la figura. Le figure da percorrere sono:

1. cinesino verde - cono verde - cono giallo - cinesino giallo - cinesino blu - cono blu - cono rosso - cinesino rosso;
2. cinesino rosso - cono rosso - cono blu - cinesino blu - cono giallo - cinesino giallo - cono verde - cinesino verde;
3. cinesino verde - cono verde - cono giallo - cono rosso - cono blu - cinesino rosso;
4. cinesino rosso - cono rosso - cono blu - cono verde - cono giallo - cinesino verde;
5. cinesino verde - cinesino rosso - cono verde - cono rosso - cono blu - cono giallo - cinesino blu - cinesino giallo;
6. cinesino giallo - cinesino blu - cono giallo - cono blu - cono rosso - cono verde - cinesino rosso - cinesino verde;
7. cono verde - cono blu - cono giallo - cono rosso - cinesino blu - cinesino rosso;
8. cono giallo - cono rosso - cono blu - cono verde - cinesino giallo - cinesino verde.

## REGOLE

- Il giocatore deve curare gli angoli di corsa in modo da correre percorrendo le linee del quadrato e/o del rombo
- Il giocatore deve terminare la figura richiesta con una frenata e un arresto prima dell'ultimo cinesino
- Il giocatore successivo parte quando quello che lo precede termina la figura

## VARIANTI

1. Aumentare di 2 metri le dimensioni del quadrato
2. Aumentare di 2 metri il lato lungo del rombo e di 1 metro il lato corto
3. Incrementare l'esercizio aggiungendo due figure geometriche
4. Dividere a metà il lavoro, riducendo a 30 secondi il recupero tra le ripetizioni e inserendo 2 minuti di recupero tra due le serie (due serie da 4 minuti con 30 secondi di recupero tra ripetizioni e 2 minuti tra le serie)

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica del cambio di direzione: ricerca della corretta frenata e successiva accelerazione con abbassamento del baricentro in corrispondenza del cambio direzione
- Stimolare i giocatori ad eseguire angoli chiusi, seguendo le linee del quadrato o del rombo senza uscire da questi
- Ricercare la corretta posizione del baricentro e la corretta postura del corpo nel momento del cambio di direzione

# STAFFETTA COMBINATA A SECCO E CON PALLA


  
10 minuti

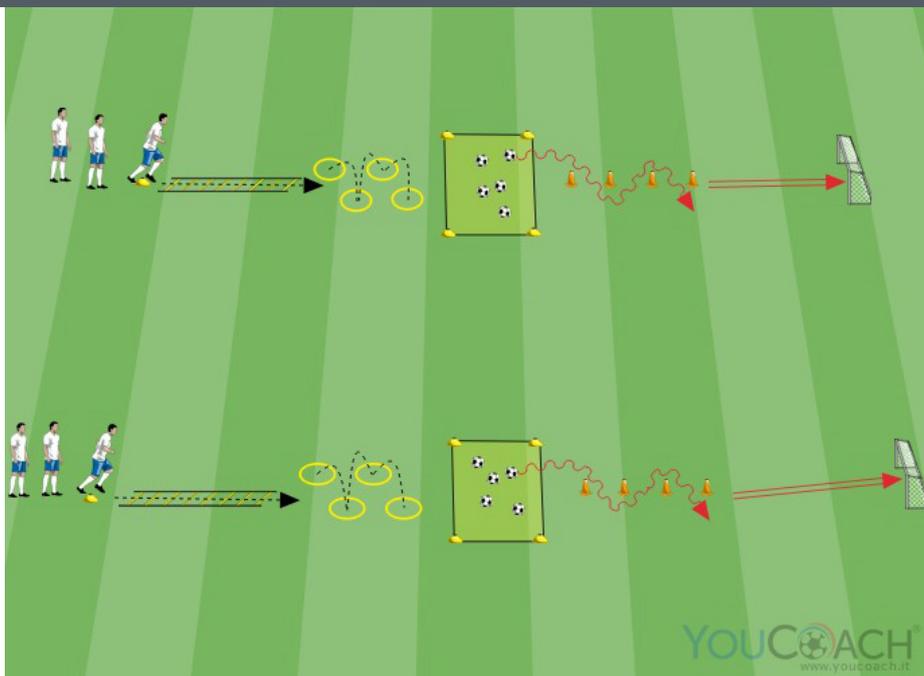

  
25x5 metri


  
21 giocatori

Numero di serie: 4.

## ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi uguali formati da un cinesino giallo, un'agility ladder e quattro cerchi a zig zag a 50 centimetri l'uno dall'altro; a 10 metri dal cinesino giallo costruire un quadrato di 5x5 metri con all'interno i palloni; 1 metro alla destra del quadrato disporre quattro coni a 50 centimetri di distanza tra loro e una porticina a 10 metri dall'ultimo cono. I giocatori si dividono in numero possibilmente pari sulle stazioni previste.



## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di entrambe le squadre parte dietro al primo cinesino, effettua alla massima rapidità un doppio appoggio di skip in avanzamento nell'agility ladder (due passi in ogni spazio)
- Affronta i cerchi con quattro appoggi monopodalici (due con il piede destro e due col sinistro, facendo un passo per cerchio)
- Il giocatore sprinta nel quadrato dove sono sistemati i palloni, ne prende uno e lo conduce a slalom tra i coni
- Uscito dall'ultimo cono, conclude con un tiro nella porticina
- Dopo aver calciato in porta, torna in scatto fino alla partenza: secondo giocatore può quindi partire ed eseguire lo stesso percorso
- La sequenza continua finché una squadra non raggiunge i dieci gol

## 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 scaletta e cerchi
2. Variare il tipo di conduzione e/o di conclusione in porta
3. Far svolgere la staffetta per 3 minuti e contare il numero di gol segnati
4. Vince chi realizza più reti

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità

# COPENAGHEN HAMSTRING



2 minuti



3x2 metri



1 giocatore

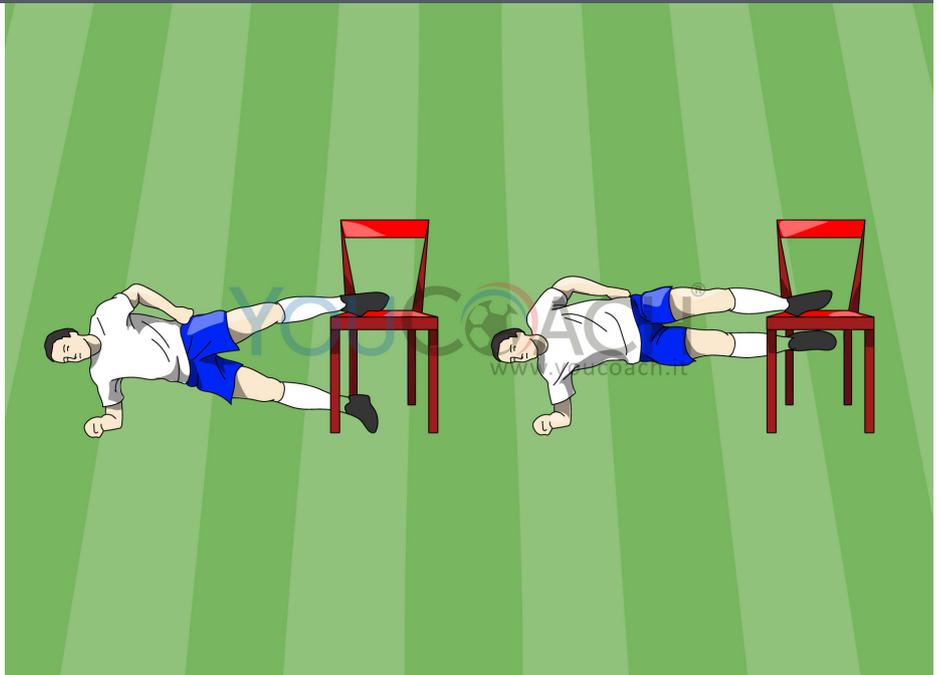
**Numero di serie:** 3 da 5 ripetizioni.

## ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, su un tappetino, si sdraia sul fianco destro in posizione di plank laterale con le gambe divaricate e con la caviglia sinistra appoggiata a una sedia.

## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, dalla posizione di partenza, il giocatore distende verso l'alto la gamba destra fino ad arrivare a gambe unite
- Raggiunto questo punto deve ritornare alla partenza in maniera molto lenta (3 secondi)
- Questo lavoro va effettuato per cinque ripetizioni consecutive, terminate le quali si effettua lo stesso movimento con l'altra gamba



## REGOLE

- Il giocatore deve effettuare il movimento con due velocità diverse: 1 secondo per riunire le gambe e 3 secondi per tornare in posizione di partenza
- Durante tutto il movimento il giocatore deve mantenere la stabilità attraverso la tenuta in posizione di plank laterale
- Quando si termina la fase di discesa il piede deve appoggiare a terra

## VARIANTI

1. Aumentare a otto il numero di ripetizioni
2. Aumentare di una serie
3. Aumentare il carico con una cavigliera indossata nella gamba che slancia

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la diversa velocità di esecuzione tra andata e ritorno
- Curare la stabilità del core durante lo slancio dell'arto inferiore

# NORDIC HAMSTRING INVERSO


  
3 minuti


  
3x2 metri


  
1 giocatore

**Numero di serie:** 2 da 6 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si dispone su un tappetino in ginocchio, con busto dritto, mani incrociate alle spalle e gambe piegate con angolo alle ginocchia di 90°.

## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore deve portare lentamente il busto indietro verso i talloni, mantenendo allineato il tratto formato da testa, busto e ginocchia e facendo contrarre in maniera eccentrica il quadricipite (retto femorale)
- Raggiunto il massimo range di movimento l'atleta deve eseguire un ritorno veloce alla posizione iniziale
- L'esercizio prevede due serie da sei ripetizioni, tra le quali c'è un recupero passivo (sul posto) di 45 secondi

## REGOLE

- Curare la posizione di partenza con busto eretto
- Curare la discesa mantenendo l'allineamento testa, tronco, ginocchia
- Effettuare la discesa lentamente
- Ritornare alla posizione di partenza velocemente mantenendo sempre l'allineamento

## VARIANTI

1. Aumentare le ripetizioni da un minimo di una a un massimo di quattro per ogni serie
2. Incrementare di una o due serie

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'allenamento testa, busto, ginocchia
- Stimolare i giocatori a effettuare la discesa lentamente
- Stimolare i giocatori a tornare nella posizione di partenza velocemente
- Stimolare i giocatori a raggiungere angoli chiusi durante la discesa





