

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 6  
TERZO 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
Slanci frontali posteriori con loop band .....	14
Slanci in adduzione con loop band .....	15
Slanci frontali anteriori con loop band .....	16
Slanci in abduzione con loop band .....	17
Mobilità articolare con coni .....	18
Rapidità con appoggi di skip frontali e laterali .....	19
Staffetta combinata a secco e con palla .....	20
Staffetta con conclusione nella porticina .....	21
Movimenti difensivi di squadra: attacca il colore.....	22
Isometria adduttori.....	23
Nordic hamstring inverso .....	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

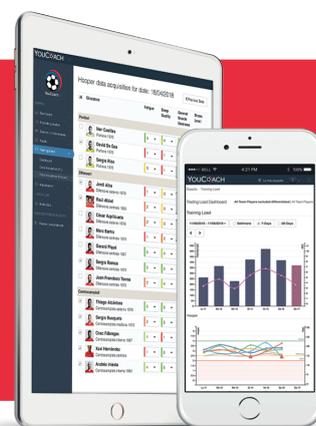


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/5)

## SLANCI FRONTALI POSTERIORI CON LOOP BAND

  
3 minuti

  
9x9 metri

  
21 giocatori

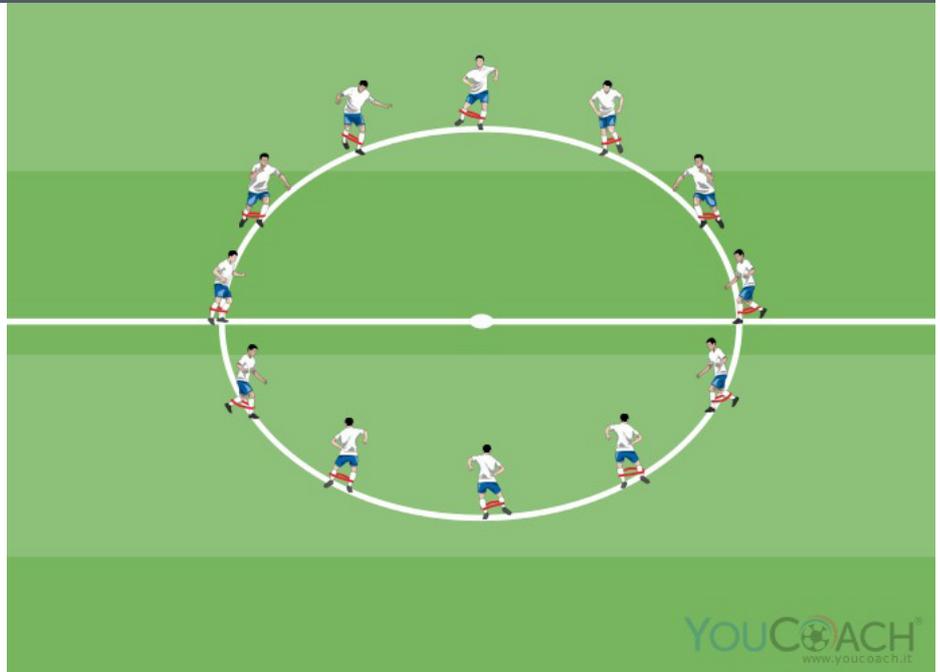
**Numero di serie:** 3 da 20 secondi per gamba con 10 secondi di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono sulla circonferenza del cerchio di centrocampo, occupandolo uniformemente e indossando una loop band sulle tibie a metà altezza.

### DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore, devono, rimanendo in equilibrio monopodalico (in appoggio su un solo arto), slanciare la gamba per 20 secondi portandola indietro frontalmente, per poi tornare alla posizione di partenza
- Dopo 20 secondi di mantenimento i giocatori hanno 10 secondi per recuperare e prepararsi a ripetere l'esercizio cambiando gamba
- L'esercizio va svolto tre volte per gamba.



### REGOLE

- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare slanciando frontalmente a velocità media, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione di partenza prevede che le braccia siano piegate con le mani ai fianchi e che i piedi siano appoggiati con larghezza pari a quella delle spalle
- Il piede della gamba di slancio dev'essere a martello, con punta verso il basso

### VARIANTI

1. Aumentare di 10 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più in alto e una più in basso
4. Lavorare con l'arto in appoggio su una pedana propriocettiva

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di aiutarsi a mantenere l'equilibrio fissando un punto
- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata
- La gamba in appoggio deve avere il ginocchio leggermente flesso
- Stimolare i giocatori ad attivare la muscolatura dei glutei durante tutto il tempo del movimento

# SLANCI IN ADDUZIONE CON LOOP BAND



3 minuti



9x8 metri



21 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 20 secondi per gamba con 10 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono sul cerchio del cerchio di centrocampo, occupandolo uniformemente e indossando una loop band a metà altezza sulle tibie.

## DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore devono, rimanendo in equilibrio monopodalico (in appoggio su un solo arto), slanciare per 20 secondi la gamba incrociandola verso l'interno (adduzione) a simulare il movimento di un passaggio, per poi tornare alla posizione di partenza
- Dopo 20 secondi di mantenimento i giocatori hanno 10 secondi per recuperare e prepararsi a ripetere l'esercizio cambiando gamba
- L'esercizio va svolto tre volte per gamba

## REGOLE

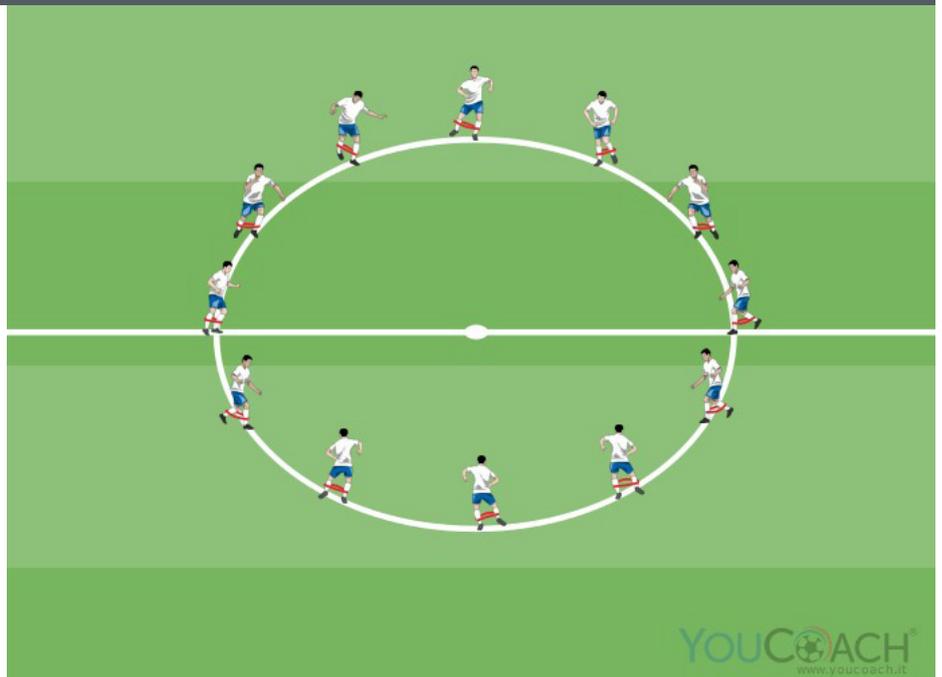
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione di partenza prevede che le braccia siano mantenute lungo i fianchi e che i piedi siano appoggiati con larghezza pari a quella delle spalle

## VARIANTI

1. Aumentare di 10 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più in alto e una più in basso
4. Lavorare con l'arto in appoggio su una pedana propriocettiva

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di aiutarsi a mantenere l'equilibrio fissando un punto
- Curare le due modalità di contrazione: slancio fatto con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata
- Curare che la gamba in appoggio abbia il ginocchio leggermente flesso



# SLANCI FRONTALI ANTERIORI CON LOOP BAND



3 minuti



9×9 metri



21 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 20 secondi per gamba con 10 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono sul cerchio del cerchio di centrocampo, occupandolo uniformemente e indossando una loop band a metà altezza sulle tibie.

## DESCRIZIONE

- I giocatori, al via preparatore devono, rimanendo in equilibrio monopodalico (in appoggio su un solo arto), slanciare per 20 secondi la gamba portandola in avanti frontalmente, per poi tornare alla posizione di partenza
- Dopo 20 secondi di mantenimento i giocatori hanno 10 secondi per recuperare e prepararsi a ripetere l'esercizio cambiando gamba
- L'esercizio va svolto tre volte per gamba

## REGOLE

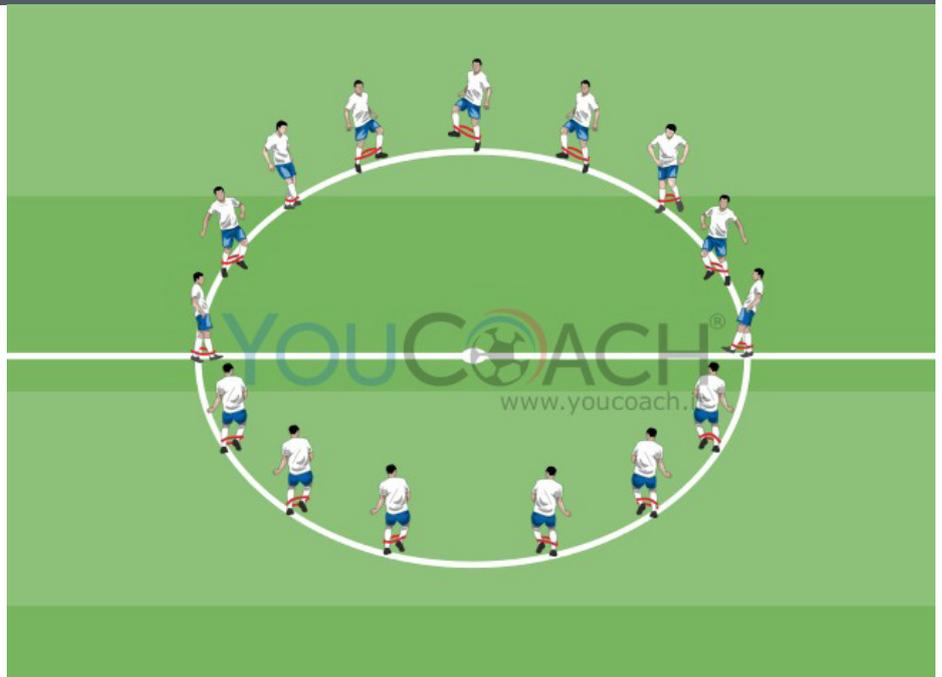
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare slanciando frontalmente a velocità media, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione di partenza prevede che le braccia siano piegate con le mani sui fianchi e che i piedi siano appoggiati con larghezza pari a quella delle spalle
- Il piede della gamba di slancio dev'essere a martello, con punta verso l'alto

## VARIANTI

1. Aumentare di 10 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più in alto e una più in basso
4. Lavorare con arto in appoggio su una pedana propriocettiva

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di aiutarsi a mantenere l'equilibrio fissando un punto
- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata
- Curare che la gamba in appoggio abbia il ginocchio leggermente flesso
- Stimolare i giocatori ad attivare la muscolatura dei glutei durante tutto il tempo del movimento



# SLANCI IN ABDUZIONE CON LOOP BAND



3 minuti



9x9 metri



21 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 20 secondi per gamba con 10 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono sul cerchio del cerchio di centrocampo, occupandolo uniformemente e indossando una loop band a metà altezza sulle tibie.

## DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore, devono, rimanendo in equilibrio monopodalico (in appoggio su un solo arto), slanciare per 20 secondi la gamba verso l'esterno (abduzione), per poi tornare alla posizione di partenza
- Dopo 20 secondi di mantenimento i giocatori hanno 10 secondi per recuperare e prepararsi a ripetere l'esercizio cambiando gamba
- L'esercizio va svolto tre volte per gamba

## REGOLE

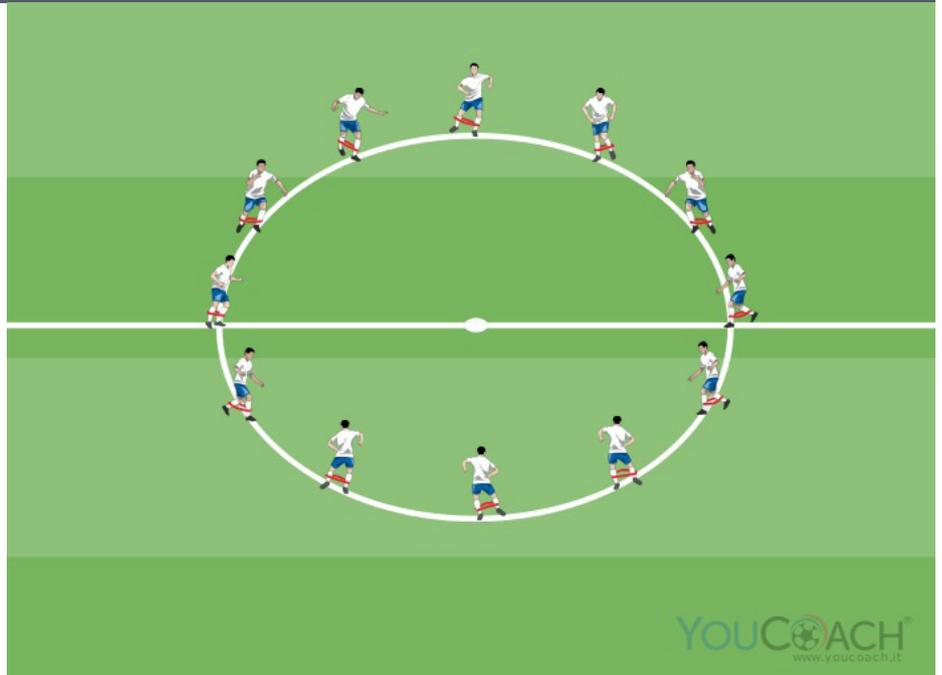
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione di partenza prevede che le mani sia mantenute sui fianchi e che i piedi siano appoggiati con larghezza pari a quella delle spalle

## VARIANTI

1. Aumentare di 10 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più un alto e una più in basso
4. Lavorare con l'arto in appoggio su una pedana propriocettiva

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Chiedere ai giocatori di aiutarsi a mantenere l'equilibrio fissando un punto
- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura



# MOBILITÀ ARTICOLARE CON CONI



6 minuti



16x5 metri



21 giocatori

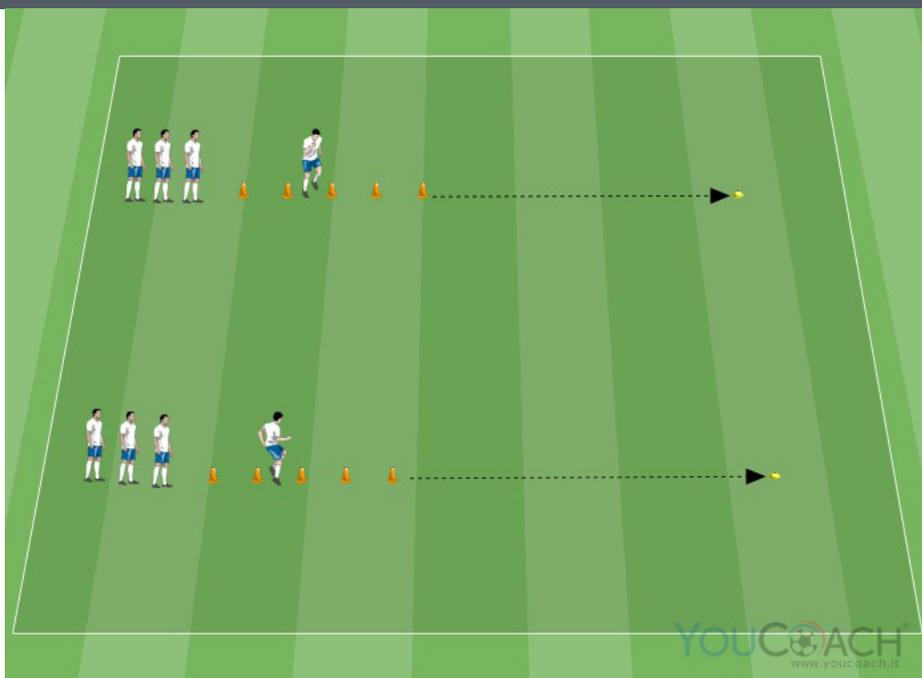
**Numero di serie:** 1 da 6 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, a distanza di 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre i cinque coni allineati distanti 1,2 metri tra loro; in linea con i coni, a 10 metri dall'ultimo, posizionare un cinesino. I giocatori si dividono in due file, ciascuna dietro il primo cono di ciascun percorso.

## DESCRIZIONE

- I giocatori utilizzano i coni per eseguire degli esercizi di mobilità articolare coxo-femorale (dell'anca) e delle andature indicate dall'allenatore; superato l'ultimo cono raggiungono in corsa il cinesino, per poi rientrare alla partenza in corsa lenta. Dopo i primi minuti in cui gli atleti si riscaldano a bassa intensità, chiedere loro di incrementare il ritmo inserendo, dopo i coni, delle accelerazioni prima sul dritto e poi con dei cambi direzione (corsa a zig zag, cambi di direzione a 90° e a 180°).
- Alcuni esercizi proponibili sono: aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flesso che a gamba tesa, corsa laterale in avanzamento e all'indietro a zig zag tra i coni, skip e calciata tra i coni ecc.



## REGOLE

- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di una forma di riscaldamento, dev'essere bassa nella fase iniziale, per poi essere incrementata durante l'attivazione
- I coni devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

## VARIANTI

1. Se in presenza di freddo, aumentare di 2 minuti la durata del riscaldamento
2. Se in presenza di caldo, ridurre di 2 minuti la durata del riscaldamento
3. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato
- Andare alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento dei coni
- Controllare che durante gli esercizi di mobilità dell'anca il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare

# RAPIDITÀ CON APPOGGI DI SKIP FRONTALI E LATERALI



6 minuti



8x15 metri

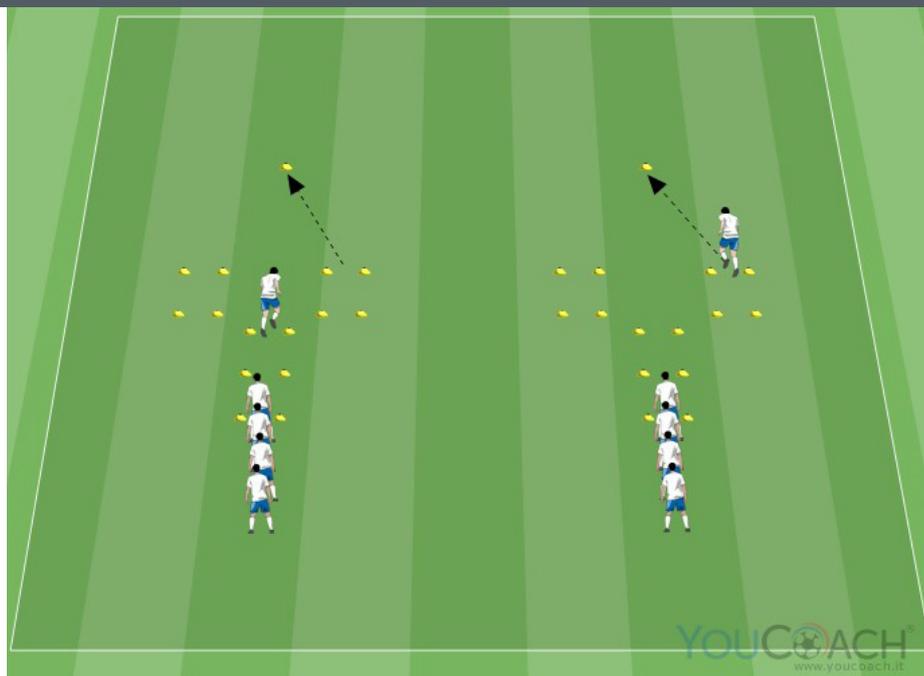


21 giocatori

**Numero di serie:** 10 ripetizioni con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni.

## ORGANIZZAZIONE

Creare due stazioni uguali a 5 metri l'una dall'altra. Per ciascuna stazione posizionare tre coppie di cinesini allineate distanti 50 centimetri l'una dall'altra; perpendicolarmente all'ultima coppia, sia a destra che a sinistra, disporre altre due coppie di cinesini parallele a 50 centimetri tra loro. Sistemare infine un ultimo cinesino allineato verticalmente a 5 metri dall'ultima coppia di cinesini collocati orizzontalmente. I giocatori si dividono sulle due stazioni.



## DESCRIZIONE

- Al via del mister, il primo giocatore di ogni fila effettua uno skip a due tocche sia in avanzamento tra i cinesini disposti orizzontalmente che lateralmente a destra tra le coppie di cinesini collocati verticalmente
- Concluso lo skip laterale, in sprint diagonale, conclude l'esercizio con un'accelerazione fino al cinesino d'arrivo
- Per poter andare a destra, eseguendo sempre due tocchi di skip tra ogni coppia di cinesini, è fondamentale che il giocatore faccia il primo appoggio in avanzamento con il piede destro
- Alla ripetizione successiva il giocatore esegue lo stesso lavoro partendo con il piede sinistro e andando lateralmente a sinistra
- In totale il lavoro prevede sei ripetizioni da svolgere in maniera alternata tra destra (tre volte) e sinistra (altre tre); il recupero previsto tra le ripetizioni è di 30 secondi
- Le ultime quattro ripetizioni prevedono che sia il mister, posizionatosi in mezzo alle due stazioni, a indicare la direzione di skip laterale da far compiere, allargando il braccio in corrispondenza della direzione da seguire

## REGOLE

- I cinesini non vanno toccati, per cui si devono sempre alzare i piedi durante gli appoggi
- Appena finiti gli appoggi laterali, si effettua lo sprint in diagonale fino ad arrivare al cinesino, evitando di correre compiendo delle curve
- Il giocatore successivo parte quando il precedente termina il lavoro di appoggi ed effettua lo sprint
- Se lo skip laterale è previsto a destra il primo appoggio di skip in avanti deve avvenire con il piede destro e viceversa, dal momento che tra ogni coppia di cinesini i giocatori devono fare due appoggi

## VARIANTI

- Modificare il tipo di appoggi tra i paletti
- Aggiungere due ripetizioni
- Aumentare la distanza dello sprint (portando il cinesino a 10, 12 o 15 metri dal paletto)
- Far sprintare i giocatori al via del mister e non al termine degli appoggi (stimolo vocale)
- Nelle ultime quattro ripetizioni, far eseguire lo skip laterale in direzione opposta a quella indicata dal mister

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la corretta esecuzione degli appoggi, e la loro rapidità
- Accertarsi che gli atleti sprintino eseguendo una diagonale dall'uscita degli skip fino al cinesino

# STAFFETTA COMBINATA A SECCO E CON PALLA



10 minuti



25x5 metri

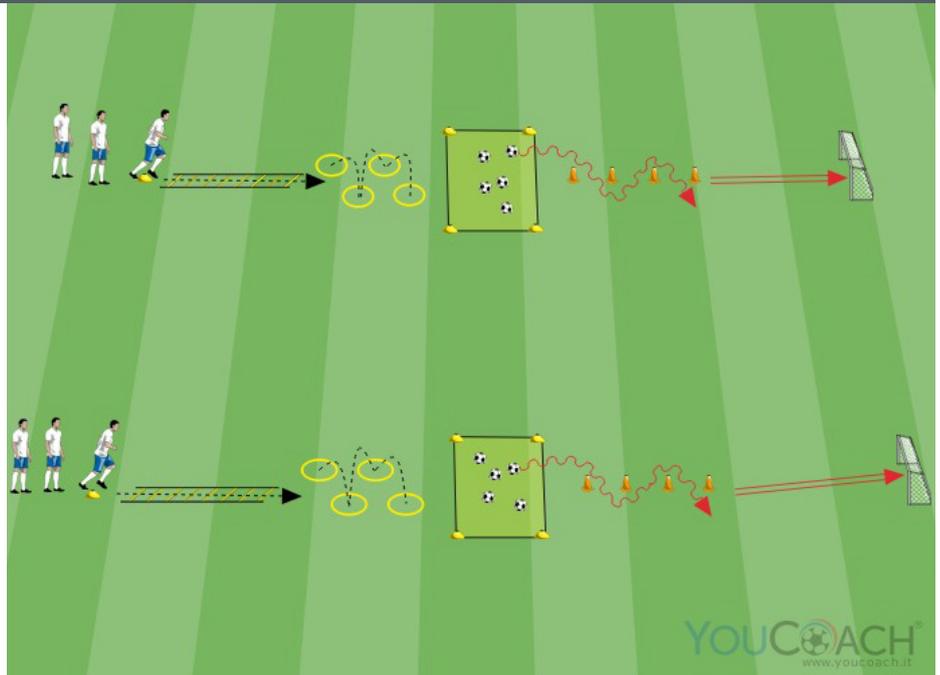


21 giocatori

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 sprints 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

# STAFFETTA CON CONCLUSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



40x25 metri



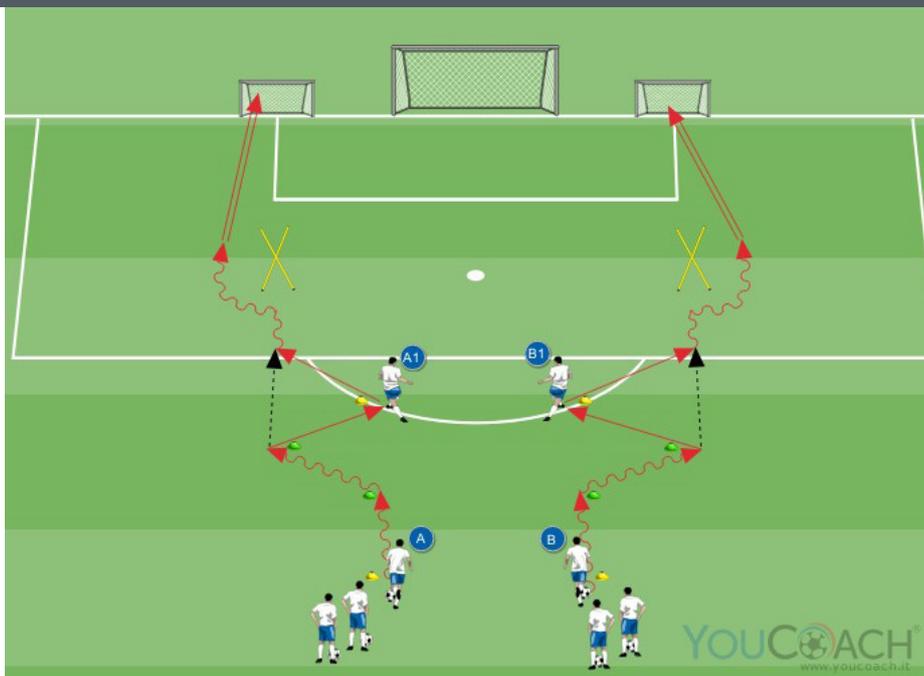
21 giocatori

Numero di serie: 4.

## ORGANIZZAZIONE

Posizionare due porticine il cui centro si trova all'incrocio tra la linea di fondo campo e la linea dell'area del portiere. A 11 metri dalla linea di fondo campo, allineati con il dischetto del rigore, posizionare, sul prolungamento dell'area piccola, due coppie di paletti incrociati a formare una "X" (una per parte), che fungeranno da sagoma. Sulla lunetta dell'area, in linea con i pali della porta regolamentare, disporre due cinesini gialli; allineati a questi, a 10 metri di distanza, collocare altri due cinesini dello stesso colore.

Collocare infine quattro cinesini verdi, due sul prolungamento della linea dove sono state posizionate le sagome, a 10 metri da loro, e due sulla linea del prolungamento dei pali della porta regolamentare, a 7 metri di distanza dai cinesini gialli sistemati sulla lunetta.



## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore delle squadre A e B, che parte dietro al cinesino giallo più lontano rispetto alla porta, effettua, alla massima rapidità, una conduzione lineare di due metri, una conduzione in diagonale in avanti (a sinistra squadra A e a destra squadra B) tra i due cinesini verdi
- Esegue un uno-due con il giocatore A1 o B1
- Riprende la palla, effettua un dribbling in forma libera in corrispondenza dei paletti
- A e B calciano in porta, nella porticina
- Dopo aver calciato, il compagno successivo può partire per affrontare il medesimo esercizio
- 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 il tipo di conduzione e/o di conclusione in porta
2. Far svolgere la staffetta per 3 minuti e contare il numero di gol segnati (vince chi realizza più reti)

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Curare la qualità dei gesti tecnici
- Stimolare i giocatori ad eseguire tutto alla massima velocità

## MOVIMENTI DIFENSIVI DI SQUADRA: ATTACCA IL COLORE



15 minuti



60x70 metri



11 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

In tre quarti di campo posizionare dieci sagome a simulare una squadra in possesso palla con un sistema di gioco 4-4-2. Sistemare in contrapposizione difensiva dieci giocatori più il portiere con il modulo 4-4-2.

### DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il colore di una delle dieci sagome
- I giocatori della squadra in controposizione si muovono compatti, mantenendo le giuste distanze tra giocatori dello stesso reparto e tra reparti con l'obiettivo di marcare la sagoma chiamata dall'allenatore e chiudere tutte le linee di passaggio
- Il portiere asseconda i movimenti dei compagni



### REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto e tra i reparti nel formare le linee difensive e/o nel formare le figure di copertura

### VARIANTI

1. Sostituire le sagome con giocatori in possesso ognuno di un pallone che dovranno guidare se chiamati in causa dall'allenatore

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento dei reparti in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Verificare le corrette distanze tra i reparti
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti dei compagni

## ISOMETRIA ADDUTTORI



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

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

### ORGANIZZAZIONE

L'atleta si sdraia supino (pancia in alto) su un materassino, con un pallone o un ring.

### DESCRIZIONE

- Partendo da sdraiato supino, con testa e spalle staccate dal terreno, il giocatore effettua una contrazione isometrica degli adduttori stringendo il pallone (o il ring) tra le ginocchia per 30 secondi
- Dopo 30 secondi l'atleta recupera per altri 30 secondi e poi riprendere la contrazione; in totale sono previste tre serie con 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero



### REGOLE

- La posizione corretta di partenza è sdraiato con schiena in appoggio e testa e spalle staccate dal tappetino
- Il giocatore deve mantenere una forza di contrazione regolare e costante al 60-70% della propria forza massima

### VARIANTI

1. Incrementare di 10 secondi ogni serie
2. Aumentare di una serie
3. Rallentare la velocità di esecuzione

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la corretta esecuzione dell'esercizio, accertandosi che vengano rispettate le regole
- Stimolare gli atleti a svolgere l'esercizio in pieno controllo dei loro movimenti, in tutte le fasi dell'esercizio

# 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

