



**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
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
Le esercitazioni .....	11
Propriocettiva con appoggi nell'agility ladder .....	12
Flessione della coscia alla spalla tra gli ostacoli.....	14
Flessione della coscia al petto tra gli ostacoli.....	15
Superamento ad ostacolista tra gli ostacoli.....	16
Apertura dell'arto inferiore tra gli ostacoli.....	17
Circuito di riscaldamento misto con palla e a secco con conduzione, mobilità articolare e andature.....	18
Tiro di precisione: fare gol nelle porticine .....	20
Staffetta a secco con tris .....	21
Corsa intermittente 40 secondi - 30 secondi sui 200 metri.....	22

# YOUCOACH.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

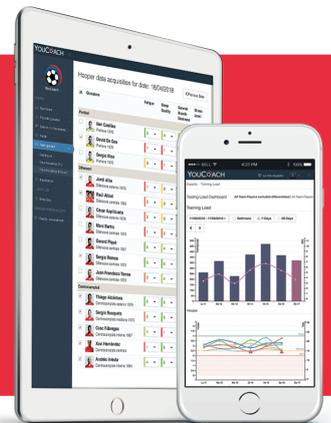


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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)





# **LE ESERCITAZIONI**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/5)

## PROPRIOCETTIVA CON APPOGGI NELL'AGILITY LADDER

5 minuti

15x2 metri

1 giocatore

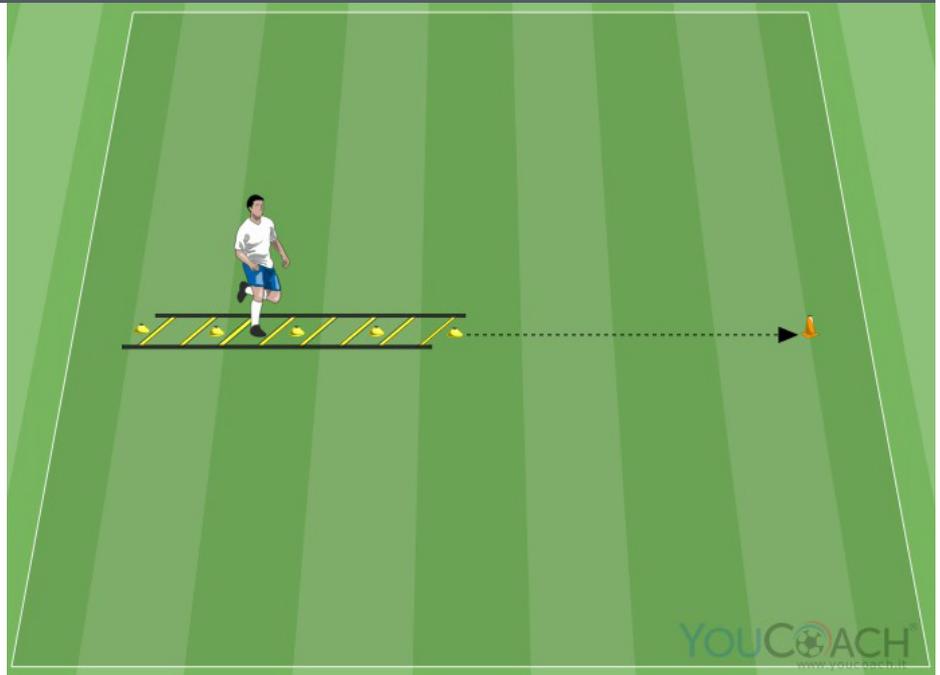
**Numero di serie:** 1 da 5 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Creare un percorso collocando un agility ladder con al suo interno un cinesino ogni due spazi e a 10 metri dalla scaletta sistemare un cono. Il giocatore si posiziona dietro all'agility ladder con il corpo rivolto al cono.

### DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore deve percorrere l'agility ladder con degli appoggi monopodalici di mantenimento dell'equilibrio su un solo piede per 3 secondi prima di effettuare l'appoggio successivo; superata la scaletta l'atleta raggiunge il cono in corsa (10 metri) per poi rientrare alla partenza con un'andatura libera da lui scelta. In totale il lavoro prevede l'esecuzione di otto serie.



Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore deve percorrere l'agility ladder con degli appoggi monopodalici di mantenimento dell'equilibrio su un solo piede per 3 secondi prima di effettuare l'appoggio successivo; superata la scaletta l'atleta raggiunge il cono in corsa (10 metri) per poi rientrare alla partenza con un'andatura libera da lui scelta. In totale il lavoro prevede l'esecuzione di otto serie.

- **Serie 1:** avanzamento solo con piede destro e mantenimento dell'equilibrio a occhi aperti. Il giocatore appoggia sempre e solo il piede destro, lasciando il sinistro sempre staccato da terra e saltando in avanti da un rettangolo all'altro sempre con lo stesso arto
- **Serie 2:** avanzamento solo con piede sinistro e mantenimento dell'equilibrio a occhi aperti. Il giocatore appoggia sempre e solo il piede sinistro, lasciando il destro sempre staccato da terra e saltando in avanti da un rettangolo all'altro sempre con lo stesso arto
- **Serie 3:** indietreggiamento solo con piede destro e mantenimento dell'equilibrio a occhi aperti. Il giocatore appoggia sempre e solo il piede destro, lasciando il sinistro sempre staccato da terra e saltando indietro da un rettangolo all'altro sempre con lo stesso arto
- **Serie 4:** indietreggiamento solo con piede sinistro e mantenimento dell'equilibrio a occhi aperti. Il giocatore appoggia sempre e solo il piede sinistro, lasciando il destro sempre staccato da terra e saltando indietro da un rettangolo all'altro sempre con lo stesso arto
- **Serie 5:** avanzamento con ricaduta a piedi alternati e mantenimento dell'equilibrio a occhi aperti. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando in avanti, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo
- **Serie 6:** avanzamento con ricaduta a piedi alternati e mantenimento dell'equilibrio a occhi chiusi. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando in avanti, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo; gli occhi rimangono chiusi solo nei 3 secondi dell'appoggio del piede a terra
- **Serie 7:** indietreggiamento con ricaduta a piedi alternati e mantenimento dell'equilibrio a occhi aperti. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando all'indietro, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo

- **Serie 8:** avanzamento con ricaduta a piedi alternati e mantenimento dell'equilibrio a occhi chiusi. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando all'indietro, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo; gli occhi rimangono chiusi solo nei 3 secondi dell'appoggio del piede a terra

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

## REGOLE

- Ogni appoggio prevede il mantenimento della posizione di equilibrio monopodalico per 3 secondi prima di effettuare il salto successivo
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore può eseguire qualsiasi tipo di movimento di compensazione, purché il piede in appoggio rimanga a contatto con il terreno
- Il giocatore successivo parte quando quello davanti è alla terza ricaduta
- Il rientro dal cono alla partenza prevede l'esecuzione di un'andatura libera a scelta del giocatore

## VARIANTI

1. Aumentare a dieci il numero di serie, inserendo altre tipologie di ricadute
2. Chiedere al giocatore di mantenere l'equilibrio e la posizione del corpo chiudendo gli occhi anche nelle ricadute durante prime quattro serie (avanzamento e indietreggiamento sempre con lo stesso piede)
3. Chiedere all'atleta di andare a toccare il cinesino davanti a lui ogni volta che ricade, senza mai perdere l'equilibrio

## TEMI PER L'ALLENATORE

- La corretta postura del mantenimento dell'equilibrio monopodalico 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 l'angolo al ginocchio non venga aperto per evitare l'estensione completa della gamba nel momento di mantenimento dell'equilibrio
- Curare la modalità di atterraggio, la quale deve prevedere che il piede arrivi completamente a contatto col terreno e che il giocatore ritrovi prima possibile la stabilità e l'equilibrio

## FLESSIONE DELLA COSCIA ALLA SPALLA TRA GLI OSTACOLI


  
2 minuti


  
10x2 metri


  
1 giocatore

**Numero di serie:** 2 da 5 ripetizioni per gamba.

### ORGANIZZAZIONE

Disporre sei ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; in linea con gli ostacoli, a 3 metri dall'ultimo, sistemare un cinesino. Il giocatore si posiziona con il lato destro del corpo dietro al primo ostacolo e il lato sinistro esterno rispetto all'attrezzo.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore effettua tra i sei ostacoli dei movimenti di flessione della coscia verso la spalla con la gamba destra
- La gamba destra deve superare l'ostacolo passando da dietro a davanti rispetto all'attrezzo ed eseguendo prima un movimento di semi apertura (ginocchio e punta del piede verso destra) e poi di flessione della coscia verso la spalla destra, per distenderla successivamente nel momento di appoggio a terra
- L'atleta utilizza gli ostacoli per eseguire la mobilità coxo-femorale (dell'anca) per tutti i movimenti sempre con lo stesso arto
- Conclusi i sei superamenti raggiunge il cinesino, per poi rientrare alla partenza in corsa lenta ed effettuare lo stesso esercizio con la gamba sinistra
- In totale il lavoro prevede l'esecuzione di due serie per gamba

### REGOLE

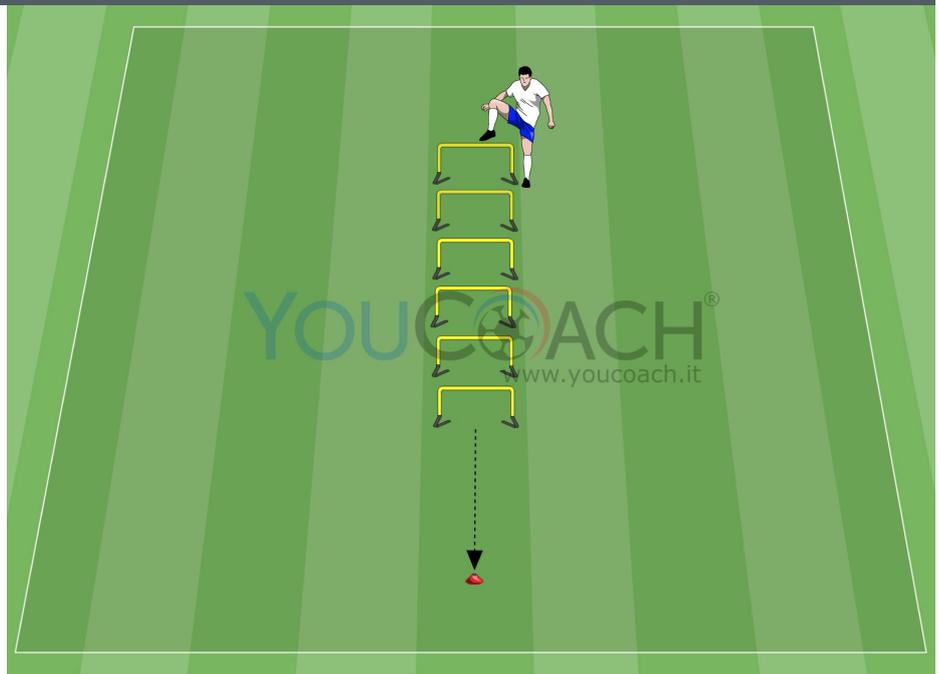
- Trattandosi di una forma di riscaldamento, l'intensità dell'esercizio dev'essere bassa
- Gli ostacoli devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

### VARIANTI

1. Aumentare il numero di ostacoli
2. Variare l'altezza degli ostacoli

### 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 l'esercizio in maniera controllata e con un'ampiezza di movimento elevata
- Stimolare il giocatore alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento degli ostacoli
- Controllare che, durante il superamento degli ostacoli, il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare dell'anca



## FLESSIONE DELLA COSCIA AL PETTO TRA GLI OSTACOLI



2 minuti



10x2 metri



1 giocatore

**Numero di serie:** 2 da 5 ripetizioni per gamba.

### ORGANIZZAZIONE

Disporre sei ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; in linea con gli ostacoli, a 3 metri dall'ultimo, sistemare un cinesino. Il giocatore si posiziona con il lato destro del corpo dietro al primo ostacolo e il lato sinistro esterno rispetto all'attrezzo.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore effettua tra i sei ostacoli dei movimenti di flessione della coscia con la gamba destra
- La gamba destra deve superare l'ostacolo passando da dietro a davanti rispetto all'attrezzo ed eseguendo un movimento di flessione della coscia verso il petto, per poi distenderla nel momento di appoggio a terra
- L'atleta utilizza gli ostacoli per effettuare la mobilità coxo-femorale (dell'anca) per tutti i movimenti sempre con lo stesso arto
- Conclusi i sei superamenti raggiunge il cinesino, per poi rientrare alla partenza in corsa lenta ed effettuare lo stesso esercizio con la gamba sinistra

In totale il lavoro prevede l'esecuzione di due serie per gamba.

### REGOLE

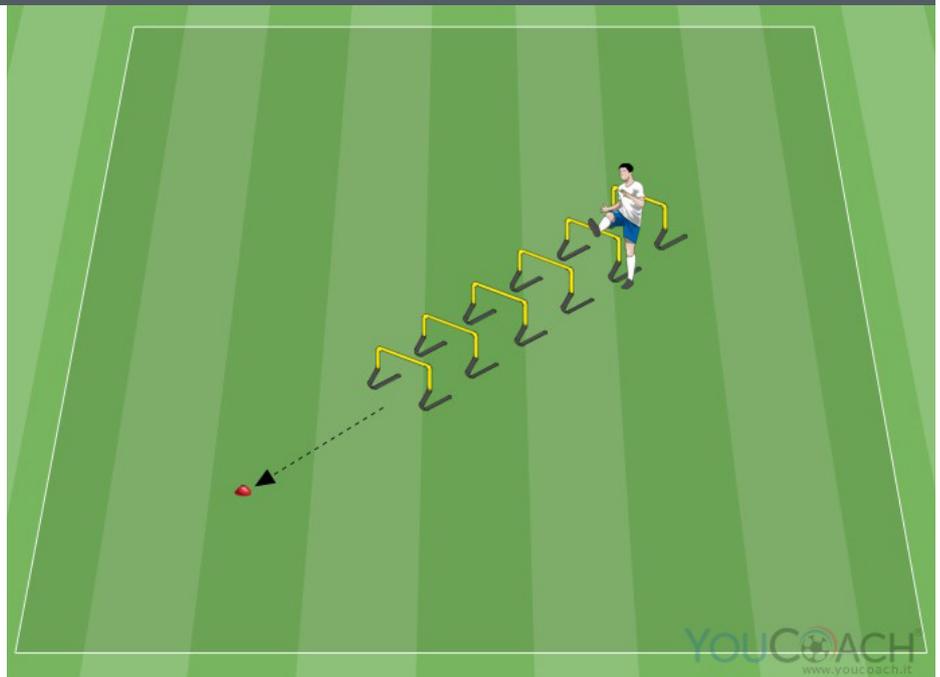
- Trattandosi di una forma di riscaldamento, l'intensità dell'esercizio dev'essere bassa
- Gli ostacoli devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

### VARIANTI

1. Aumentare il numero di ostacoli
2. Variare l'altezza degli ostacoli

### 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 l'esercizio in maniera controllata e con un'ampiezza di movimento elevata
- Stimolare il giocatore alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento degli ostacoli
- Controllare che, durante il superamento degli ostacoli, il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare dell'anca



## SUPERAMENTO AD OSTACOLISTA TRA GLI OSTACOLI



2 minuti



10x2 metri



1 giocatore

**Numero di serie:** 2 da 5 ripetizioni per gamba.

### ORGANIZZAZIONE

Disporre sei ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; in linea con gli ostacoli, a 3 metri dall'ultimo, sistemare un cinesino. Il giocatore si posiziona centralmente dietro al primo ostacolo.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore effettua un superamento degli ostacoli compiendo due movimenti distinti con i due arti inferiori: con la gamba destra attacca l'ostacolo scavalcandolo con una flessione-estensione della coscia al petto, mentre con la sinistra, dopo aver ultimato il movimento con la destra, compie una chiusura (movimento circolare da dietro ad avanti verso sinistra), per poi riallineare le due gambe prima di affrontare l'ostacolo successivo
- L'atleta utilizza gli ostacoli per eseguire la mobilità coxo-femorale (dell'anca) per tutti i movimenti sempre con la stessa sequenza
- Conclusi i sei superamenti raggiunge il cinesino, per poi rientrare alla partenza in corsa lenta ed effettuare lo stesso esercizio con la gamba sinistra che attacca frontalmente e la destra che termina il movimento in chiusura

In totale il lavoro prevede l'esecuzione di due serie per gamba.

### REGOLE

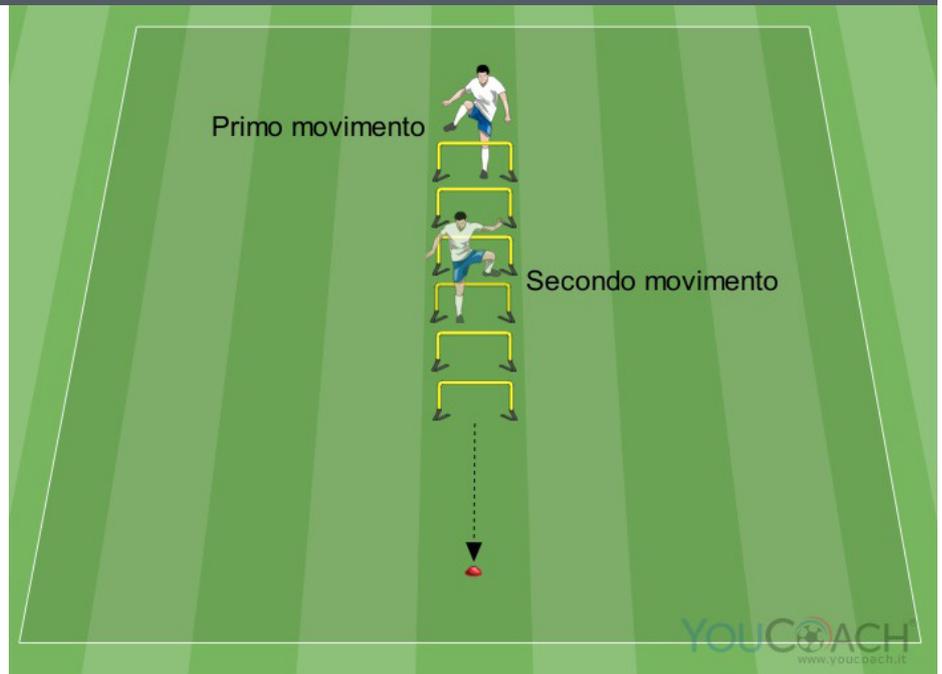
- Trattandosi di una forma di riscaldamento, l'intensità dell'esercizio dev'essere bassa
- Gli ostacoli devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

### VARIANTI

- Aumentare il numero di ostacoli
- Variare l'altezza degli ostacoli

### 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 l'esercizio in maniera controllata e con un'ampiezza di movimento elevata
- Stimolare il giocatore alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento degli ostacoli
- Controllare che, durante il superamento degli ostacoli, il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare dell'anca
- Stimolare la corretta e distinta esecuzione con i due arti inferiori



## APERTURA DELL'ARTO INFERIORE TRA GLI OSTACOLI


  
2 minuti


  
10x2 metri


  
1 giocatore

**Numero di serie:** 2 da 5 ripetizioni per gamba.

### ORGANIZZAZIONE

Disporre sei ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; in linea con gli ostacoli, a 3 metri dall'ultimo, sistemare un cinesino. Il giocatore si posiziona con il lato destro del corpo tra il primo e il secondo ostacolo e il lato sinistro esterno rispetto agli attrezzi.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore o del preparatore, il giocatore effettua dei movimenti di apertura con la gamba destra tra i sei ostacoli
- La gamba destra deve superare l'ostacolo passando da davanti a dietro rispetto all'attrezzo ed eseguendo un movimento circolare portandosi, a ginocchio flesso, da davanti a dietro rispetto alla gamba sinistra
- L'atleta utilizza gli ostacoli per effettuare la mobilità coxo-femorale (dell'anca) per tutti i movimenti sempre con lo stesso arto
- Conclusi i sei superamenti l'atleta raggiunge il cinesino, per poi rientrare alla partenza in corsa lenta ed eseguire il medesimo esercizio con la gamba sinistra

In totale il lavoro prevede l'esecuzione di due serie per gamba.

### REGOLE

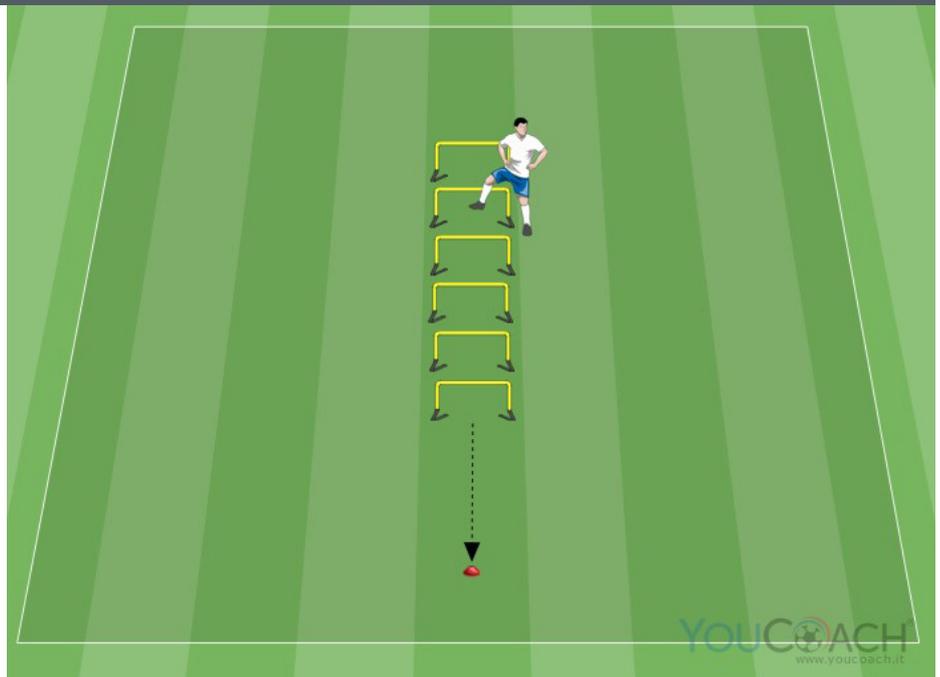
- Trattandosi di una forma di riscaldamento, l'intensità dell'esercizio dev'essere bassa
- Gli ostacoli devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

### VARIANTI

1. Aumentare il numero di ostacoli
2. Variare l'altezza degli ostacoli

### 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 l'esercizio in maniera controllata e con un'ampiezza di movimento elevata
- Stimolare il giocatore alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento degli ostacoli
- Controllare che, durante il superamento degli ostacoli, il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare dell'anca



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



15 minuti



30x25 metri



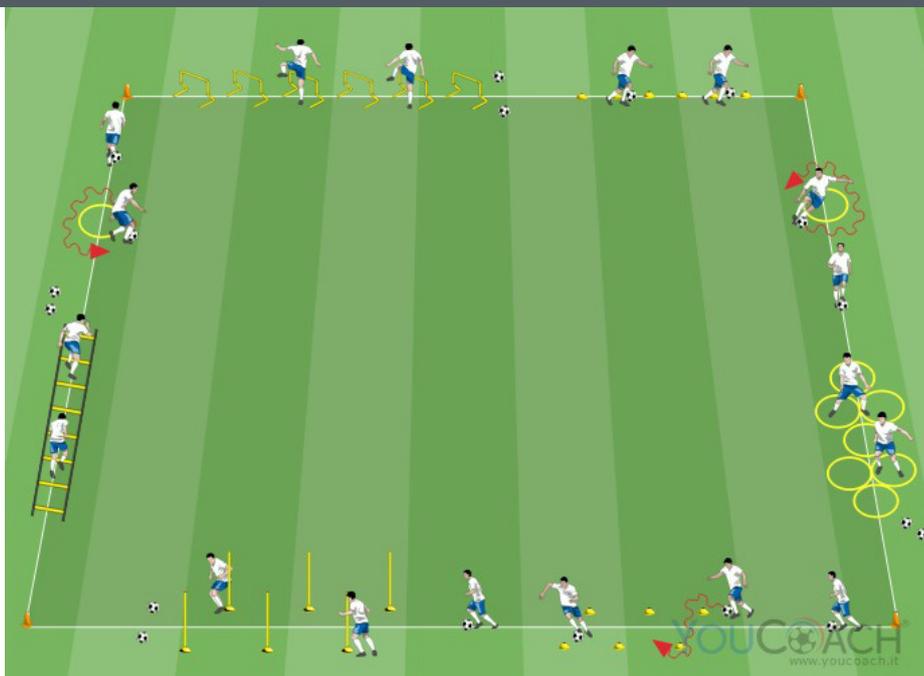
18 giocatori

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

## TIRO DI PRECISIONE: FARE GOL NELLE PORTICINE



20 minuti



40x40 metri

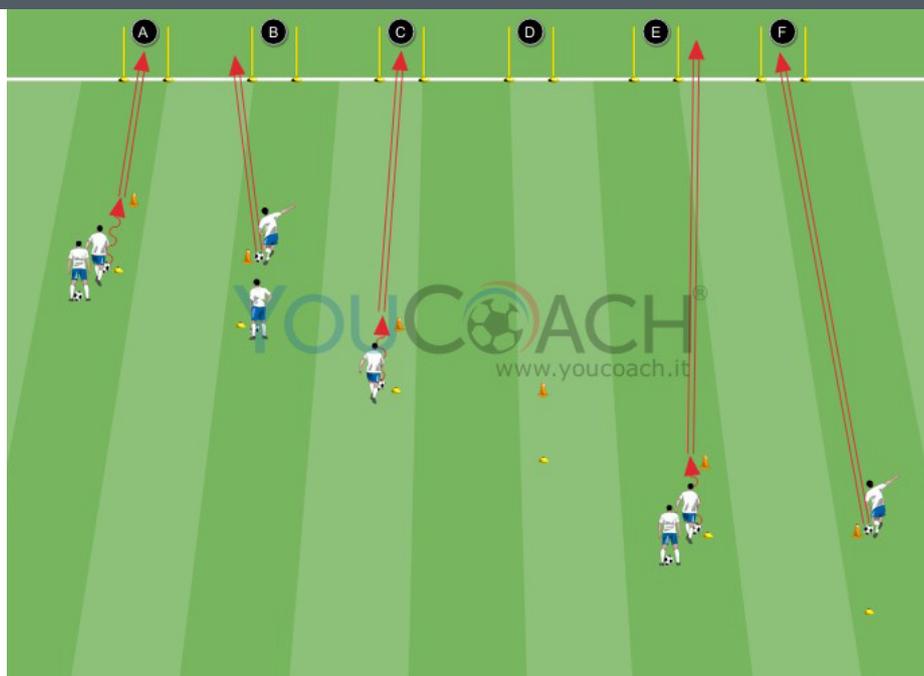


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 20 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Lungo la linea laterale del campo formare con i paletti sei porticine (in figura A, B, C, D, E ed F) di 1,5 metri di larghezza, a 5-6 metri l'una dall'altra. Di fronte a ogni porticina posizionare un cono a una distanza crescente man mano che si avvanza nel percorso. Il primo cono di fronte alla porticina di partenza A sarà a una distanza di 10 metri. A ogni porticina si aumenta la distanza di 5 metri (di fronte alla porticina B il cono sarà a 15 metri e così via fino alla F, l'ultima, alla distanza di 35 metri). Ad ulteriori 5 metri dai coni collocare dei cinesini (punti di partenza dei giocatori). I giocatori, ognuno con un pallone, si collocano in fila sul cinesino dietro al cono di fronte alla prima porticina A e, uno alla volta, partono nell'esecuzione dell'esercitazione.



I giocatori, ognuno con un pallone, si collocano in fila sul cinesino dietro al cono di fronte alla prima porticina A e, uno alla volta, partono nell'esecuzione dell'esercitazione.

### DESCRIZIONE

- Il primo giocatore della fila di fronte alla porticina A parte con l'esecuzione dell'esercitazione
- Il giocatore guida la palla partendo dal cinesino fino al cono di fronte a lui, in prossimità del cono blocca il pallone ed effettua un tiro di precisione (in alternativa, anziché bloccare la palla in prossimità del cono, far eseguire delle finte a tema per superare il cono e poi calciare nella porticina in movimento)
- Se il giocatore non riesce a fare gol corre a recuperare il pallone e ritorna in coda alla fila di partenza
- Chi fa gol nella porta A avanza al percorso successivo sulla porticina B e a seguire nelle altre porte
- Chi non fa gol, non rientra al punto di partenza (percorso su porta A), bensì ripete il percorso nella stessa porta in cui si trova in quel momento
- Chi completa il giro ricomincia l'esercizio dalla prima stazione
- Vince chi fa più gol e, di conseguenza, più giri dell'intero percorso (da porta A a porta F)

### REGOLE

- Rispettare le distanze e i turni di battuta

### VARIANTI

1. Cambiare il tipo di finta da eseguire sul cono che andiamo a puntare prima del tiro in porta
2. Sulle porticine più distanti cercare il tiro a parabola (lancio) e non solo rasoterra
3. Far completare un giro interno del percorso col piede sinistro e uno con il destro
4. Aumentare o diminuire la larghezza delle porticine in base alle capacità dei giocatori

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Osservare i movimenti dei giocatori quando calciano. Curare la postura del corpo e il piede d'appoggio deve essere alla giusta distanza dal pallone
- Curare l'impatto della palla nella tecnica di tiro: punto di impatto, caviglia rigida, slancio della gamba ad accompagnare il movimento oscillatorio
- Stimolare e diversificare le finte da eseguire sul cono che i giocatori puntano prima del tiro di precisione
- Stimolare la competizione tra i giocatori

# STAFFETTA A SECCO CON TRIS



10 minuti



15x10 metri

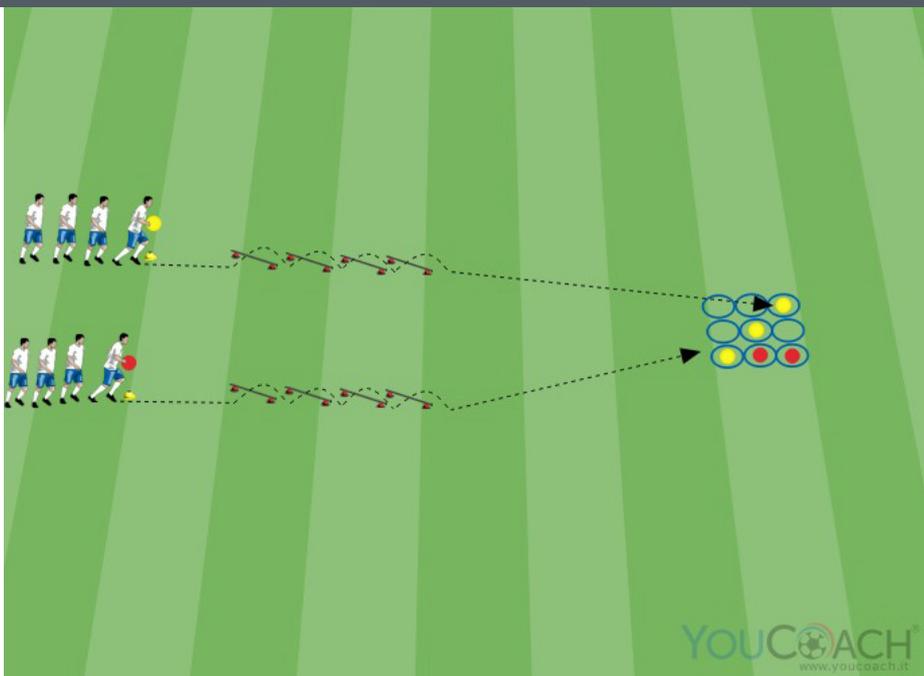


21 giocatori

Numero di serie: 4.

## ORGANIZZAZIONE

Collocare due cinesini gialli a 10 metri l'uno dall'altro, in direzione della profondità del campo (in verticale); a 1 metro da ogni cinesino, nel senso dell'ampiezza del campo (in orizzontale), disporre quattro ostacolini, distanti tra loro 50 centimetri. Partendo dal centro della linea verticale che unisce i cinesini gialli misurare 15 metri in linea perpendicolare e appoggiare un cerchio a terra, attorno al quale collocarne altri otto come in figura. I giocatori di movimento si dividono in numero pari sulle stazioni, dietro ai due cinesini di partenza; i primi tre giocatori di ogni fila hanno una casacca in mano.



## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di ogni squadra effettua, alla massima rapidità, un doppio appoggio di skip in avanzamento tra i quattro ostacolini (due passi in ogni spazio)
- Uscito dall'ultimo ostacolino, sprints per 10 metri verso i cerchi
- Raggiunti i cerchi, posiziona la casacca in uno di questi, considerando che lo scopo è quello di creare una combinazione di tre casacche allineate in orizzontale, verticale, o diagonale
- Appoggiata la casacca, scatta verso il punto di partenza e a questo punto il compagno successivo può partire
- La staffetta si conclude quando una delle due squadre riesce a comporre il tris; se dopo tre turni, quando tutte le casacche sono per terra nei cerchi, non ci sono combinazioni valide, si prosegue con la staffetta come previsto e, quando si arriva ai cerchi, si deve spostare la casacca del proprio colore in uno dei cerchi liberi, cercando di combinare la sequenza corretta

## 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 gli ostacolini

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità
- Insistere sul fatto che la combinazione corretta dipende sia dalla capacità di trovare gli spazi esatti che di trovare gli spazi per impedire all'avversario di fare tris

## CORSA INTERMITTENTE 40-30 SECONDI SUI 200 METRI



16 minuti



6x100 metri



21 giocatori

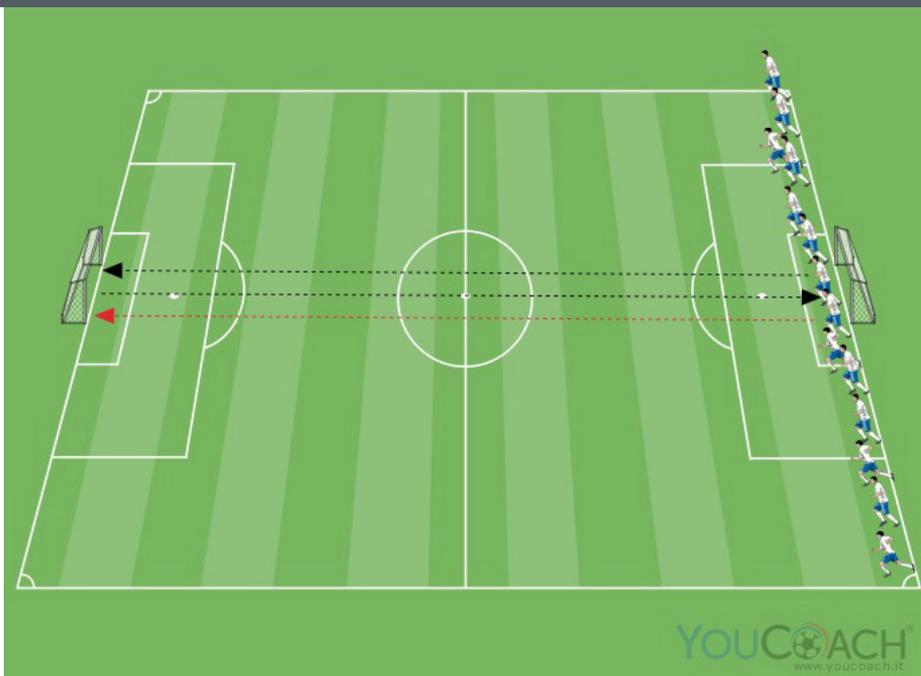
**Numero di serie:** 2 da 7 minuti con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono in linea a fondo campo.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore i giocatori devono percorrere in allungo la distanza prestabilita di 200 metri (freccie nere in figura) in 40 secondi, ovvero da fondo campo a fondo campo e ritorno
- Raggiunta la linea di metà campo dopo 40 secondi, hanno 30 secondi di recupero attivo per percorrere tutto il campo (100 metri corrispondenti alla freccia rossa in figura) prima di ripartire con l'allungo successivo
- Questa alternanza tra corsa veloce e lenta ha una durata complessiva di 7 minuti e, dopo 2 minuti di recupero sul posto, si svolge la serie successiva



### VARIANTI

- Aumentare la durata della serie di uno o due allunghi
- Diminuire il recupero tra le serie a 1 minuto e 30 secondi

### TEMI PER L'ALLENATORE

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



