



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 5
PRIMO ALLENAMENTO**

SETTORE GIOVANILE

U15

U17

© 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

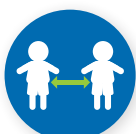
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Circuito di riscaldamento misto con palla e a secco con conduzione, mobilità articolare e andature.....	14
Plank jacks.....	16
Birdy dog.....	17
Rapidità con percorso tra cerchi e paletti	18
Tirare e spingere cambiando piede.....	19
Nascondere il pallone	20
La rullata	21
Slalom tecnico e doppio tiro in porta.....	22
Gara a squadre	23

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**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

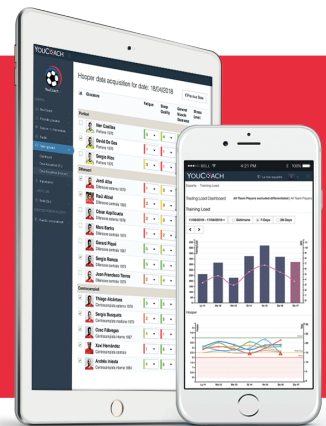


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SECONDO I PROTOCOLLI DI DISTANZIAMENTO E PROPOSTE INDIVIDUALI

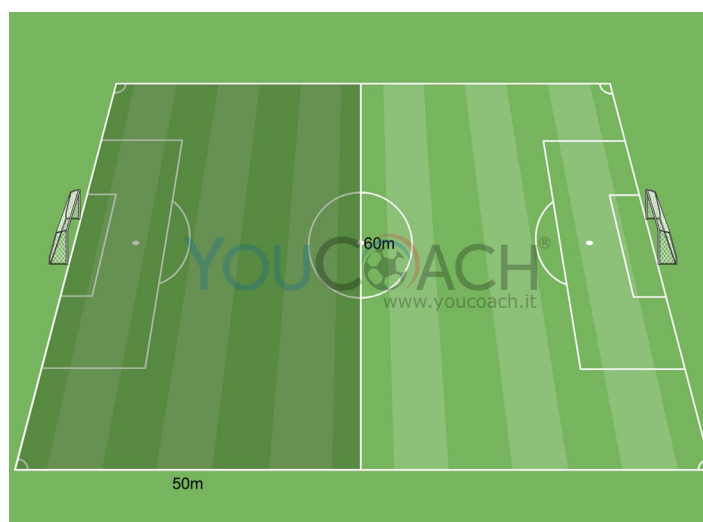
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta la squadra in gruppi di cinque o sei giocatori che ruoteranno sperimentando le proposte ludiche di tutte le stazioni, nel rispetto del distanziamento. La numerosità dei gruppi va adattata ai numeri della rosa a disposizione. Partendo da questo concetto è stata pensata un'organizzazione dell'allenamento a stazioni (cinque in totale) della durata complessiva di 70 minuti. Le stazioni sono:

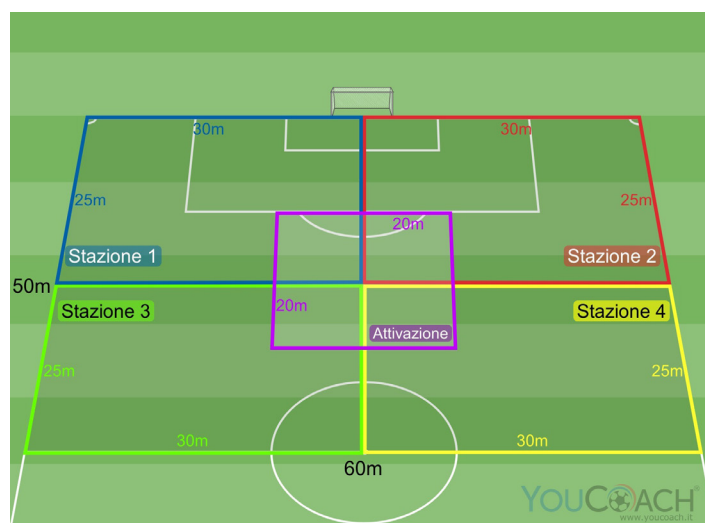
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo **ludico** della durata di 15 minuti.

Per rendere ottimale questa idea di allenamento è necessario sfruttare lo spazio a disposizione organizzandolo in modo funzionale, ossia sfruttando la modularità dei campi e spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra.

Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Settore Giovanile l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 60x50 metri (metà del campo regolamentare)



per riuscire a organizzare l'allenamento è necessario costruire le quattro stazioni della fase centrale dell'allenamento (stazione 1, stazione 2, stazione 3, e stazione 4)



e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione. L'organizzazione dell'attivazione avviene in uno spazio di 20x20 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni atleta di disporre di uno spazio di almeno 5x5 metri.



NB: La delimitazione degli spazi per l'allenamento richiede del tempo e pertanto deve **categoricamente** essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

LE ESERCITAZIONI

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

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

10 minuti

30x25 metri

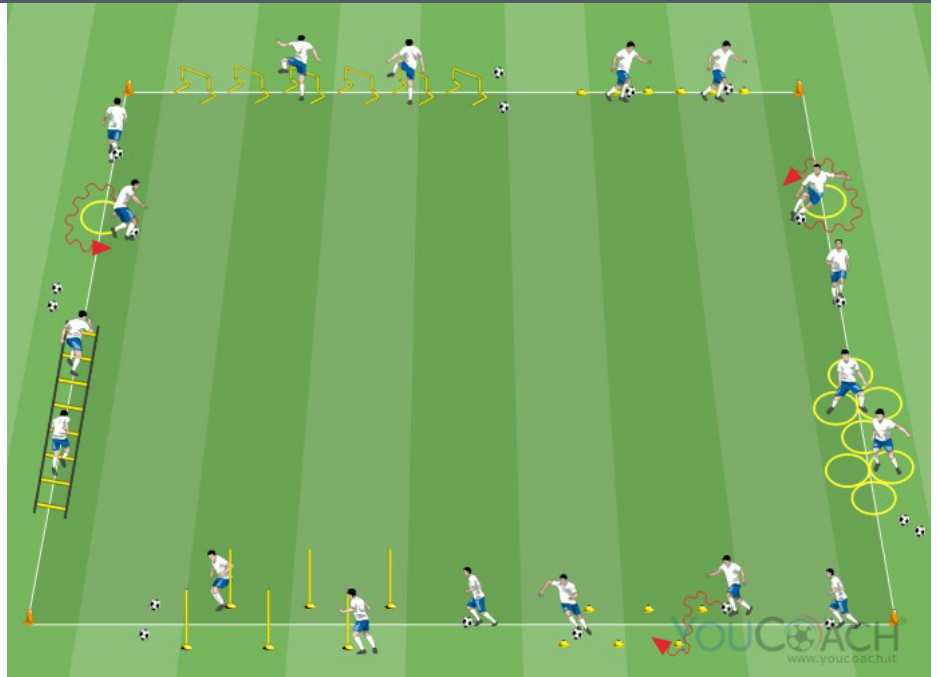
18 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare con quattro coni un rettangolo di 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 a 30 centimetri 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

PLANK JACKS



3 minuti



2x3 metri



1 giocatore

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

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un materassino per ogni giocatore lungo la circonferenza del cerchio di centrocampo; gli atleti si sdraiano proni (pancia a terra) sulle stuoie.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando mani e avampiedi come nella posizione di plank a braccia distese; da qui effettua un salto staccando da terra i piedi, divaricando gli arti inferiori e atterrando a gambe leggermente divaricate. Dopo aver mantenuto la posizione di arrivo per 2 secondi, effettua un ulteriore balzo per tornare alla posizione di partenza e mantenerla per altri 2 secondi. Questa alternanza di posizioni va mantenuta per 30 secondi, trascorsi i quali si hanno 30 secondi di recupero. In totale si eseguono tre serie.

REGOLE

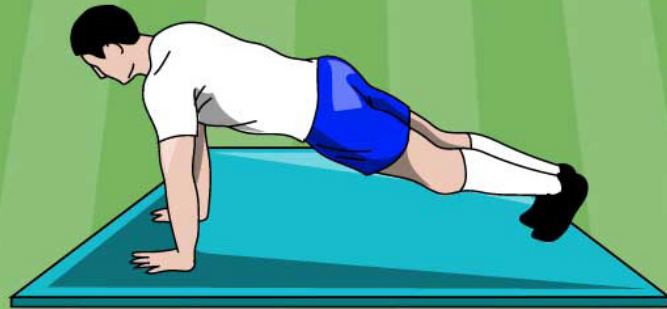
- Il giocatore deve muoversi in controllo senza effettuare eccessivi movimenti di compensazione con il bacino (evitare di chiudere l'angolo tra busto e cosce)
- Durante tutte le fasi di movimento e di stabilità mantenere una linea diagonale dalle spalle alle caviglie
- I movimenti non vanno svolti velocemente ma in maniera controllata

VARIANTI

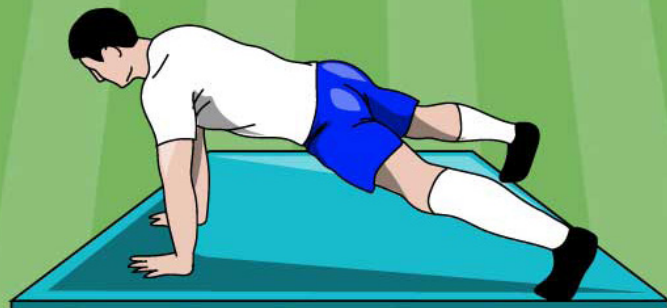
1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere il controllo dei movimenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)



YOU COACH
www.youcoach.it



YOU COACH
www.youcoach.it

BIRDY DOG



2 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 20 secondi con 20 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

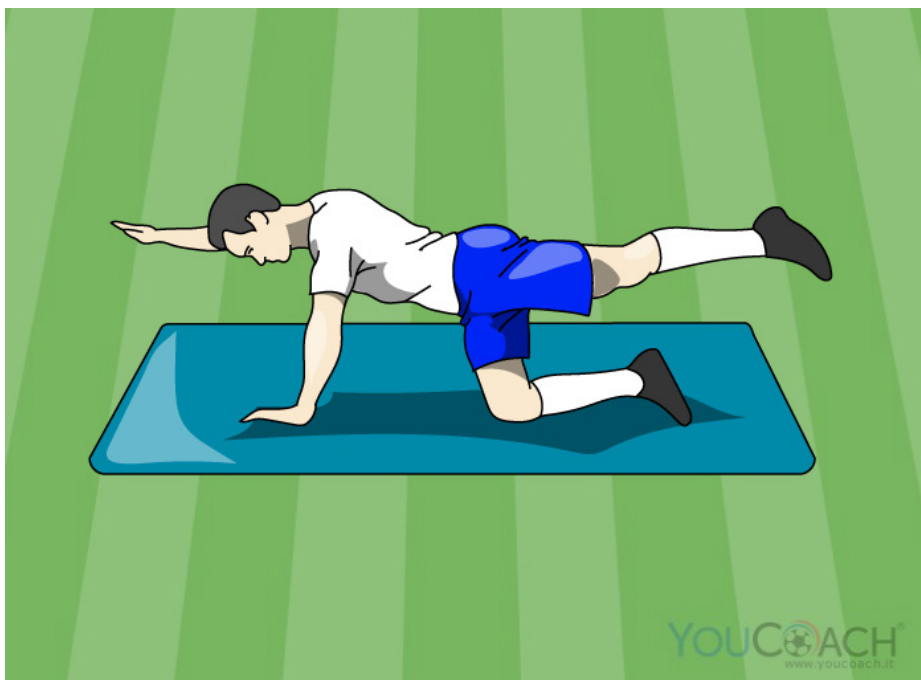
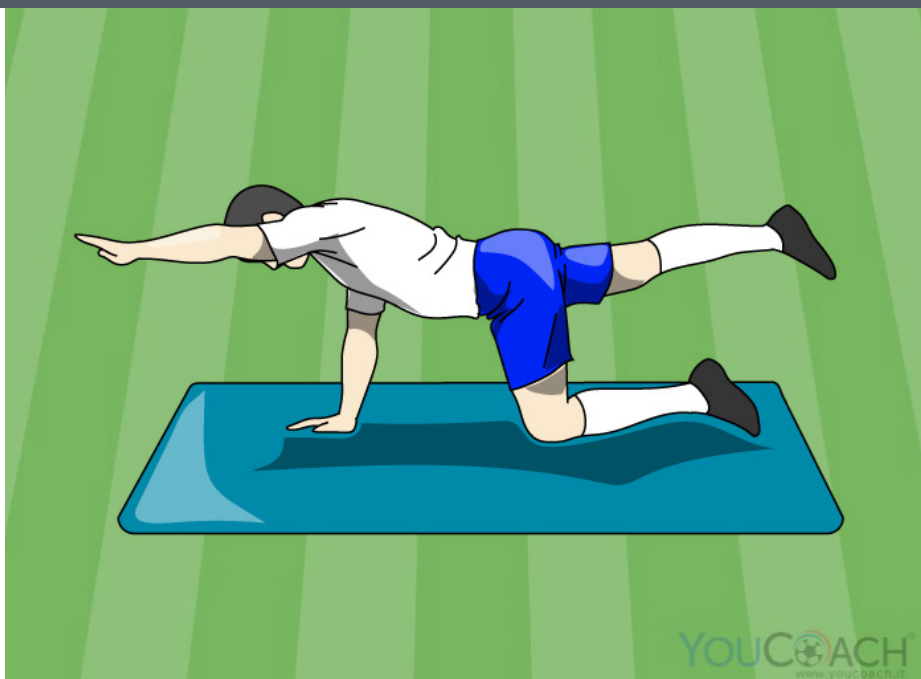
Disporre a terra un materassino per ogni giocatore a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si posizionano in quadrupedia con braccia distese e perpendicolari al terreno e gambe con angolo di 90° al ginocchio. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore slancia contemporaneamente il braccio sinistro in avanti e la gamba destra all'indietro fino alla massima distensione; mantiene la posizione in equilibrio per 20 secondi cercando di rimanere più stabile possibile. Il corpo dev'essere orizzontale da mano a piede con lo sguardo verso il basso, braccio e mano in appoggio leggermente avanti rispetto alla spalla e la gamba slanciata parallela al terreno. A metà esercizio si invertono gli arti in appoggio a terra.

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione



VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Rendere l'esercizio dinamico lavorando in flessione estensione di braccio e gamba controlaterale

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere il controllo dei movimenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

RAPIDITÀ CON PERCORSO TRA CERCHI E PALETTI



10 minuti



25x15 metri

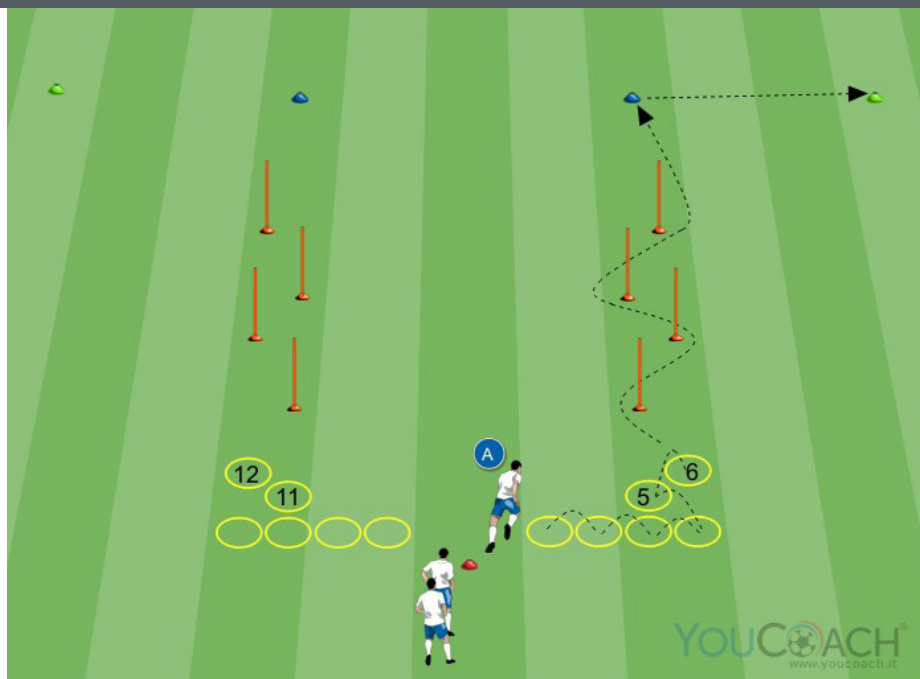


18 giocatori

Numero di serie: 8 ripetizioni per ogni giocatore con 40 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, ciascuno con un cinesino rosso come punto di partenza per i giocatori. A destra del cinesino disporre quattro cerchi allineati, più uno allineato verticalmente al terzo cerchio e un quarto in diagonale, in alto e alla destra del terzo cerchio. Allineati verticalmente all'ultimo cerchio, disporre quattro paletti a zig zag, a 1 metro l'uno dall'altro, seguiti da un cinesino blu e, a 5 metri alla destra di questo, da uno verde.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il giocatore A esegue rapidamente degli spostamenti in skip a destra laterale con due appoggi in mezzo ad ogni cerchio, per poi effettuare un appoggio con il piede sinistro nel cerchio 5 e un appoggio con il piede destro nel cerchio 6
- Conclusi i cerchi, A esegue uno slalom in avanzamento rapido tra i paletti per poi puntare il cinesino blu
- Arrivato sul cinesino blu, A esegue un cambio di direzione di 90° a destra e conclude il percorso con uno sprint di 5 metri fino al cinesino verde
- Al turno successivo il giocatore A esegue la stessa cosa andando però dalla parte opposta in skip laterale a sinistra e appoggiano il piede destro nel cerchio 11 e il sinistro nel cerchio 12

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la correttezza e la velocità degli appoggi dello skip laterale e dello slalom
- Curare il cambio di andatura tra lo skip e lo slalom
- Evitare di incrociare gli appoggi (il primo appoggio dev'essere destro se si va a destra, sinistro se si va a sinistra)
- Curare il singolo appoggio nei cerchi 5-6 e 11-12
- Curare il cambio di direzione di 90° che precede lo sprint conclusivo

VARIANTI

- Far eseguire ai giocatori quattro tocche di skip al posto di due in mezzo ad ogni cerchio
- Far eseguire ai giocatori uno spostamento laterale al posto dello skip laterale (allontanando di 30 centimetri i cerchi)
- Far eseguire ai giocatori uno slalom tra i paletti indietreggiando
- Far variare le andature da svolgere nei cerchi, a fantasia dell'allenatore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità degli appoggi nei cerchi
- Curare la sequenza dei passi e la loro regolarità
- Curare la corretta e fluida trasformazione di andature tra un attrezzo e l'altro
- Curare la corretta esecuzione del cambio direzione di 90°

TIRARE E SPINGERE CAMBIANDO PIEDE



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 3.

ORGANIZZAZIONE

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

DESCRIZIONE

1. Prima serie:

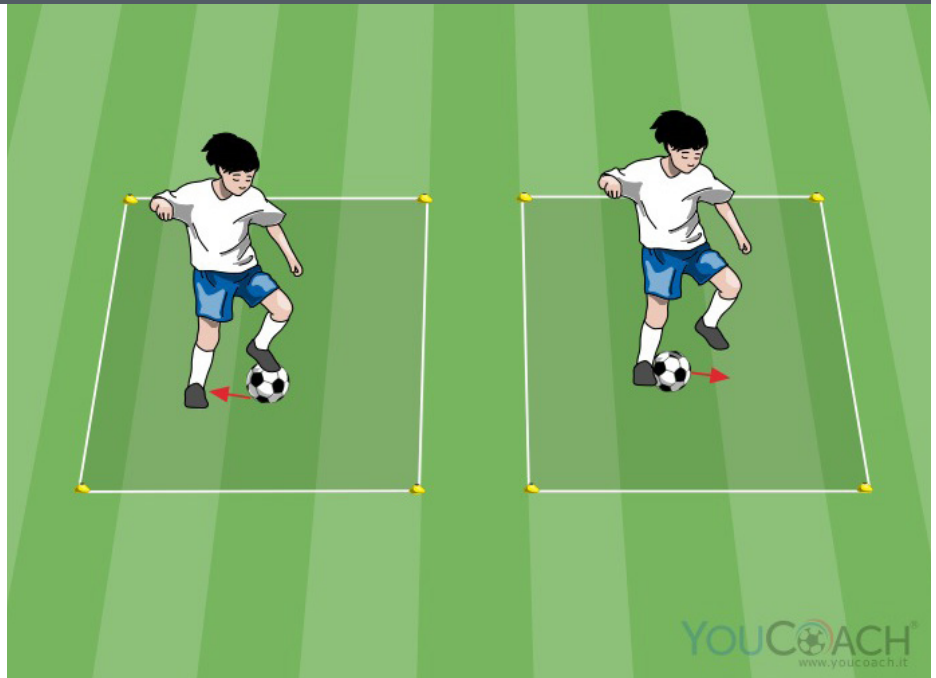
- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso il punto di partenza
- Ricominciare da capo con la suola del piede sinistro
- Al termine del tempo previsto cambiare la sequenza dei piedi

2. Seconda serie:

- Appoggiare la suola del piede destro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno dello stesso piede
- Colpire la palla per indirizzarla verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro ricominciare dall'inizio fino al termine della serie

3. Terza serie:

- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro rimandare la palla verso l'interno del piede sinistro
- Spingere la palla verso l'interno del piede destro che la indirizza davanti al piede sinistro
- Ricominciare e continuare per il tempo prestabilito



YOU COACH®
www.youcoach.it

REGOLE

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere le gambe sempre leggermente piegate
- Per non essere rigidi eseguire dei saltelli sulla gamba di appoggio
- I saltelli accompagnano i movimenti della palla
- Tenere il busto leggermente piegato in avanti
- Provare a non guardare la palla
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

NASCONDERE IL PALLONE



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 2.

ORGANIZZAZIONE

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

DESCRIZIONE

1. Prima serie:

- Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
- Ora calciare il pallone in diagonale avanti
- Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
- Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
- Con la parte anteriore della suola del piede sinistro spostare il pallone davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro fermare il pallone
- Ricominciare dall'inizio sino al termine del tempo prestabilito, poi cambiare piede

2. Seconda serie:

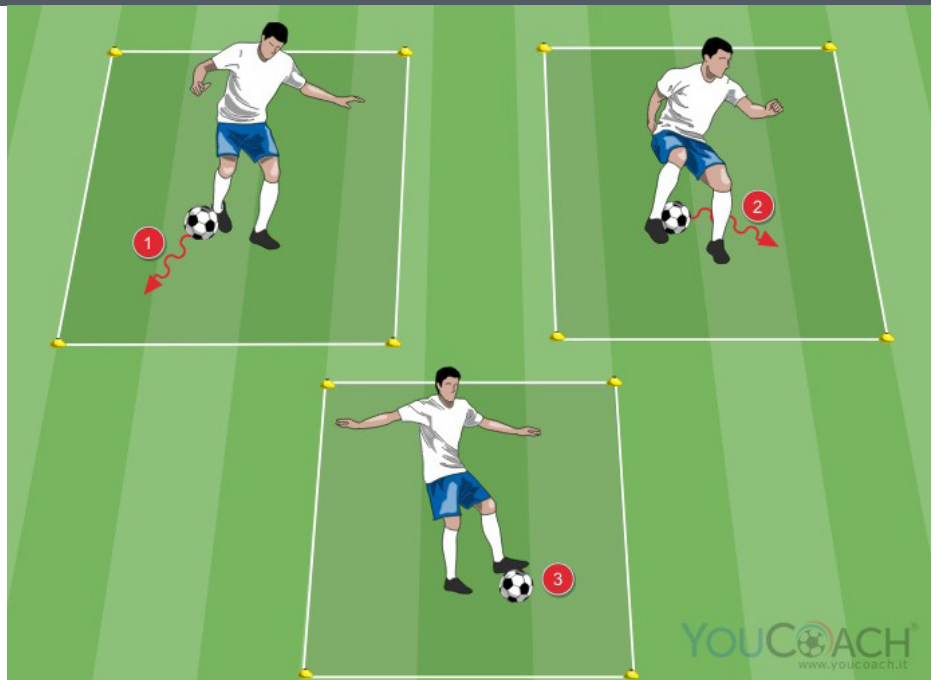
- Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
- Ora calciare il pallone in diagonale avanti
- Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
- Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
- Con l'esterno-collo del piede sinistro calciare la palla in diagonale avanti
- Orientare il corpo nella nuova direzione e contemporaneamente, con la suola del piede sinistro, andare a prendere il pallone per farlo rotolare all'indietro dietro la gamba di appoggio (destra)
- Colpire il pallone con l'interno tacco del piede sinistro facendo passare la palla dietro la gamba di appoggio
- Calciare la palla con l'esterno piede destro e ricominciare

REGOLE

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte, i gomiti leggermente piegati con il palmo della mano rivolto verso il basso per aiutarsi ad avere un buon equilibrio
- Quando con la suola del piede si trascina palla dietro la gamba di appoggio fare un piccolo saltello in avanti con il piede di appoggio per creare lo spazio per il movimento del pallone



LA RULLATA



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 4.

ORGANIZZAZIONE

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

DESCRIZIONE

1. Prima serie:

- Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
- Far rotolare la palla verso destra e sinistra, il piede deve sempre toccare il pallone suola-esterno-suola-interno senza mai toccare il terreno
- Al termine del tempo prestabilito cambiare piede

2. Seconda serie:

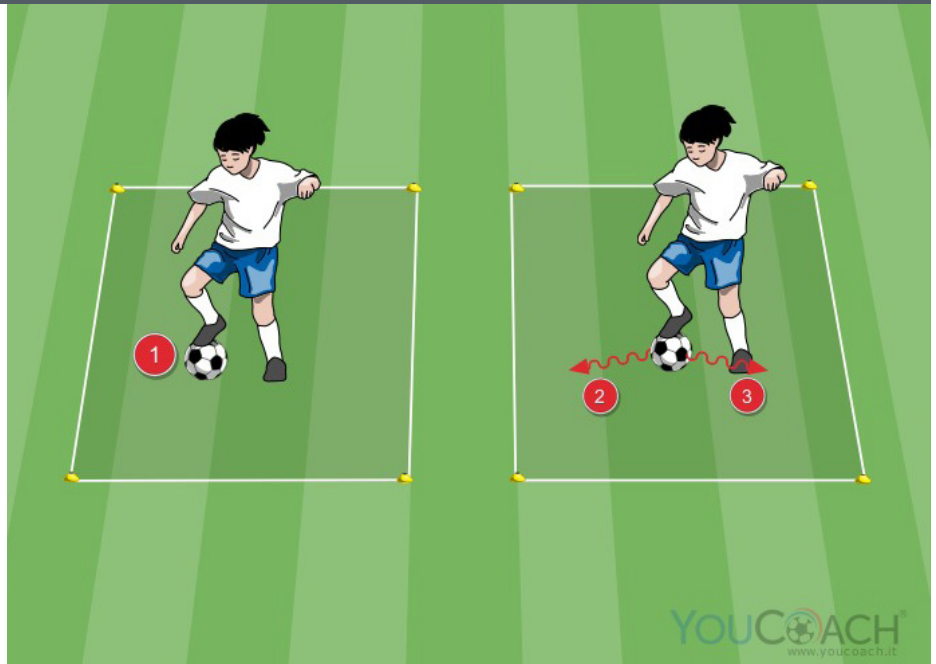
- Posizionare l'interno del piede destro a contatto con il pallone
- Farlo rotolare verso sinistra mantenendo il contatto piede-palla
- Fermare la palla con l'esterno dello stesso piede
- Cambiare piede

3. Terza serie:

- Posizionare l'esterno del piede destro a contatto con il pallone
- Farlo rotolare verso destra mantenendo il contatto piede-palla
- Fermare la palla con l'interno dello stesso piede
- Cambiare piede

4. Quarta serie:

- Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
- Far rotolare la palla verso destra facendo scivolare l'interno dello stesso piede
- Calciare la palla verso sinistra
- Appoggiare la suola del piede sinistro sul pallone e far scivolare l'interno dello stesso piede per calciare la palla verso destra



YOU COACH
www.youcoach.it

REGOLE

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio e adattare la flessione al contatto piede-palla
- Spostare maggiormente il peso del corpo sulla gamba di appoggio
- Quando il giocatore esegue il cambio piede deve creare lo spazio per il movimento dell'altro piede
- Tenere le braccia aperte per un buon equilibrio
- Cercare di avere il ginocchio del piede sempre sopra al pallone
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

SLALOM TECNICO E DOPPIO TIRO IN PORTA



15 minuti



40x30 metri



6 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

In prossimità del limite dell'area di rigore creare tre postazioni formate ognuna da quattro coni in fila. All'inizio di ogni percorso si collocano due giocatori, ogni giocatore parte con un pallone in mano e un altro ai piedi. Legare nella porta tre nastri: due in verticale a 1,5 metri da ciascun palo e un terzo in orizzontale a 1,5 metri dalla traversa.

DESCRIZIONE

- Ogni giocatore esegue lo slalom tra i coni con la palla al piede mentre tiene l'altra in mano
- Uscito dai coni, il giocatore lancia la palla in alto con le mani, prima del secondo rimbalzo, effettua un controllo orientato e calcia la palla a terra e successivamente tira la seconda palla
- Il gol è valido solo se il pallone entra nello spazio tra i nastri e i pali o tra il nastro e la traversa (se entra nello spazio centrale il gol non vale)
- Dopo ogni turno i giocatori ruotano verso il percorso alla propria destra

REGOLE

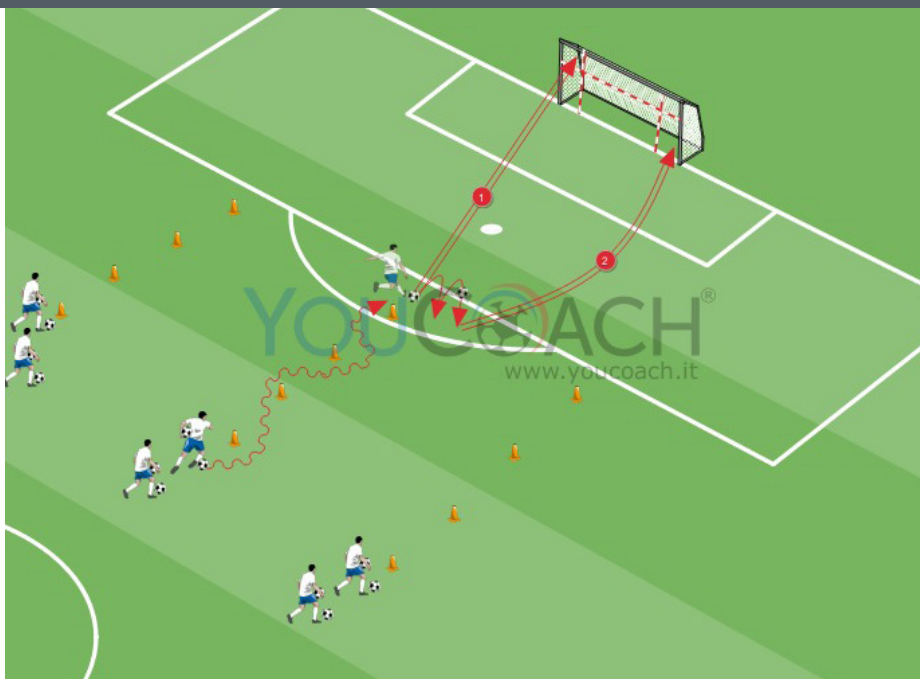
- Ogni gol vale un punto

VARIANTI

1. Obbligo di calciare un pallone con il piede destro e l'altro con il sinistro o viceversa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Variare la conduzione in slalom (interno, esterno, suola ecc.)



GARA A SQUADRE



15 minuti



25×20 metri

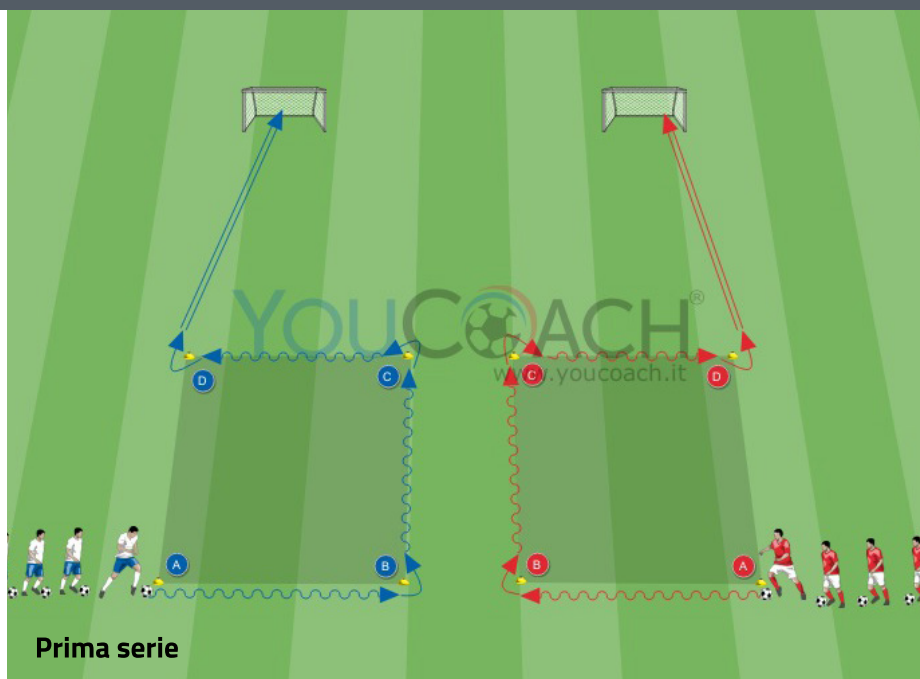


8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 10×10 metri con quattro cinesini (A, B, C e D in figura). A 10 metri dal lato C-D collocare una porticina. Creare un secondo percorso identico a fianco del primo, a 5 metri di distanza. Dividere i giocatori in due squadre da quattro componenti. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila sul proprio cinesino di partenza (cinesino A in figura). Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

1. Prima serie:

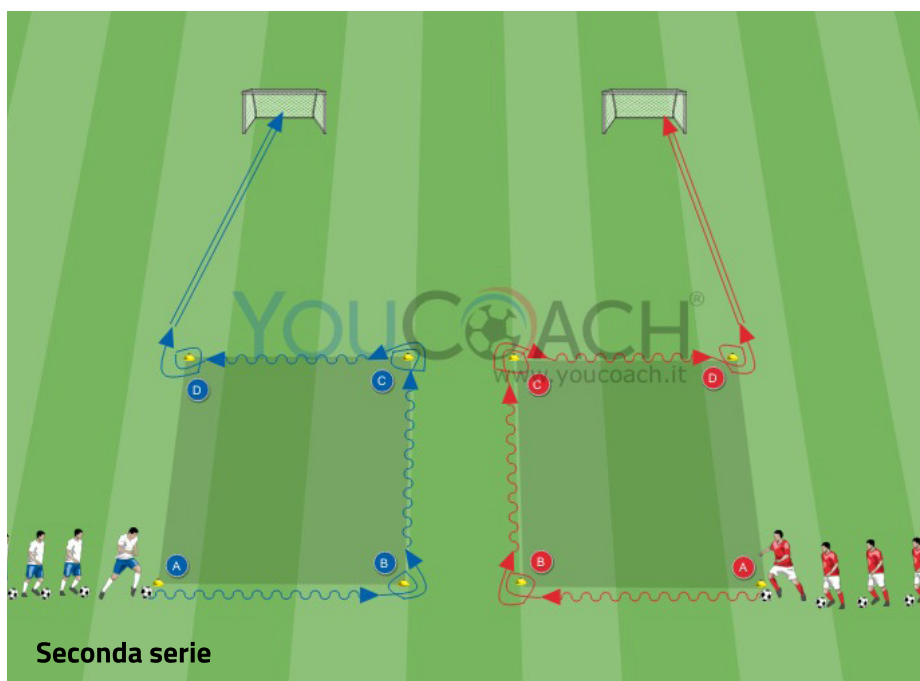
- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo supera verso l'esterno e calcia verso la porticina cercando di fare gol

2. Seconda serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo aggira completamente e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol

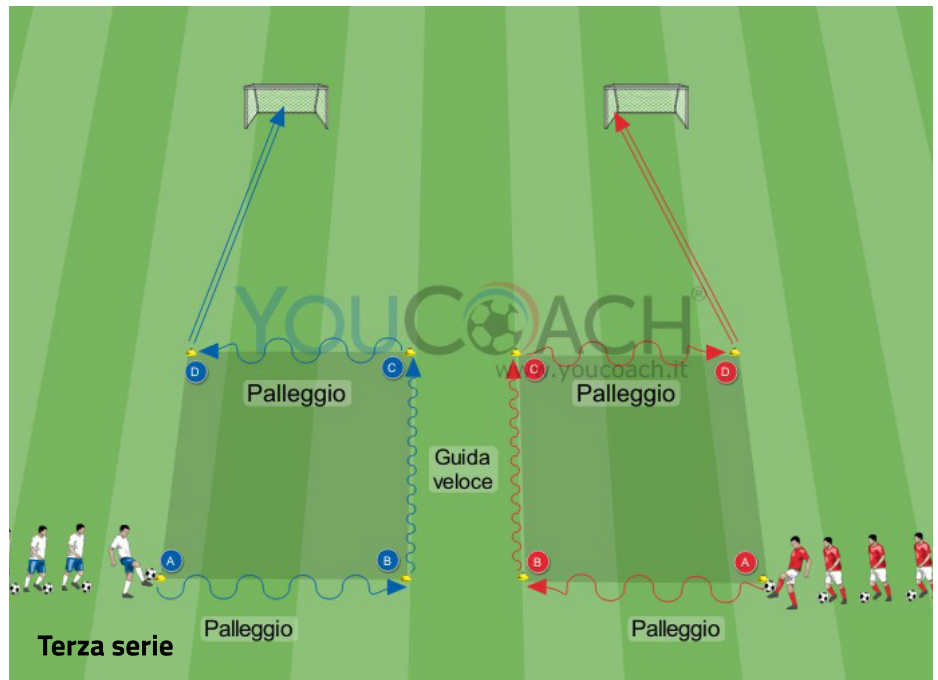
3. Terza serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra si alza il pallone e palleggia dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, mette giù la palla e guida alla massima velocità fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C si alza il pallone e palleggia fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, mette giù la palla e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol



4. Quarta serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, lo supera con un autopassaggio e calcia verso la porticina cercando di fare gol



REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha superato il cinesino D
- Ogni gol vale un punto
- Vince la serie la squadra che realizza più gol

