

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 6  
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**

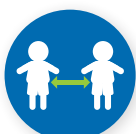
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**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 del palla medica a terra.....	14
Mobilità alternata a coordinazione con ostacoli e andature.....	15
Circuito di riscaldamento misto con palla e a secco con conduzione, mobilità articolare e andature.....	16
Palleggio alternato.....	18
Combinazioni di palleggio.....	19
Colpire con l'interno e con l'esterno.....	20
Nascondere il pallone.....	22
Guida della palla attraverso porte colorate.....	23
Aeroporto 10 metri.....	24

# 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

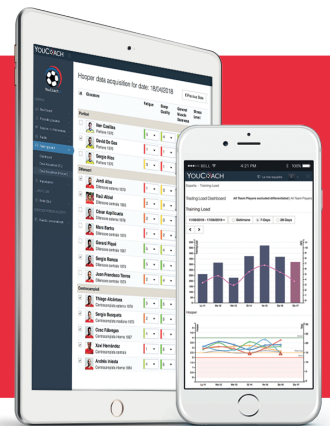


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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 (1/3)

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

  
3 minuti

  
2x2 metri

  
1 giocatore

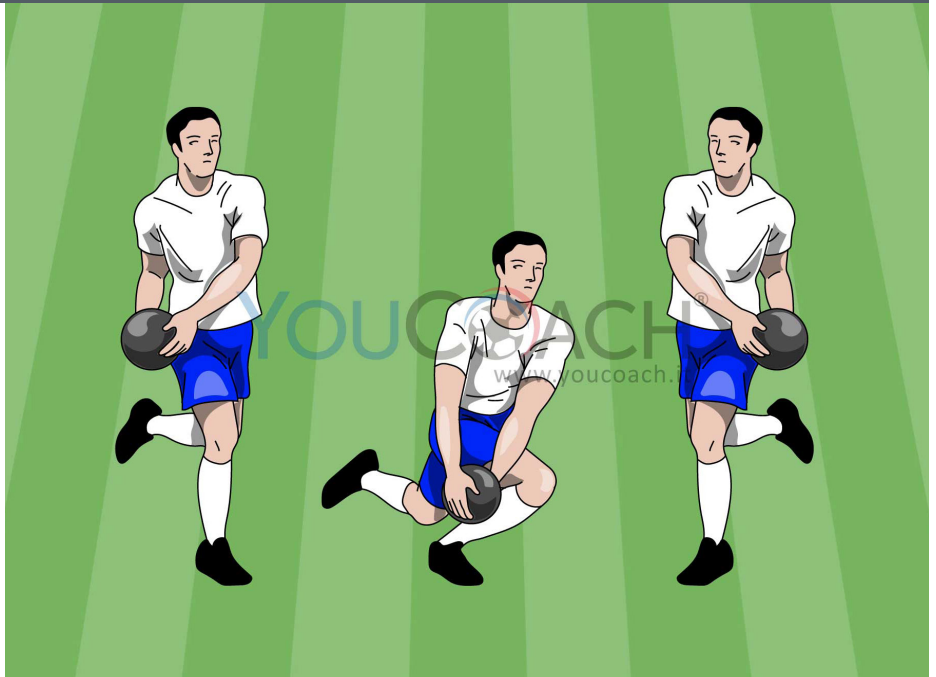
Numero di serie: 5.

### 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

# MOBILITÀ ALTERNATA A COORDINAZIONE CON OSTACOLI E ANDATURE



7 minuti



15x5 metri



21 giocatori

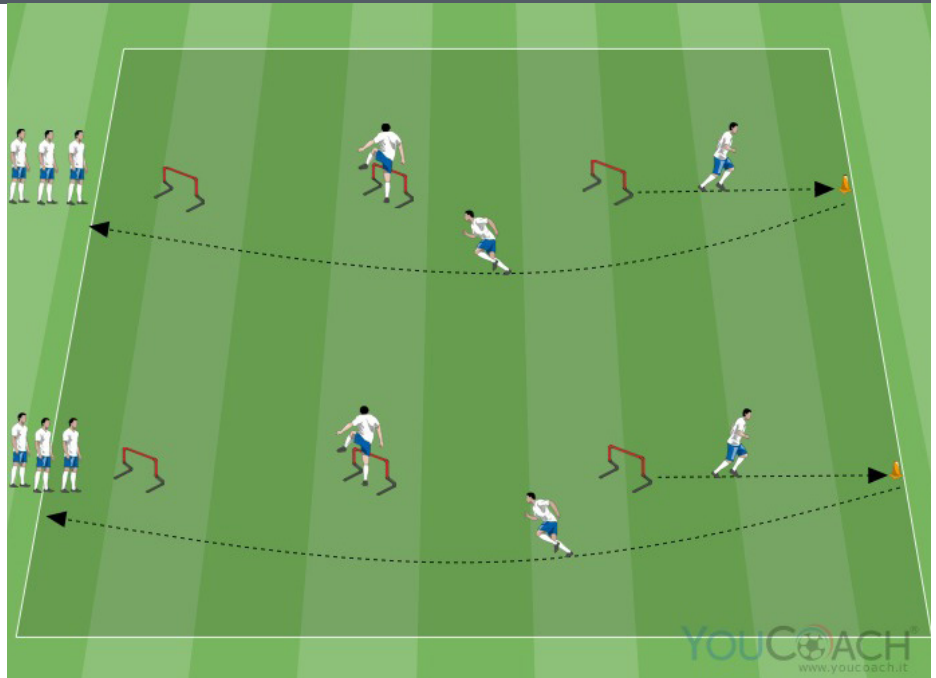
**Numero di serie:** 1 da 7 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi a distanza di 5 metri l'uno dall'altro. Per ciascun percorso collocare tre ostacoli allineati e distanti 5 metri l'uno dall'altro e, a 5 metri dall'ultimo ostacolo, posizionare un cono. Dividere i giocatori in due file di ugual numero sistemate all'inizio di ciascuna stazione.

## DESCRIZIONE

- I giocatori di ciascuna fila superano gli ostacoli
- Nel tratto che va da un ostacolo al successivo (5 metri) effettuano un'andatura indicata dall'allenatore
- Usciti dall'ultimo ostacolo, scattano per 5 metri fino al cono finale
- Ritornano alla partenza (15 metri) dal cono finale in corsa lineare (in avanti o all'indietro)
- Il lavoro prevede un blocco unico
- Alcune modalità di superamento degli ostacoli possono essere: chiusura, apertura, slancio laterale a gamba tesa o flessa, slancio frontale a gamba tesa o flessa ecc.
- Alcune andature da eseguire tra un ostacolo e il successivo possono essere: 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 monopodalico e bipodalico, corsa calciata monopodalica e bipodalica ecc.



## REGOLE

- Ogni ripetizione (da partenza a cono) deve prevedere sempre lo stesso esercizio, sia per superare gli ostacoli che per raggiungerli nel tratto tra essi
- Il ritorno dal cono alla partenza avviene in corsa
- Le andature e gli esercizi di mobilità devono essere eseguiti 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 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

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



10 minuti



30x25 metri



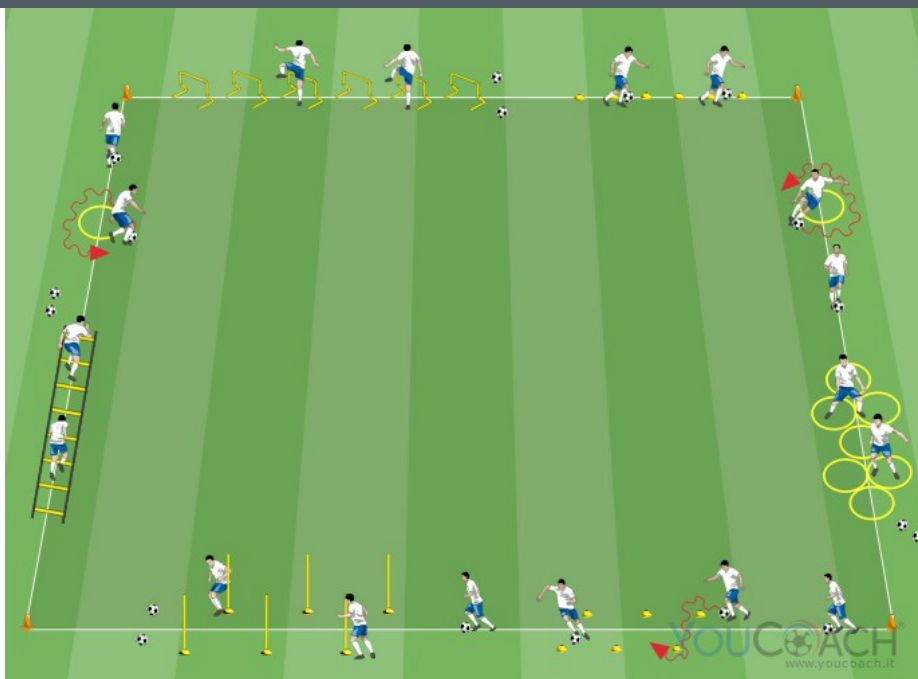
21 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 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

# PALLEGGIO ALTERNATO



5 minuti



20x20 metri



1 giocatore

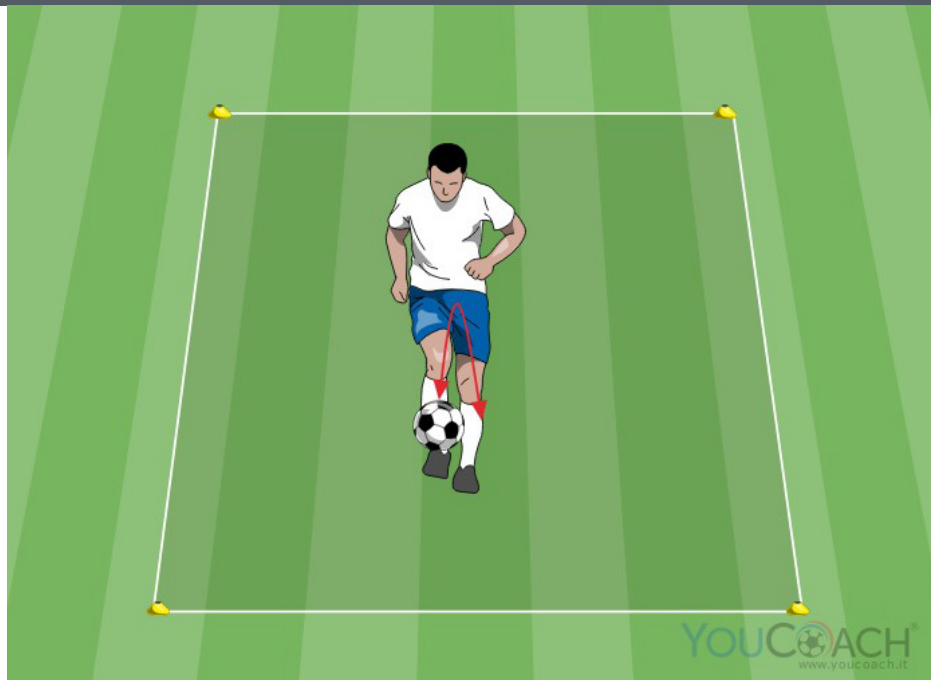
Numero di serie: 4.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

## DESCRIZIONE

1. Prima serie:
  - Palleggiare alternando collo piede destro a collo piede sinistro
2. Seconda serie:
  - Palleggiare alternando collo piede destro a coscia destra
  - Palleggiare alternando collo piede sinistro a coscia sinistra
3. Terza serie:
  - Palleggiare alternando collo piede destro a colpo di testa
  - Palleggiare alternando collo piede sinistro a colpo di testa
4. Quarta serie (piramide):
  - Palleggiare alternando collo piede destro, coscia destra, colpo di testa, coscia sinistra, collo piede sinistro: piramide completata!
  - Riprovare iniziando dal collo piede sinistro



## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Quando il pallone cade a terra, riprovare riprendendo a palleggiare
- Fare attenzione soprattutto alla sensibilità del tocco: con questo esercizio si cerca di migliorare la sensibilità del piede, quindi provare a realizzare tocchi morbidi e calibrati durante ogni palleggio

# COMBINAZIONI DI PALLEGGIO



5 minuti



5x5 metri



1 giocatore

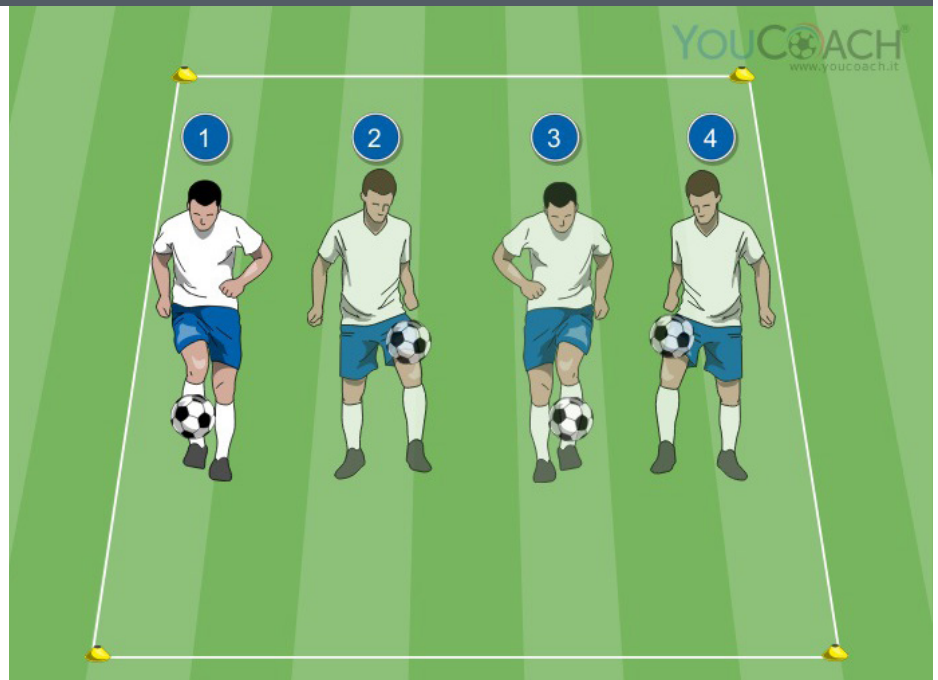
**Numero di serie:** 2 da 2 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

## 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

# COLPIRE CON L'INTERNO E CON L'ESTERNO


  
5 minuti


  
20x20 metri


  
1 giocatore

Numero di serie: 3.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

## DESCRIZIONE

1. Prima serie (tre ripetizioni per piede):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è spostato più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede destro per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Fermare la palla con la suola del piede destro
- Ricominciare fino al termine del tempo prestabilito; recuperare ed eseguire l'esercizio con il piede sinistro

2. Seconda serie (tre ripetizioni):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede sinistro
- Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

3. Terza serie (tre ripetizioni):

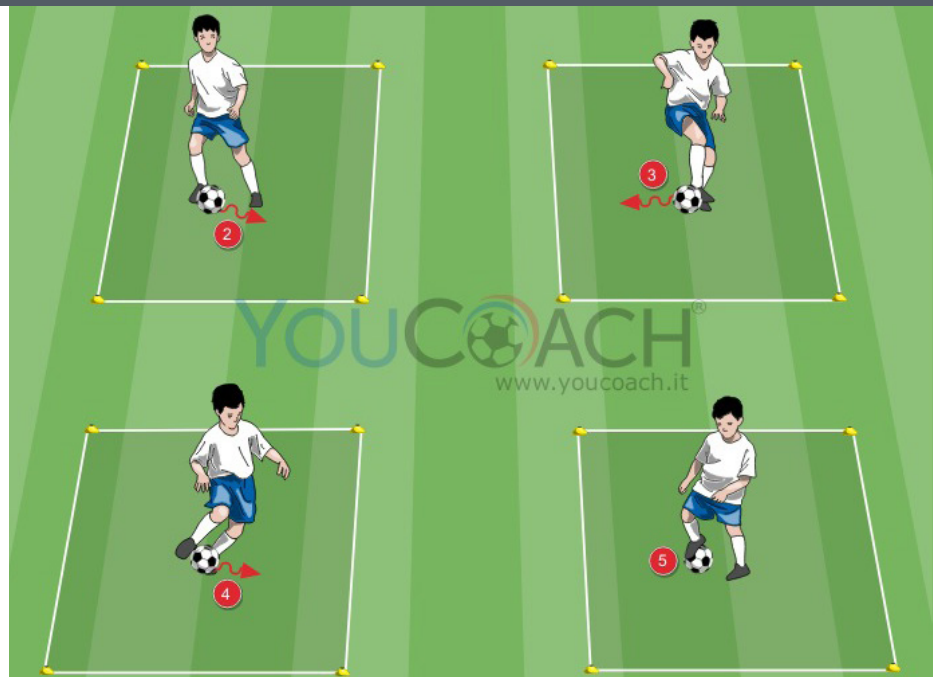
- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio (sinistro)
- Colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Colpire il pallone con l'esterno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

## 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 per un buon equilibrio
- Busto leggermente piegato in avanti
- Cercare di avere il ginocchio del piede calciante sopra al pallone
- Utilizzare la flessione del ginocchio per non essere rigido
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare gli spostamenti della palla

# NASCONDERE IL PALLONE



5 minuti



20x20 metri



21 giocatori

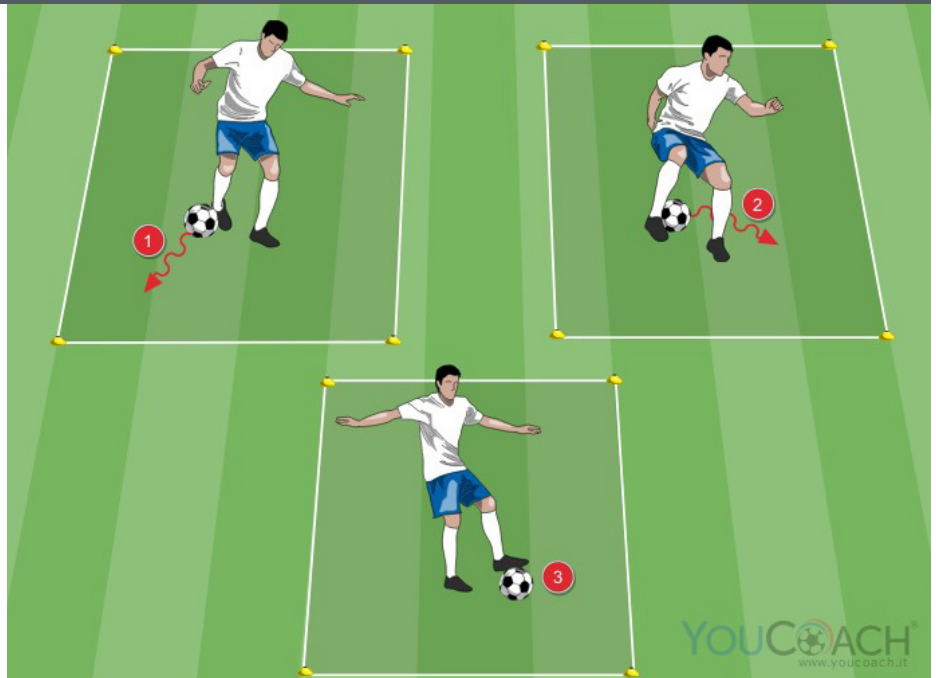
Numero di serie: 2.

## 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 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):
  - 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



## 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 ATTRAVERSO PORTE COLORATE



10 minuti



20×20 metri



8 giocatori

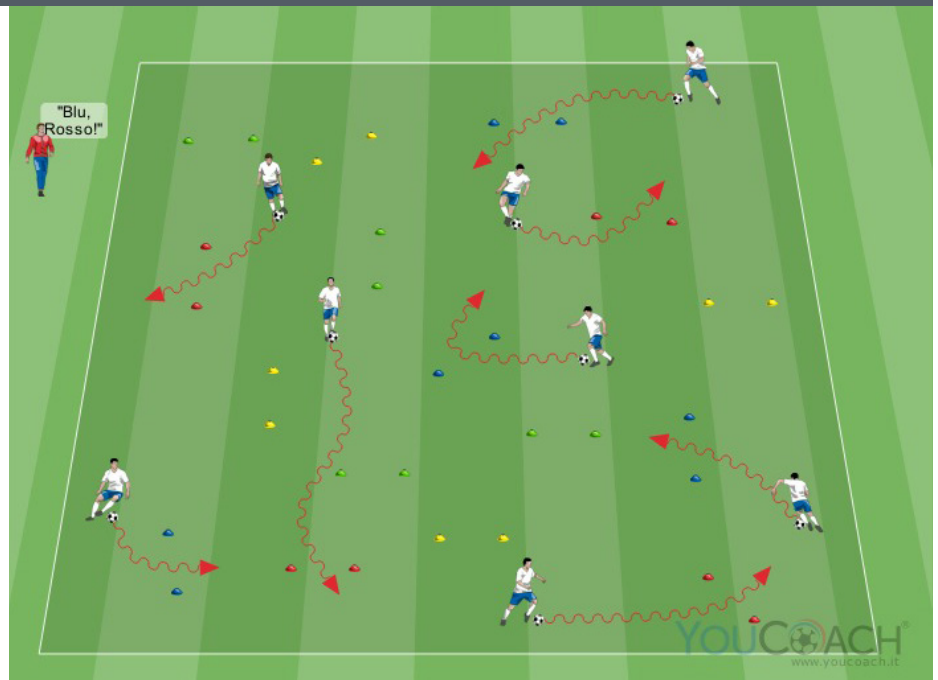
**Numero di serie:** 1 da 10 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

Formare un quadrato di 20×20 metri con all'interno sedici porticine di quattro diversi colori create con i cinesini. Ogni giocatore ha un pallone.

## DESCRIZIONE

- I giocatori partono in guida della palla libera all'interno del quadrato
- L'allenatore, ogni 30 secondi, indica due colori corrispondenti alle porticine da attraversare
- I giocatori, in guida della palla, attraversano le porticine corrispondenti al colore indicato dall'allenatore, cercando sempre la porticina non occupata da altri compagni



## VARIANTI

1. Inserire uno stop dopo l'attraversamento della porticina
2. Alternare piede destro e piede sinistro

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Verificare che il pallone sia sempre vicino al piede
- Il busto del giocatore dev'essere leggermente inclinato sopra la palla
- Stimolare il giocatore a tenere sempre la testa alta durante la guida della palla
- Incoraggiare la guida della palla con l'esterno del piede facendo usare l'interno per il cambio di direzione

# AEROPORTO 10 METRI


  
20 minuti


  
30x100 metri


  
21 giocatori

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

## ORGANIZZAZIONE

Sistemare ogni 10 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 10 metri in allungo, fino alla prima linea di cinesini neri (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 20 metri fino alla seconda linea di cinesini blu (linea 8), dopo la quale proseguono in corsa lenta per 80 metri fino a fondo campo
- Giunti alla linea di fondo, si girano ancora e allungano per 30 metri, fino alla terza linea di cinesini neri (linea 3), per poi rallentare e percorrere 70 metri in corsa lenta fino a fondo campo
- Arrivati a fondo campo, ripartono allungando per 40 metri fino alla linea di cinesini gialli (linea 6), per poi rallentare e percorrere 60 metri fino a fondo campo
- Questa intermittenza tra corsa in allungo e corsa lenta continua incrementando ogni volta di 10 metri il tratto veloce (e di conseguenza accorciando di 10 metri quello lento), fino a quando i giocatori non arrivano a compiere 100 metri tutti in allungo. A questo punto comincia la fase discendente, percorrendo 10 metri lenti e 90 metri in allungo, 20 metri lenti e 80 metri veloci e così via, fino a percorrere l'ultimo tratto correndo per 10 metri forti e 90 metri lenti
- Terminata la serie gli atleti hanno 3 minuti di recupero passivo prima di iniziare la successiva

## REGOLE

- I giocatori devono sempre essere in movimento correndo, senza camminare
- I giocatori devono eseguire l'esercizio secondo le proprie capacità
- Ogni tratto di corsa veloce dev'essere svolto fino alla linea di cinesini, in modo da percorrere tutti i metri richiesti

## VARIANTI

- Ridurre di una serie
- Aumentare di una serie

## TEMI PER L'ALLENATORE

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

