

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 2
TERZO ALLENAMENTO**

PRIME SQUADRE

U19

**PRIME
SQUADRE**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

www.youcoach.it

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

L'INIZIATIVA

Lo staff tecnico di YouCoach, considerate le recenti disposizioni governative a carattere nazionale che hanno interessato lo svolgimento degli allenamenti di moltissime società, ha pensato di supportare il lavoro degli allenatori preparando un programma di allenamenti individuali **fruibili, specifici** per le principali categorie e **pronti** per essere utilizzati fin da subito in campo.

Le proposte tecniche contenute in questo documento sono state studiate per aiutare i tecnici nella programmazione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni impartite dai recenti protocolli federali e che siano il più possibile allineati alle indicazioni ufficiali.

ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

La scelta degli obiettivi per queste sedute nasce dalla consapevolezza che l'allenamento di concetti individuali rappresenta un prerequisito che trova certa applicazione anche nel gioco collettivo.

Le sedute propongono esercitazioni centrate prevalentemente su obiettivi di carattere tecnico e tattico individuale e raccolgono altresì proposte motorie e di prevenzione che ogni giocatore può svolgere individualmente anche nel contesto domestico.

Ogni allenamento è organizzato secondo le principali fasi di una seduta di allenamento: attivazione, lavori di prevenzione, gioco individuale, analitica, tattica individuale situazionale.

All'interno di ogni opuscolo sono presenti inoltre alcune sintetiche indicazioni raccolte da fonti ufficiali per ricordare agli allenatori alcune buone pratiche da considerare nella conduzione degli allenamenti di queste settimane.

DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

Tutti gli "Allenamenti individuali e in sicurezza" sono divulgati da YouCoach in forma gratuita e saranno disponibili al link www.youcoach.it; sono scaricabili in PDF e pertanto possono essere facilmente stampati.



Tutti gli utenti abbonati ai servizi di YouCoach potranno inoltre utilizzare gli esercizi di questa raccolta all'interno di YouCoachApp in quanto disponibili fra i pacchetti di esercitazioni alla voce ***Allenamenti individuali e in sicurezza***.

Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo le disposizioni impartite dagli organi competenti e vuole essere un supporto per tutti gli allenatori nel mestiere che amano fare: insegnare calcio.

Buon lavoro, in sicurezza, a tutti

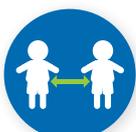
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.



Ampi spazi di gioco, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.



Distanziamento tra i giocatori, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff, facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.

MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



Temperatura: misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



Mani: lavare le mani prima e dopo l'allenamento



Materiale: igienizzare i materiali sportivi prima e dopo l'allenamento, è consigliato l'utilizzo di un pallone a testa



Spazi di gioco ampi, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori



Distanze: in allenamento mantenere le distanze



Borraccia: utilizza sempre la borraccia personale

PRATICO E INTUITIVO: IL REGISTRO DELLE TEMPERATURE PUOI GESTIRLO CON YOUCOACHAPP



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
Attivazione libera nel campo	12
Slanci frontali posteriori con loop band	13
Slanci in abduzione con loop band	14
Slanci in adduzione con loop band	15
Slanci frontali anteriori con loop band	16
Tre esercizi a carico naturale in preparazione a lavoro di forza	17
Conduzione opposta, finta e trasmissione nella porticina.....	18
Cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	19
Forza da campo con pliometria abbinata a sprint in linea.....	20
Appoggi in rapidità più sprint lineari e con cambi di direzione	21

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**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

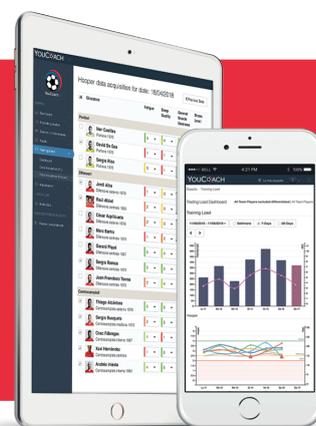


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



Con Training Load Monitoring
bastano pochi clic per avere
tutto sotto controllo



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOU COACH
ED ENTRA IN UN MONDO DI SERVIZI PER GLI ALLENATORI



YOU COACH App



Sconti riservati



e-Books e e-Videos
gratuiti



Articoli
senza limiti

www.youcoach.it - info@youcoach.it



LE ESERCITAZIONI

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/6)

ATTIVAZIONE LIBERA NEL CAMPO



10 minuti



60x100 metri



21 giocatori

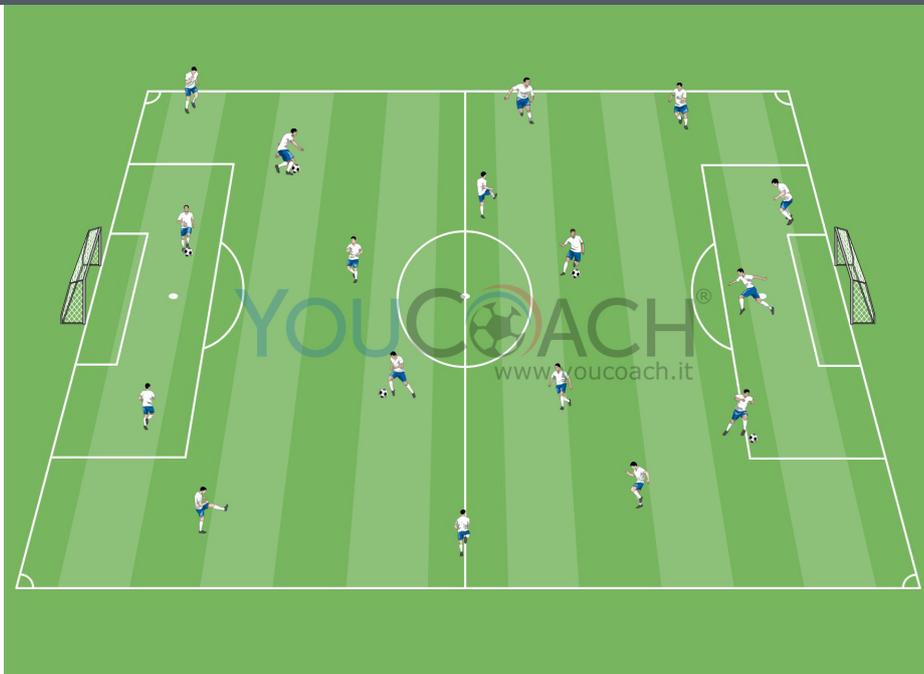
Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono liberamente all'interno del campo.

DESCRIZIONE

I giocatori, liberi nel campo, effettuano 10 minuti di attivazione libera con o senza palla, eseguendo andature di riscaldamento ed esercizi di mobilità articolare a bassa intensità. Alcuni esercizi proponibili sono: circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, corsa incrociata, skip, corsa calciata, aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani (sia a ginocchio flesso che a gamba tesa) e così via.



TEMI PER L'ALLENATORE

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

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

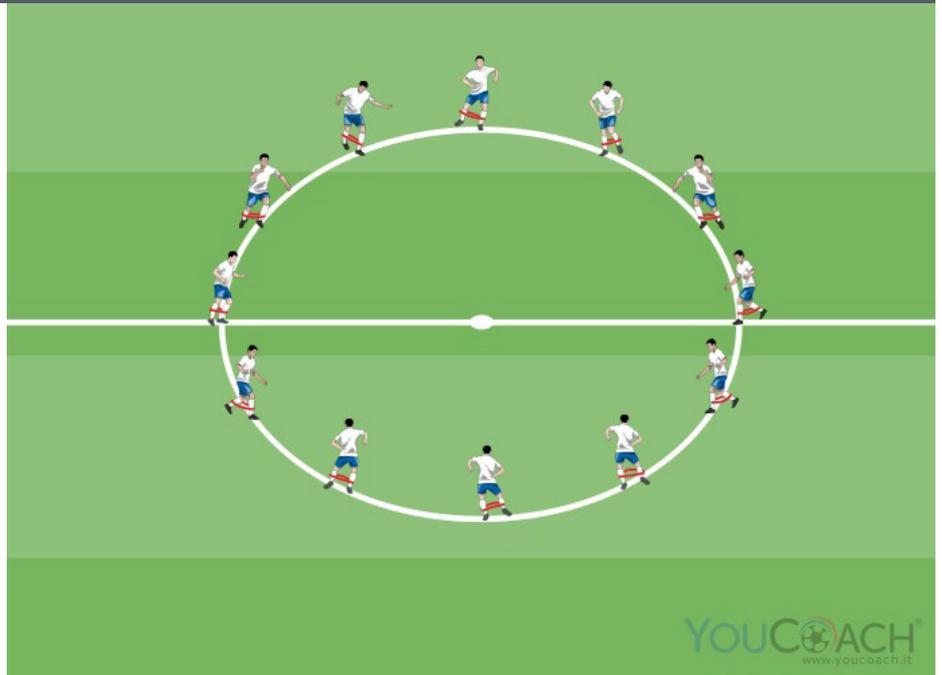
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare slanciando frontalmente a velocità media, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione 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 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

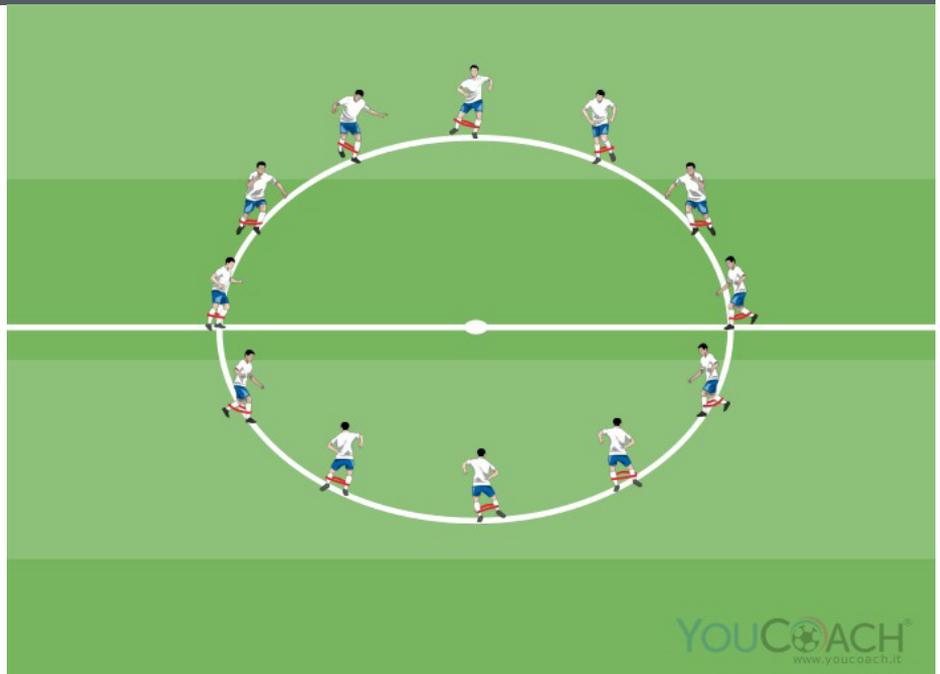
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione 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



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

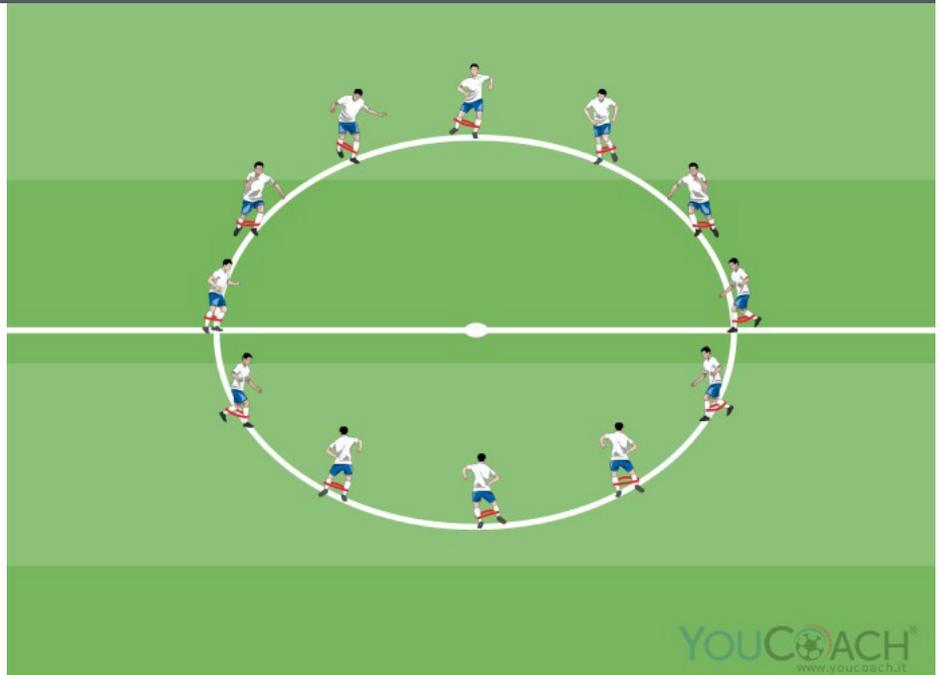
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- La posizione 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



YOU**COACH**
www.youcoach.it

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



TRE ESERCIZI A CARICO NATURALE IN PREPARAZIONE A LAVORO DI FORZA



5 minuti



9x9 metri



21 giocatori

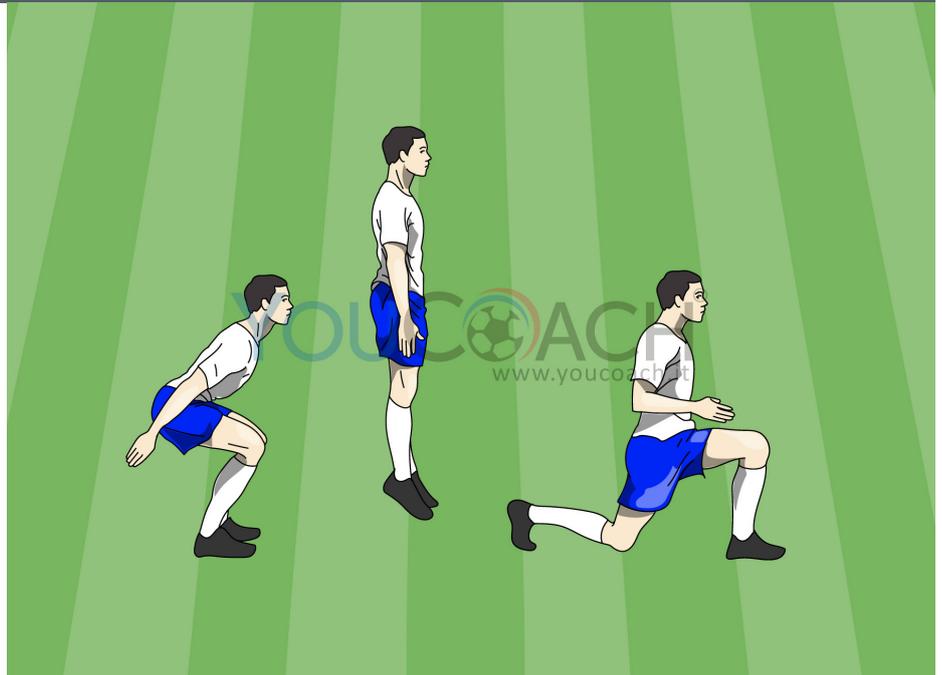
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono lungo la circonferenza del cerchio di centrocampo cercando di occuparlo uniformemente.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore i giocatori devono svolgere, a circuito, tre esercizi ognuno dei quali ha una durata di 20 secondi; conclusi i 20 secondi hanno 10 secondi di recupero prima di effettuare l'esercizio successivo. Al termine del giro, dopo i tre esercizi, hanno 10 secondi di recupero prima di iniziare il secondo dei tre giri in programma. I tre esercizi previsti sono: squat, calf e affondo frontale alternato in avanti (come in figura).



REGOLE

- L'esercizio ha una durata di 20 secondi e sono previsti 10 secondi di recupero prima di passare al successivo
- Tra i giri sono previsti 10 secondi di recupero
- Curare la velocità di esecuzione, la quale dev'essere moderata al fine di preparare il corpo al lavoro di forza

VARIANTI

1. Aumentare di un giro il lavoro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica di esecuzione degli esercizi: nello squat curare la posizione delle ginocchia rispetto ai piedi (no più avanti) e del busto (leggermente inclinato avanti) e nell'affondo curare l'arrivo a 90° di entrambe le ginocchia e la perpendicolarità della tibia della gamba avanti rispetto al terreno

CONDUZIONE OPPOSTA, FINTA E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



18x12 metri

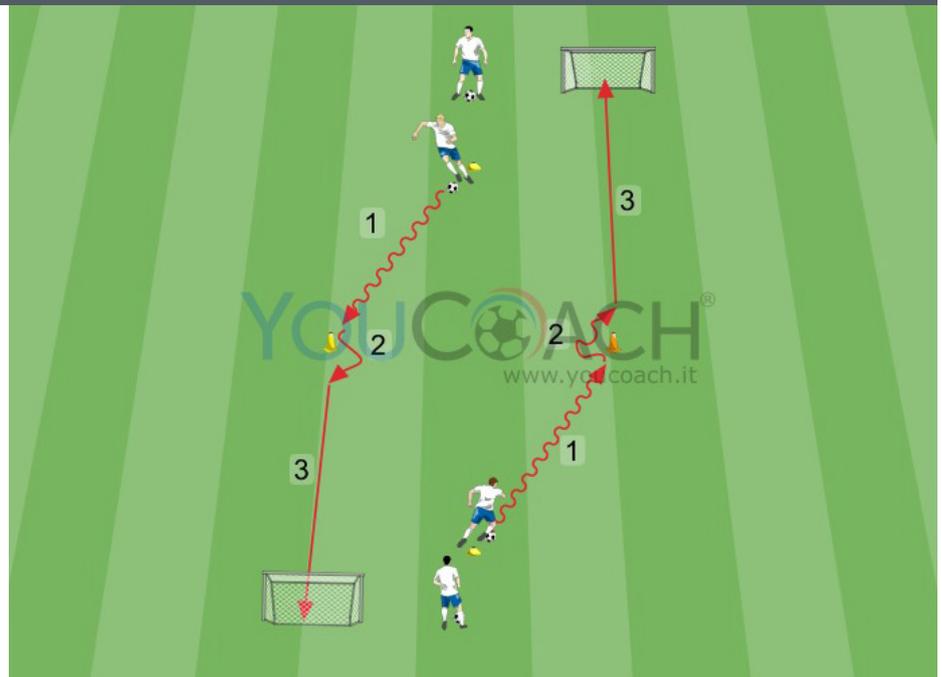


4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

Creare un rombo posizionando due coni di colore diverso a 8 metri l'uno dall'altro, mentre a una distanza di 12 metri inserire due cinesini che rappresentano il punto di partenza per i giocatori nell'esercitazione. Lateralmente a ciascun cinesino collocare una porticina (come in figura). Predisporre da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori dietro ai cinesini, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilirà prima dell'inizio quali giocatori saranno deputati a dare il segnale di partenza nell'esercizio
- Il primo giocatore di ciascuna fila conduce il pallone verso il cono alla sua destra
- Effettua una finta richiesta dall'allenatore per superare il cono
- Esegue una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Ad ogni serie cambiare il cono da puntare in conduzione

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea
- Dopo la finta, effettuare il cambio di direzione internamente rispetto al cono

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di guida nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finta
3. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare finta e cambio di direzione al cono
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono

CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



20x20 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

Formare un rombo con due cinesini e due porticine; all'interno collocare quattro coni a formare un quadrato di 8 metri di lato. Dietro ciascun cinesino creare una fila composta da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

- L'allenatore, dopo aver stabilito la tipologia di finta e il cono verso cui indirizzare la conduzione, darà il segnale di partenza
- L'esercizio viene svolto contemporaneamente dalle due file
- Al segnale dell'allenatore i giocatori in possesso palla conducono il pallone verso il cono prestabilito, eseguendo la finta e il cambio di direzione internamente al cono, per poi eseguire una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, entrambi i giocatori recuperano il proprio pallone e si portano nella fila opposta



REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio contemporaneamente
- Il cambio di direzione va effettuato verso l'interno del cono su cui è indirizzata la conduzione

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dai giocatori di una delle file
4. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea tra i giocatori delle due file e la trasmissione palla deve avvenire nello stesso momento
- I giocatori devono essere concentrati per percepire il segnale di partenza
- I giocatori guida devono analizzare la situazione e dare il segnale di partenza nel momento in cui il compagno posto frontalmente è in pieno controllo della palla
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione
- Controllare la giusta tecnica nel passaggio (posizionamento piede d'appoggio, punto e superficie d'impatto con la palla)

FORZA DA CAMPO CON PLIOMETRIA ABBINATA A SPRINT IN LINEA



10 minuti



15x10 metri

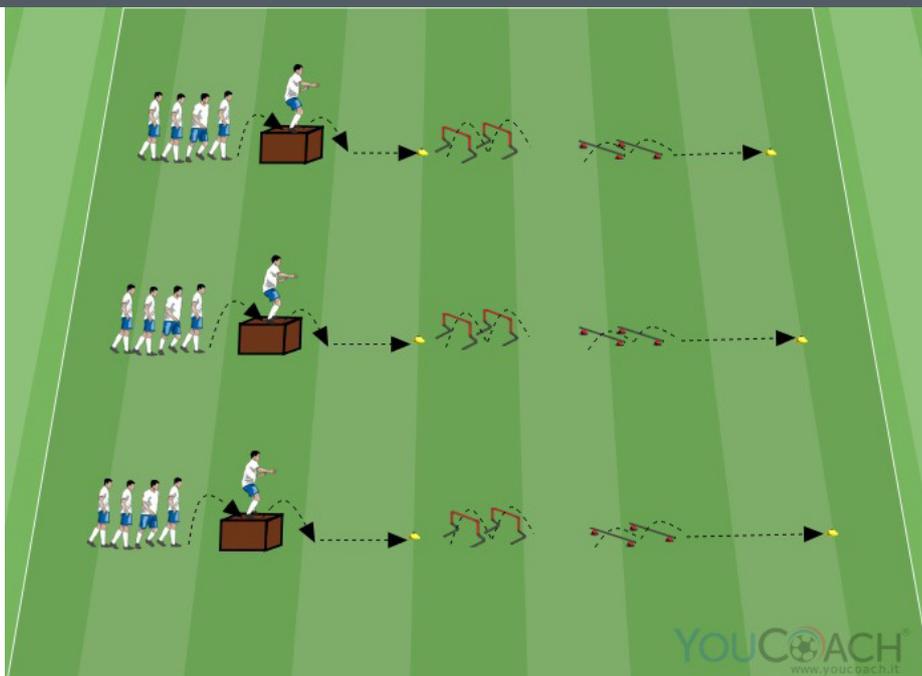


21 giocatori

Numero di serie: 3 da 5 ripetizioni con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni e 1 minuto tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare tre stazioni uguali e parallele a 5 metri di distanza l'una dall'altra; i giocatori si dividono in numero uguale sulle tre stazioni. Per ogni stazione posizionare: un plinto, a 5 metri da questo un cinesino, a 1 metro dal cinesino due ostacoli alti allineati, distanti 1 metro tra loro; dal secondo ostacolo sistemare infine rispettivamente due over a 1 metro l'uno dall'altro e un ultimo cinesino a 5 metri dal secondo over. I giocatori si posizionano in fila dietro al plinto con corpo rivolto al resto della stazione.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore il primo giocatore di ogni stazione effettua un balzo sul plinto con arrivo in posizione di squat e tenuta della posizione per 3 secondi
- Trascorsi i 3 secondi scende dal plinto e sprinta per 5 metri fino al cinesino
- Raggiunto il cinesino supera i due ostacoli facendo due balzi portando le ginocchia al petto per poi, dopo aver saltato il secondo ostacolo, sprintare nuovamente per 2 metri fino ai due over
- Salta entrambi gli over con due balzi a ginocchia tese
- Saltati gli over termina con un ultimo sprint di 5 metri fino al cinesino conclusivo, arrestandosi completamente
- Conclusa la stazione rientra alla partenza camminando e recuperando per 30 secondi prima di eseguire la seconda ripetizione

REGOLE

- Dopo aver effettuato il balzo sul plinto, prima di ricadere, il giocatore deve mantenere in isometria la posizione di semi squat per 3 secondi
- Gli sprint devono essere eseguiti alla massima intensità
- I balzi tra gli ostacoli devono essere effettuati ricercando la massima spinta verso l'alto e il minor tempo di contatto a terra possibile
- I giocatori devono raggiungere il cinesino conclusivo fermandosi completamente

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare a tre o a quattro gli ostacoli da superare
3. Aumentare a 10 metri la distanza tra plinto e cinesino e tra secondo over e cinesino finale

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'arrivo sullo step, il quale prevede la tenuta in posizione di semi squat per 3 secondi prima di scendere
- Curare l'arresto e la posizione di arrivo post frenata a seguito dello sprint che porta ai due cinesini
- Stimolare i giocatori a compiere dei balzi esplosivi tra gli ostacoli

APPOGGI IN RAPIDITÀ PIÙ SPRINT LINEARI E CON CAMBI DI DIREZIONE



5 minuti



10x7 metri



10 giocatori

Numero di serie: 5 ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Sistemare un cinesino di partenza e a 2 metri frontalmente collocarne un altro. Davanti, a destra e a sinistra del cinesino appena posizionato posizionare altri tre cinesini e ciascuno distante 5 metri. I dieci giocatori si dispongono in fila dietro al cinesino di partenza.

DESCRIZIONE

- Prima ripetizione: 2 metri di appoggi in rapidità più 5 metri di sprint lineare
- Seconda ripetizione: 2 metri di appoggi in rapidità più 5 metri di sprint lineare
- Terza ripetizione: 2 metri di appoggi in rapidità più 5 metri di sprint lineare
- Quarta ripetizione: 2 metri di appoggi in rapidità più cambio di direzione verso destra di 90°
- Quinta ripetizione: 2 metri di appoggi in rapidità più cambio di direzione verso sinistra di 90°

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la corretta esecuzione degli appoggi e la loro rapidità
- Accertarsi che i giocatori sprintino appena usciti dagli appoggi

