

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA**

SETTIMANA 5

SECONDO 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
Mobilità e andature tra coppie di cinesini	14
Plank con braccia distese a tre appoggi.....	16
Bridge	17
Corsa intermittente 15-15 secondi con cambi di senso a 180°.....	18
Guida e conquista dello spazio su paletti di colore diverso.....	19
Gara tecnica a squadre.....	21
Staffetta a secco con tris	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**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

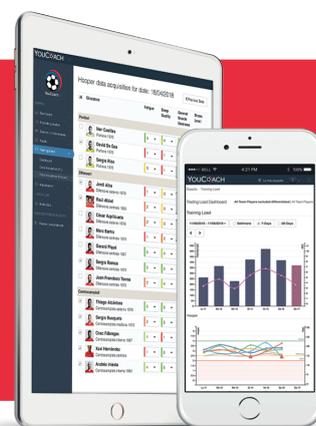


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

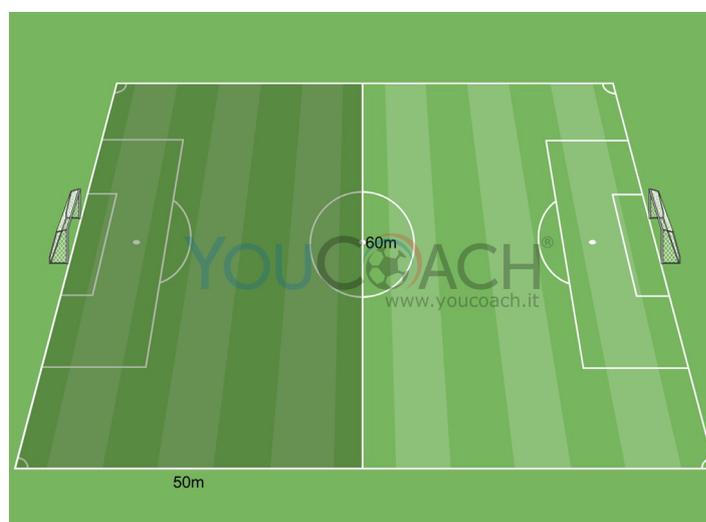
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

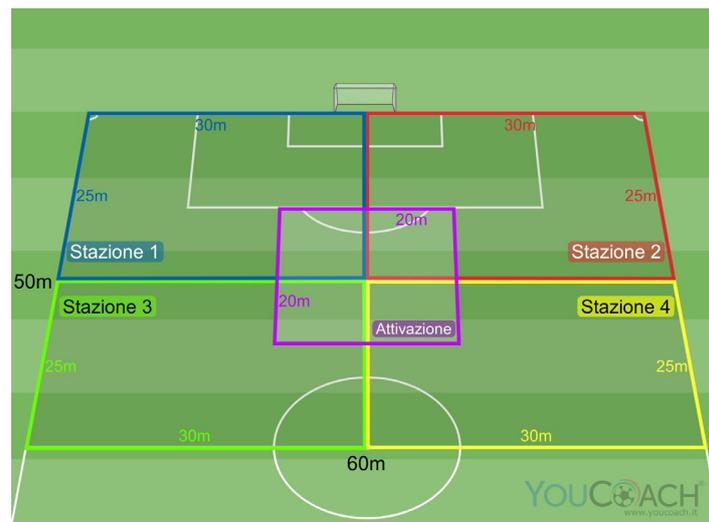
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

MOBILITÀ E ANDATURE TRA COPPIE DI CINESINI


10 minuti

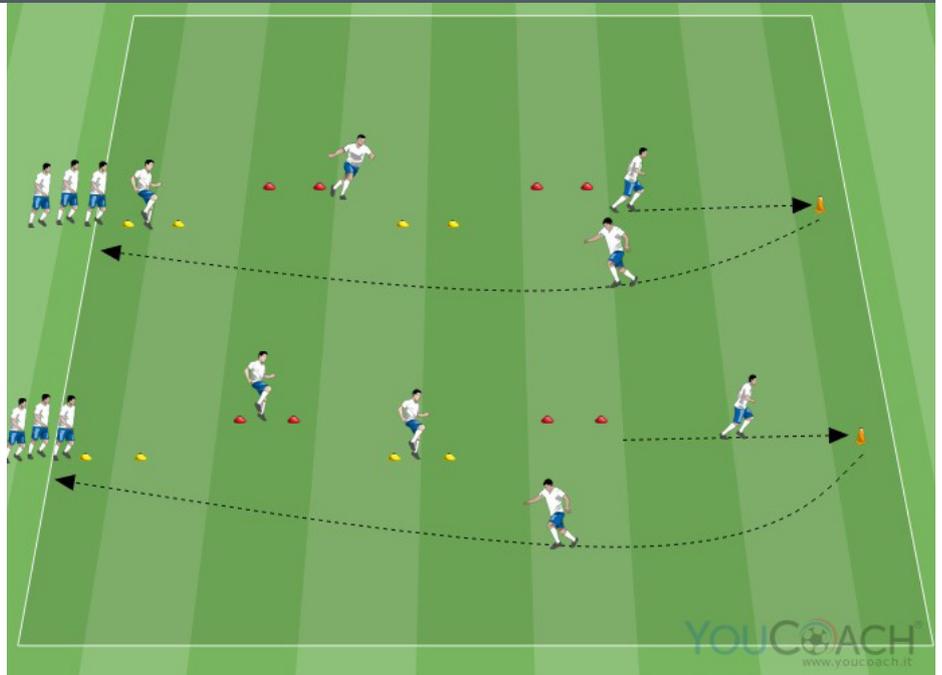

10x5 metri


18 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici a 5 metri l'uno dall'altro. Per ciascun percorso collocare quattro coppie di cinesini (due gialle e due rosse) allineate e un cono a 5 metri dall'ultimo cinesino. La distanza tra i cinesini che formano la coppia è di 50 centimetri. Tra i cinesini gialli e quelli rossi la distanza orizzontale è di 1 metro e quella verticale di 50 centimetri. Dividere i giocatori in due file di ugual numero e sistemarle all'inizio di ciascuna stazione.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i primi giocatori di ciascuna fila eseguono delle andature o degli esercizi di mobilità articolare tra le coppie di cinesini
- Si trasferiscono da una coppia di cinesini all'altra in corsa lenta
- Usciti dall'ultima coppia di cinesini raggiungono in scatto il cono finale
- Dal cono finale, rientrano alla partenza effettuando un'andatura di 10 metri guidata dall'allenatore, per poi riposizionarsi in fila e partire con il giro successivo
- Il lavoro prevede un blocco unico da 10 minuti
- Alcune proposte di mobilità articolare da eseguire per superare i cinesini possono essere: lavoro con gamba destra tra cinesini gialli e con gamba sinistra tra cinesini rossi, chiusura e apertura, slancio laterale a gamba tesa e flessa, slancio frontale a gamba tesa e flessa, slancio incrociato a gamba tesa e flessa ecc.
- Alcuni esercizi coordinativi da proporre possono essere: skip monopodalico e bipodalico, skip laterale, corsa calciata monopodalica e bipodalica ecc. da eseguire su ogni coppia di cinesini o da proporre variando per ogni colore di cinesino la gamba di lavoro (ad esempio: skip destro tra cinesini gialli e skip sinistro tra quelli rossi)
- Alcuni spunti di esercizi da proporre per rientrare alla partenza possono essere: circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, corsa incrociata ecc.

REGOLE

- L'esercitazione ha una durata di 10 minuti
- Ogni ripetizione (da partenza a cono) deve prevedere sempre lo stesso esercizio, sia tra cinesini gialli che tra quelli rossi
- Qualora si proponessero esercizi monopodalici, tra i cinesini gialli lavora una gamba e tra quelli rossi l'altra
- Le andature e gli esercizi di mobilità devono essere eseguiti evitando di toccare e spostare i cinesini, ricercando quindi la massima pulizia di movimento e la ricerca degli appoggi nello spazio corretto

VARIANTI

1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
2. Implementare la lunghezza del percorso con altre due coppie di cinesini
3. Aumentare la distanza tra cinesini
4. Se il numero di giocatori è elevato creare una terza stazione per ridurre i tempi di attesa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi richiesti
- Quando sono previsti esercizi di mobilità articolare, stimolare i giocatori nella ricerca dell'ampiezza del movimento richiesto

PLANK CON BRACCIA DISTESE A TRE APPOGGI



3 minuti



2x3 metri



1 giocatore

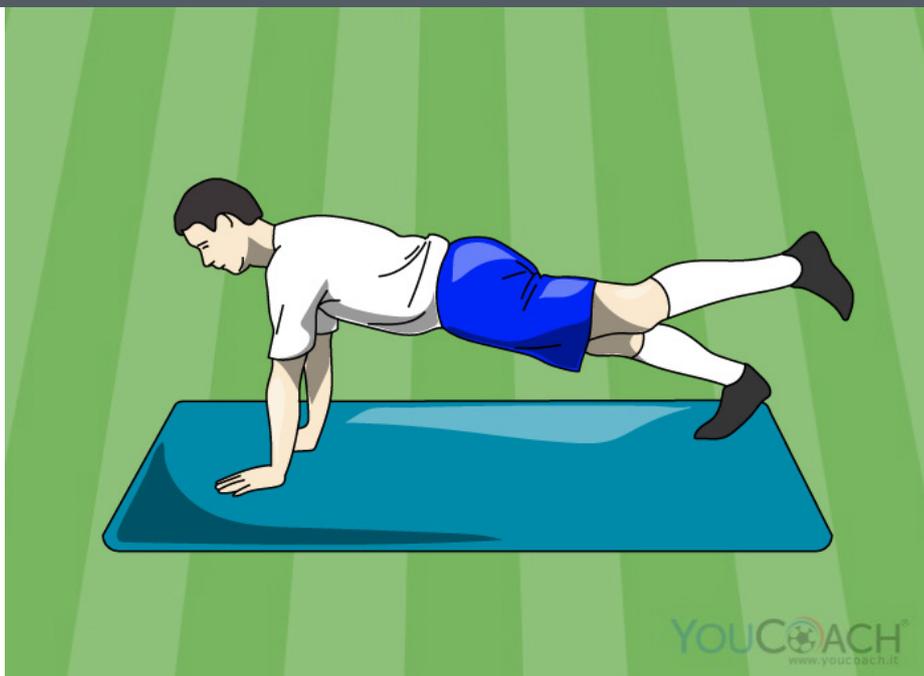
Numero di serie: 3 da 15 secondi per gamba in appoggio con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un materassino per ogni giocatore a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano proni (pancia a terra) sulle stuoie. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando solo mani e un avampiede. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto e con lo sguardo rivolto in basso, le braccia devono essere perpendicolari al terreno, le gambe larghe quanto le spalle e il piede in appoggio a terra con tallone e avampiede allineati o con il secondo leggermente posteriore rispetto al primo. 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
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle
- Il piede della gamba staccato da terra deve raggiungere la linea del bacino, senza superarla

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per gamba
2. Incremento di una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare il giocatore a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)
- Porre attenzione al bilanciamento del bacino il quale, avendo solo un appoggio a terra degli arti inferiori, deve rimanere allineato evitando di spostarsi in direzione del piede in appoggio

BRIDGE



2 minuti



3x2 metri



1 giocatore

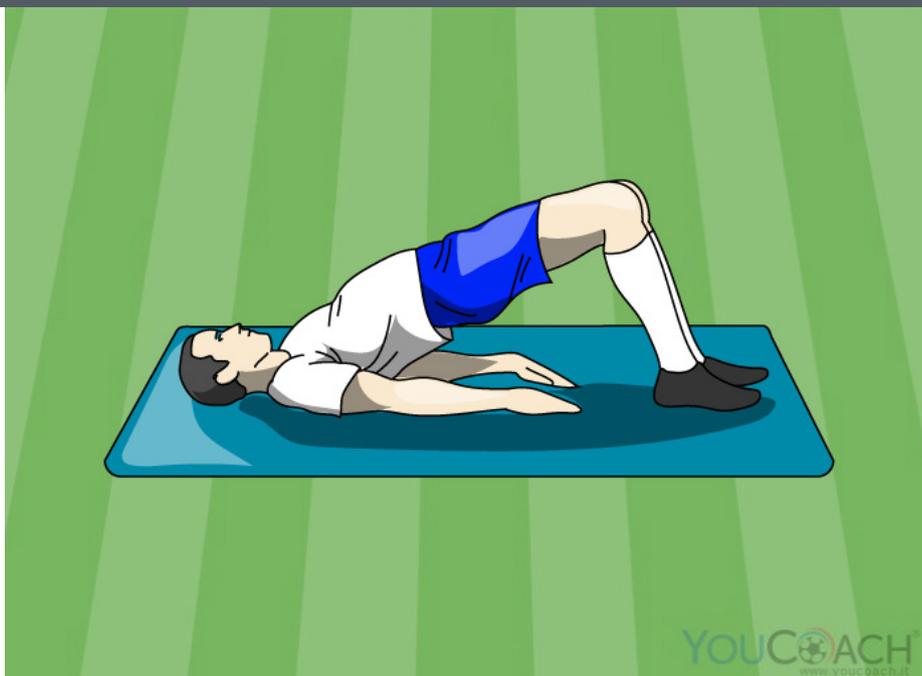
Numero di serie: 3 da 30 secondi con 15 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre i materassini a terra, uno per ogni giocatore, a distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano supini (pancia in alto) a gambe piegate, con braccia stese lungo i fianchi.

DESCRIZIONE

Il giocatore solleva il bacino da terra rimanendo in appoggio con testa, spalle e piedi, creando una linea diagonale verso l'alto dalle spalle alle ginocchia. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere diagonale da spalle a ginocchia con lo sguardo rivolto in alto, le braccia e le mani in appoggio lungo i fianchi e le gambe larghe quanto le spalle, con ginocchia flesse a 90° e piedi 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. Togliere un appoggio, distendendo un arto inferiore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Attivare la muscolatura del core
- Cercare di mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione che dev'essere completa e controllata

CORSA INTERMITTENTE 15-15 SECONDI CON CAMBI DI SENSO A 180°



10 minuti



35x25 metri

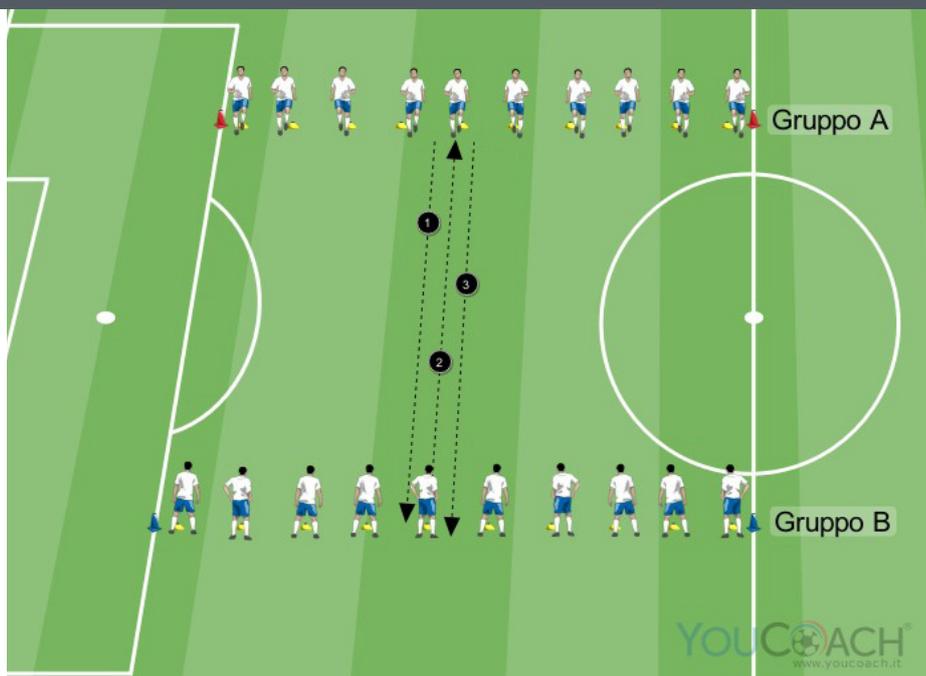


18 giocatori

Numero di serie: 2 da 4 minuti con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due coni rossi e due blu a 12,5 metri a destra e a sinistra rispetto al centro del campo, sia sulla linea dell'area grande che su quella di metà campo. Collocare dei cinesini allineati tra i coni assegnandone uno a ogni giocatore. Gli atleti si dividono in due gruppi di ugual numero (A e B) e si sistemano uno di fronte all'altro in linea dietro ad ogni cinesino.



DESCRIZIONE

- Al via del mister, gli atleti del gruppo A iniziano il lavoro mentre i giocatori del gruppo B rimangono fermi
- I giocatori del gruppo A devono percorrere in 15 secondi 75 metri di distanza che corrispondono a tre vai e torna con cambio di senso di 180° tra le due linee di cinesini
- Ogni tratto è diviso in 25 metri di spazio da percorrere in 5 secondi
- Una volta raggiunta la linea tra i coni blu, il gruppo A recupera passivamente (sul posto) per 15 secondi e il gruppo B parte e in 15 secondi (composti da 5+5+5 secondi) deve coprire la distanza di 75 metri (25+25+25 metri) che va da una linea all'altra di cinesini
- Questa alternanza tra corsa veloce di 15 secondi e recupero passivo ha una durata complessiva di 4 minuti (nei quali ogni giocatore percorre otto allunghi) e, dopo 2 minuti di recupero sul posto, si svolge la serie successiva

VARIANTI

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la fase di accelerazione, chiedendo ai giocatori di eseguirla ad alta intensità per permettere di raggiungere dopo pochi appoggi la velocità richiesta
- Curare l'ampiezza degli appoggi di corsa nella fase di allungo
- Stimolare i giocatori ad eseguire un cambio di senso di 180° corretto

GUIDA E CONQUISTA DELLO SPAZIO SU PALETTI DI COLORE DIVERSO



15 minuti



20×15 metri

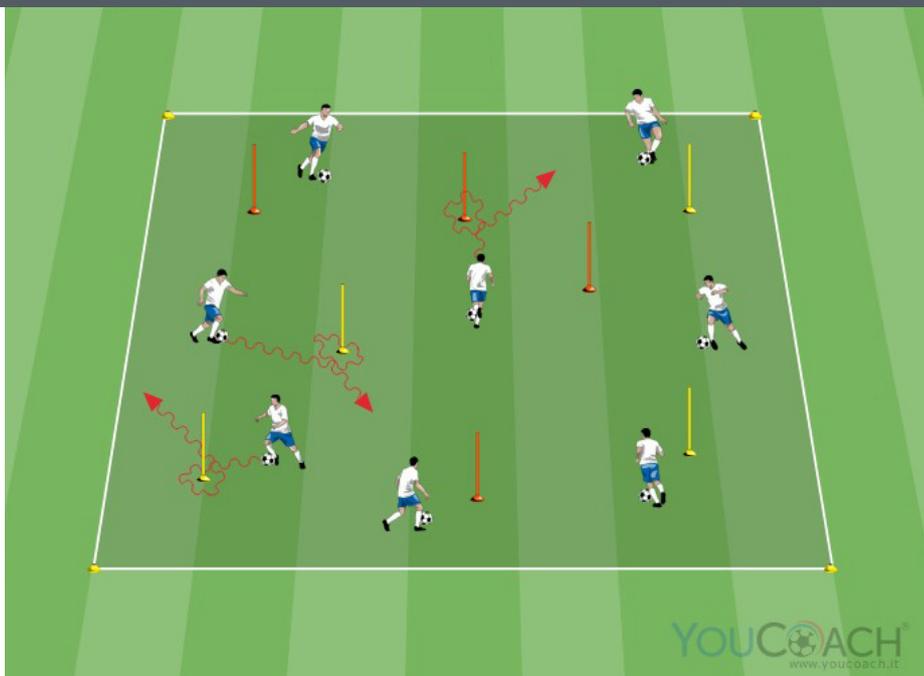


8 giocatori

Numero di serie: 2.

ORGANIZZAZIONE

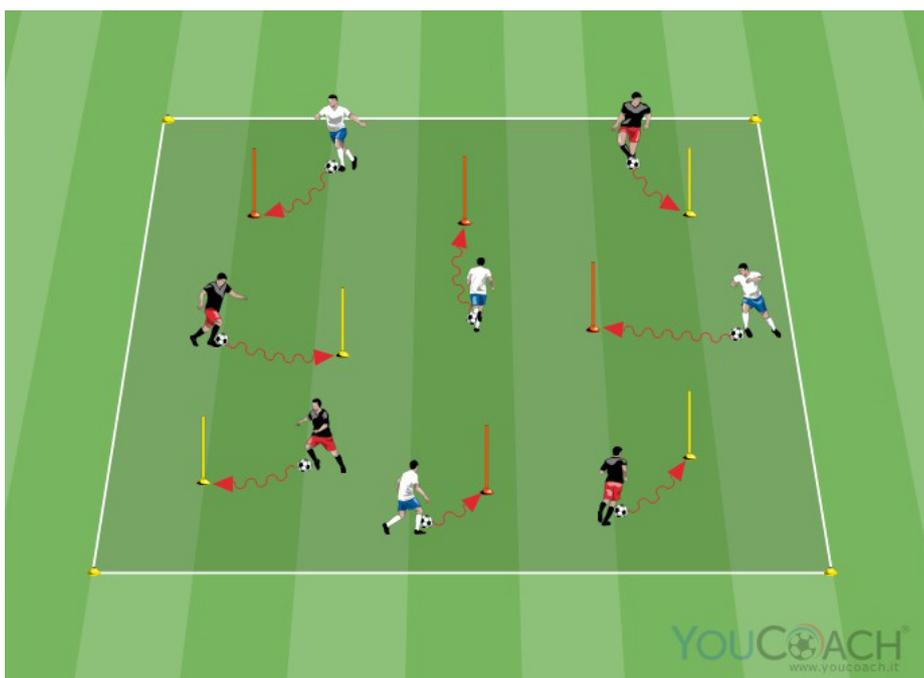
Otto giocatori si dispongono all'interno di un campo di gioco di 20×15 metri delimitato da cinesini. All'interno del campo vengono disposti otto paletti, quattro per colore. Ogni giocatore si muove all'interno del campo con il proprio pallone. L'esercitazione può essere divisa in due blocchi di lavoro con 1 minuto di pausa tra essi. Tutte le proposte vengono eseguite con stimoli e reazioni veloci, quindi il gruppo di giocatori dev'essere già caldo e pronto a variazioni di ritmo veloci durante l'esercitazione.



DESCRIZIONE

▪ Guida e conquista spazio 1

I giocatori devono muoversi in guida palla all'interno del campo di gioco, cercando di essere ben distribuiti e occupando in modo omogeneo le zone di campo senza intralciare i compagni durante l'esercitazione. Al segnale dell'allenatore ogni giocatore deve guidare la palla verso un paletto libero e cercare di occuparlo prima di un compagno. Una variante può essere la seguente: si affrontano due squadre da quattro giocatori. Al segnale ogni squadra dovrà cercare di conquistare i quattro paletti del colore assegnato (giocatori neri - paletti gialli e giocatori bianchi - paletti arancioni in figura) prima della squadra avversaria. Non c'è una sequenza predefinita e le variabili possono cambiare a esercizio in corso, quindi i giocatori devono essere bravi a elaborare velocemente le soluzioni



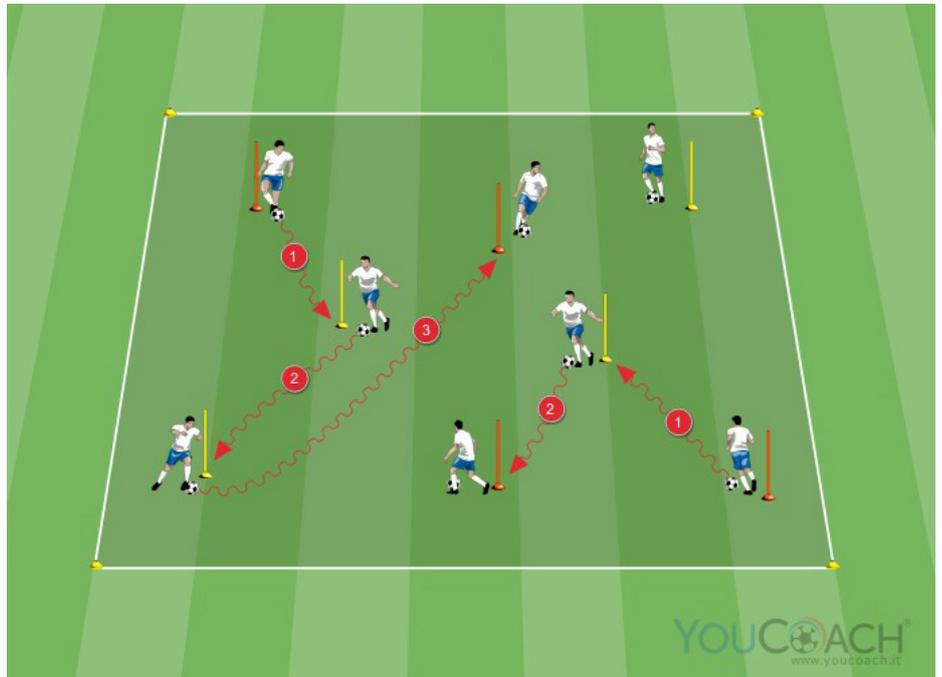
▪ Guida e conquista spazio 2

I giocatori partono ognuno in prossimità di un paletto. Il primo giocatore parte in guida palla e velocemente attacca un altro paletto su cui si trova un compagno. Quest'ultimo, prima che arrivi il compagno che sta guidando palla, deve a sua volta partire e conquistare un altro paletto sul quale è posizionato un terzo compagno, che a sua volta dovrà reagire nella stessa maniera. Si crea così una catena in successione. È molto importante che chi è posizionato sul paletto e vede che il compagno sta attaccando la sua postazione sia veloce a leggere su quale altro paletto può andare a posizionarsi per spostarsi rapidamente. L'esercizio deve essere svolto

ad alta velocità e può essere eseguito con più giocatori in movimento per alzare il livello di difficoltà. La guida palla può essere libera oppure con un piede (destro o sinistro) a seconda del colore del paletto da cui si parte o che si attacca

REGOLE

- I giocatori non devono andare su un paletto su cui si trova già un compagno, ma devono continuare a muoversi guidando la palla e cercando di trovarne uno libero il prima possibile
- I giocatori devono analizzare, reagire, elaborare ed eseguire nel minor tempo possibile
- I tempi di attacco dei paletti vengono dati dal segnale dell'allenatore. È molto importante che tutti effettuino l'esercitazione con lo stesso timing



TEMI PER L'ALLENATORE

- Per questo tipo di esercitazione è consigliabile cambiare le variabili e gli stimoli in modo frequente. In questo modo i giocatori sono costretti ad attingere continuamente alle proprie risorse attentive e cognitive per adattarsi velocemente alle nuove condizioni e regole
- Essendo la proposta tecnica molto semplice si può elevare il carico cognitivo

GARA TECNICA A SQUADRE



15 minuti



20x15 metri

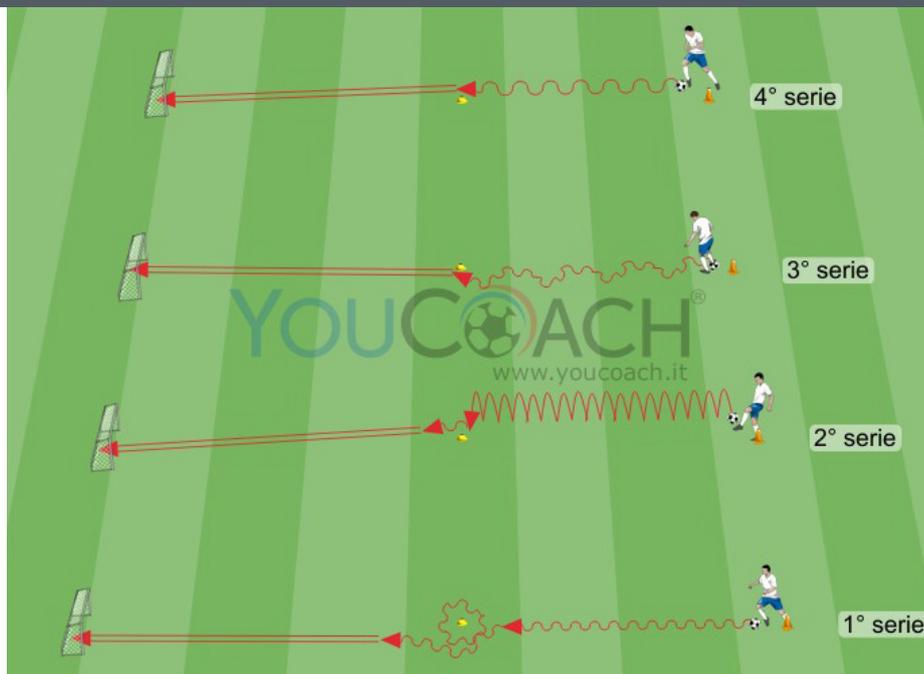


6 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori in squadre di ugual numero. Creare delle stazioni in base al numero di squadre formate. Ogni stazione è composta nel seguente modo: un cono di partenza, un cinesino a 10 metri dal cono e una porticina a 10 metri dal cinesino. Le stazioni distano 5 metri l'una dall'altra. I giocatori di ciascuna squadra si collocano in fila sul cono di partenza rispettando le dovute distanze tra loro. Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

- **Prima serie:** i giocatori guidano la palla in velocità verso il cinesino; arrivati, lo aggirano e infine calciano verso la porticina cercando di fare gol
- **Seconda serie:** i giocatori palleggiano fino al cinesino; arrivati, mettono giù la palla e calciano verso la porticina cercando di fare gol
- **Terza serie:** i giocatori conducono la palla con la suola del piede fino al cinesino; arrivati, calciano in porta verso la porticina cercando di fare gol
- **Quarto serie:** i giocatori guidano la palla alla massima velocità fino al cinesino; arrivati, calciano verso la porticina cercando di fare gol

REGOLE

- Ogni gol nella porticina vale un punto
- Al termine di ogni serie vince la squadra che ha realizzato più gol
- Il giocatore successivo parte quando il precedente ha calciato nelle porticina
- Si può calciare verso la porticina solo dopo aver raggiunto il cinesino

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che i giocatori rispettino le distanze di sicurezza
- Incitare i giocatori a curare la precisione nei gesti tecnici, in quanto potrebbe essere compromessa dalla fretta di concludere rapidamente la giocata
- Mantenere la palla vicino al piede
- Incitare a utilizzare entrambi i piedi

STAFFETTA A SECCO CON TRIS



15 minuti



15x10 metri

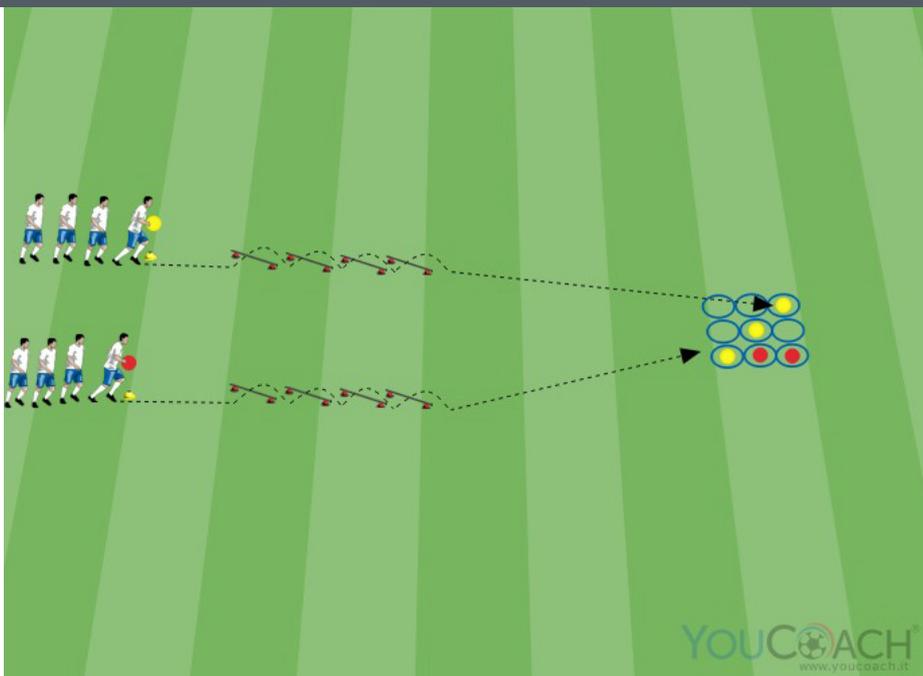


18 giocatori

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, sprinta 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

