

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA**

**SETTIMANA 3**

**SECONDO ALLENAMENTO**

**SETTORE GIOVANILE**

**U15**

**U17**

© 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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali .....	11
Le esercitazioni .....	13
Mobilità articolare con ostacoli .....	14
Step up plank .....	15
Reverse plank .....	17
Forza pliometrica con step jump e balzi monopodali abbinati a sprint e frenate .....	18
Circuito tecnico motorio in un quadrato con guida palla, dribbling frontale doppio e cambio di direzione .....	19
Tiro di precisione: fare gol nelle porticine .....	21
Staffetta a secco con tris .....	22

# YOU COACH.IT



Mettere la tecnologia al servizio della metodologia. Questa è la *mission* di YouCoach, un servizio pensato dagli allenatori per gli allenatori. Crediamo nella **ricerca**, nello **studio** e nel **confronto** e lavoriamo per accrescere la cultura calcistica di chi si appropria al mestiere di allenatore.

Grazie al nostro team di esperti rendiamo fruibili e condividiamo esercizi e contenuti di qualità per tutte le categorie. Dal 2013 abbiamo deciso di affrontare l'affascinante sfida di portare sul web tutto ciò che fino ad allora era presente solo su supporti cartacei: i contenuti e gli strumenti di cui gli allenatori di calcio hanno bisogno per svolgere il proprio lavoro quotidiano.

La nostra ampia offerta di prodotti digitali, che comprende e-Book, e-Video e Webinar e le collaborazioni con diverse società professionistiche di rilievo nel panorama nazionale, ha reso **YouCoach.it** un punto di riferimento per tutti gli appassionati che sono alla costante ricerca di nuove idee e che vogliono tenersi aggiornati sulle nuove metodologie di allenamento.

Abbiamo inoltre sviluppato **YouCoachApp**, un'applicazione accessibile via web da ogni dispositivo che permette di semplificare il lavoro di allenatori e società di calcio dentro e fuori dal campo, supportandoli nelle più comuni attività: raccolta di esercitazioni, programmazione e condivisione delle sessioni di allenamento, analisi di statistiche dettagliate su partite e giocatori. YouCoachApp è l'assistente digitale che aiuta l'allenatore a risparmiare tempo prezioso consentendogli di monitorare in ogni istante il proprio lavoro.

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti, buona lettura!

*Il team di YouCoach*

Continua a seguirci su **[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)**



# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

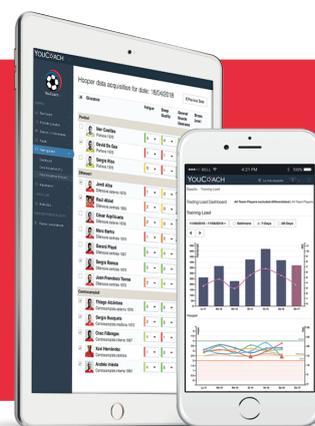


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

PER  
PREPARATORI  
ATLETICI



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



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOUCOACH  
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)



## 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.

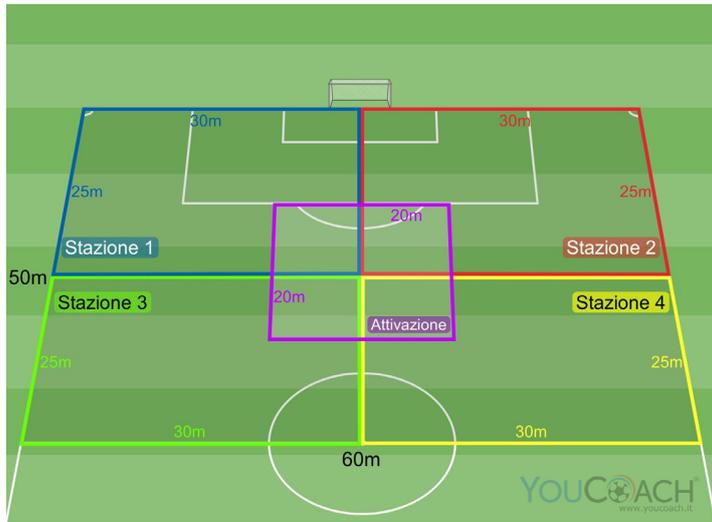
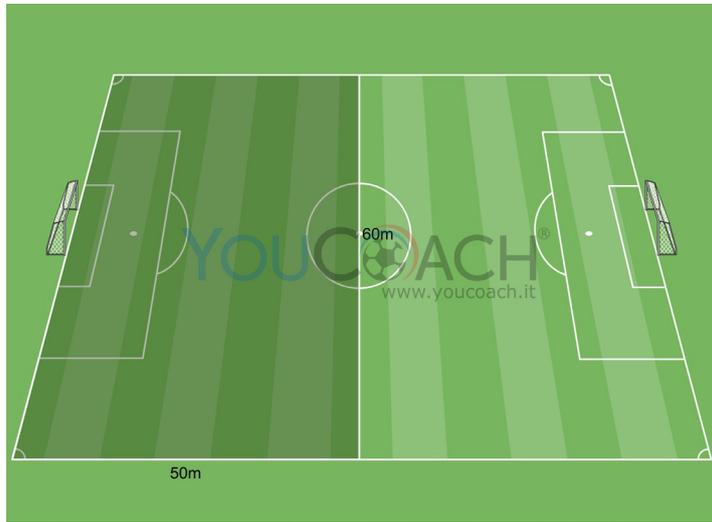
Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta 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:

- **stazione 1** per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 5** 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. Così facendo, l'organizzazione di ciascuna attività può essere funzionale all'organizzazione di quella successiva.**

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 2, stazione 3, stazione 4, e stazione 5) e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione.

**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 ARTICOLARE CON OSTACOLI

10 minuti

16x5 metri

18 giocatori

**Numero di serie:** 1 da 10 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, a distanza di 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre cinque ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; in linea con questi, a 10 metri dall'ultimo ostacolo, collocare un cinesino. I giocatori si dividono in due file, ognuna posizionata dietro al primo ostacolo di ciascun percorso.

### DESCRIZIONE

I giocatori utilizzano gli ostacoli per eseguire esercizi di mobilità articolare coxo-femorale (dell'anca), lavorando i cinque movimenti sempre con lo stesso arto; superato l'ultimo ostacolo si raggiunge in corsa il cinesino, per poi rientrare alla partenza eseguendo delle andature guidate dall'allenatore. Dopo i primi 5 minuti in cui gli atleti si riscaldano a bassa intensità, chiedere loro di incrementare il ritmo inserendo al termine della mobilità delle accelerazioni prima sul dritto e poi con dei cambi direzione (corsa a zig zag, cambi di direzione a 90°, a 180°). Alcuni esercizi proponibili tra gli ostacoli sono: aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flesso che a gamba tesa ecc.; alcune andature andature da svolgere al ritorno possono essere le circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, gli slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), le torsioni e le inclinazioni del busto, la corsa laterale, incrociata, skip, calciata ecc.

### REGOLE

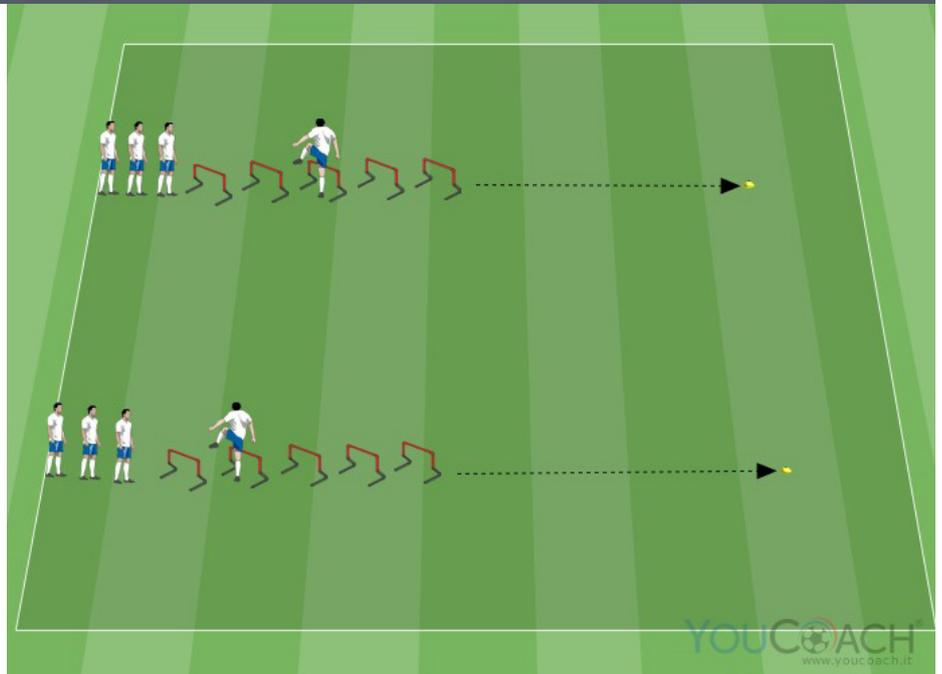
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di una forma di riscaldamento, dev'essere bassa nella fase iniziale, per essere poi incrementata durante l'attivazione
- Gli ostacoli devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

### VARIANTI

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

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato
- Andare alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento 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



# STEP UP PLANK



3 minuti



3x2 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 a 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano sulle stuoie proni (pancia a terra).

## DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando avambracci e avampiedi come nella posizione di plank; da qui effettua un continuo step up (sali e scendi) utilizzando le braccia attraverso un ciclo di quattro tempi:

1. distensione arto destro;
2. distensione arto sinistro (corrispondente a un plank a braccia tese);
3. flessione arto destro;
4. flessione arto sinistro e raggiungimento posizione di partenza.

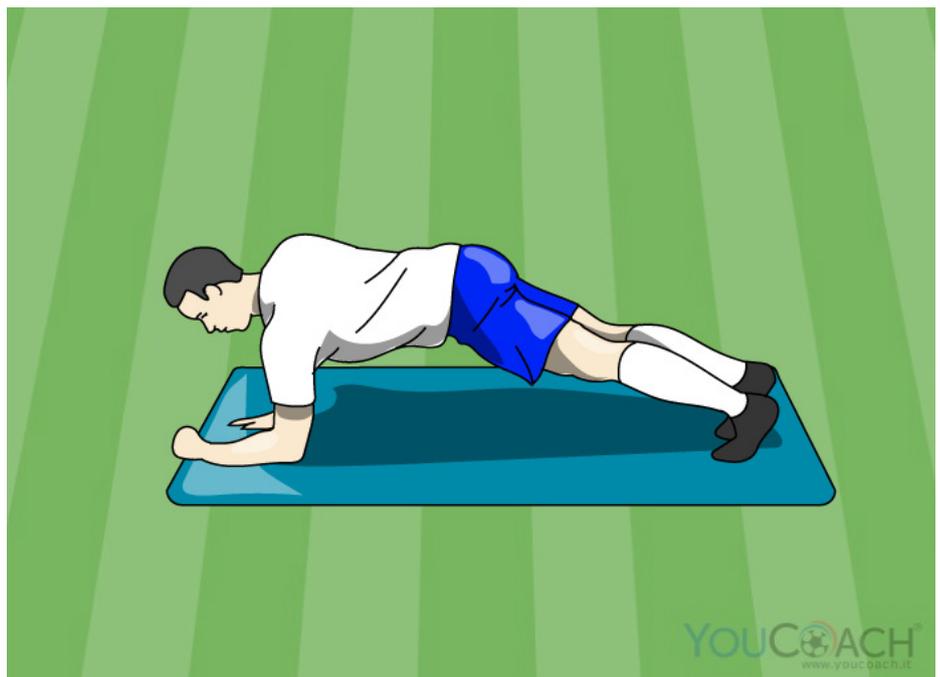
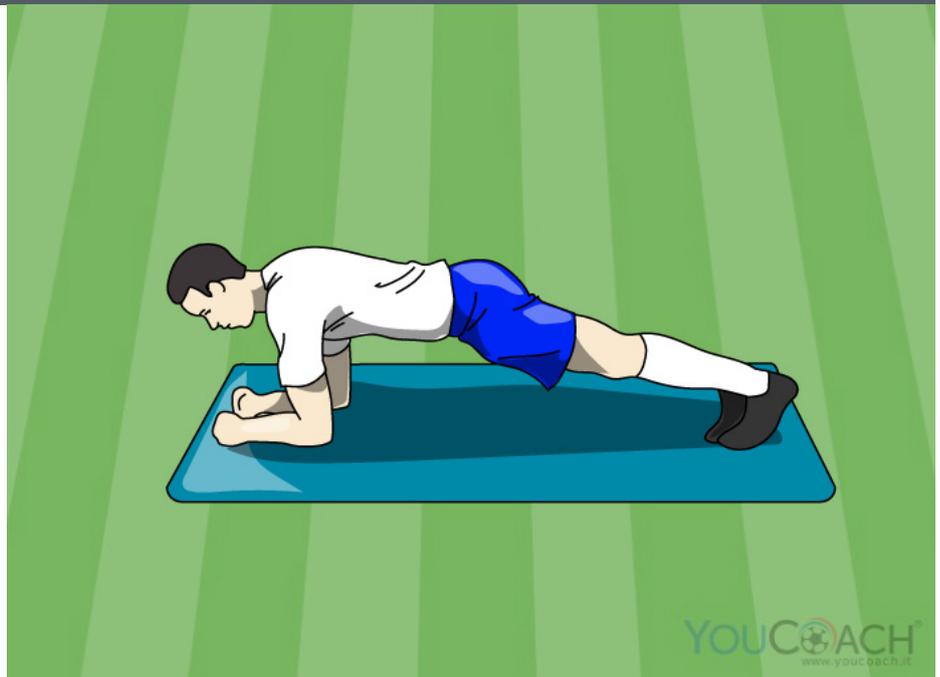
L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e prevede l'esecuzione di tre serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

## REGOLE

- Il giocatore deve muoversi in controllo e cercando di non effettuare eccessivi movimenti di compensazione con il bacino (evitare rotazioni)
- Nel momento di distensione delle braccia, l'altezza del bacino non deve superare quella delle spalle
- I movimenti non vanno svolti velocemente ma in maniera controllata

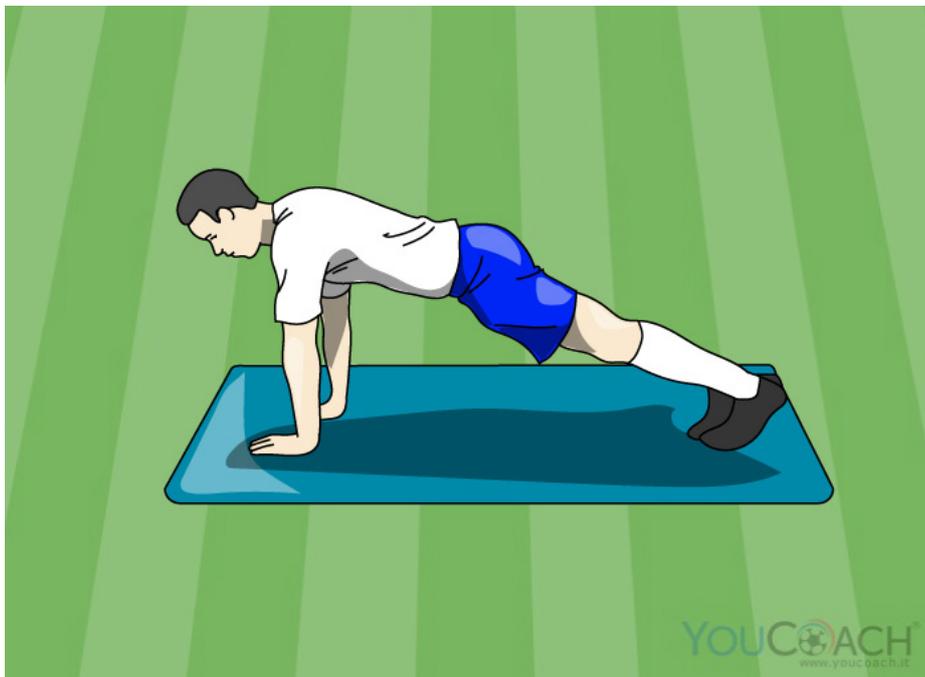
## VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino ad 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)



# REVERSE PLANK


  
3 minuti


  
2×3 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 a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si siedono a gambe distese, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

## DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore il giocatore, facendo forza sulle braccia, solleva il bacino da terra appoggiando le mani e i talloni. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere diagonale dal capo fino ai piedi con la testa che segue il prolungamento del busto e con lo sguardo rivolto in alto; le braccia e le mani in appoggio devono essere perpendicolari al terreno e le gambe devono essere larghe quanto le spalle con i piedi in appoggio a terra con tallone e avampiede allineati.



## 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 per gamba
2. Incremento di una serie

## 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)

## FORZA PLIOMETRICA CON STEP JUMP E BALZI MONOPODALICI ABBINATI A SPRINT E FRENATE



10 minuti



10x20 metri

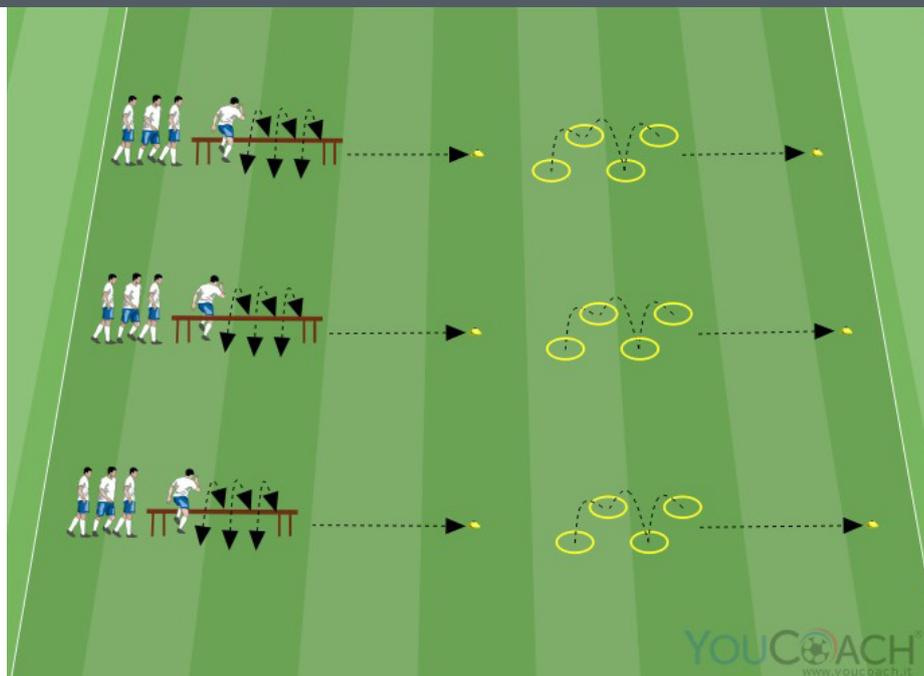


18 giocatori

**Numero di serie:** 10 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le ripetizioni.

### ORGANIZZAZIONE

Creare tre stazioni identiche distanti 5 metri l'una dall'altra. Per ogni stazione posizionare una panchina e un cinesino in linea con la panchina a 5 metri di distanza; 1 metro oltre il cinesino collocare quattro cerchi a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro e, a 5 metri dall'ultimo cerchio, un ultimo cinesino. I giocatori si dividono in numero uguale nelle tre stazioni e il primo di ogni fila si prepara con un piede sulla panchina e l'altro a terra, mentre i restanti si sistemano in fila dietro la panca.



### DESCRIZIONE

- Al via del mister il primo giocatore di ogni stazione effettua sei step jump sulla panchina alternando ogni volta il piede in appoggio sulla panca, per poi scendere ed eseguire uno sprint di 5 metri alla massima velocità fino ad arrivare frenando e fermandosi al cinesino
- Dopo il cinesino effettua quattro salti monopodalici nei cerchi prima di sprintare un'altra volta fino all'altro cinesino
- Terminato il lavoro gli atleti rientrano alla partenza recuperando per 45 secondi dal momento della partenza; in totale l'esercizio prevede l'esecuzione di dieci serie

### REGOLE

- I giocatori devono raggiungere i due cinesini fermandosi completamente
- I balzi nei cerchi devono essere eseguiti cercando la massima spinta verso l'alto

### VARIANTI

- Aumentare di due serie
- Aumentare a 8 o 10 metri la distanza degli sprint da compiere
- Aumentare a otto o a dieci il numero di step jump
- Aumentare a sei o a otto il numero di cerchi e di balzi monopodalici

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare i giocatori a compiere dei balzi esplosivi
- Curare il tempo di contatto dei balzi, che dev'essere il minore possibile
- Stimolare l'atleta a sprintare e frenare alla massima velocità e intensità

## CIRCUITO TECNICO MOTORIO IN UN QUADRATO CON GUIDA PALLA, DRIBBLING FRONTALE DOPPIO E CAMBIO DI DIREZIONE



15 minuti



20x20 metri



16 giocatori

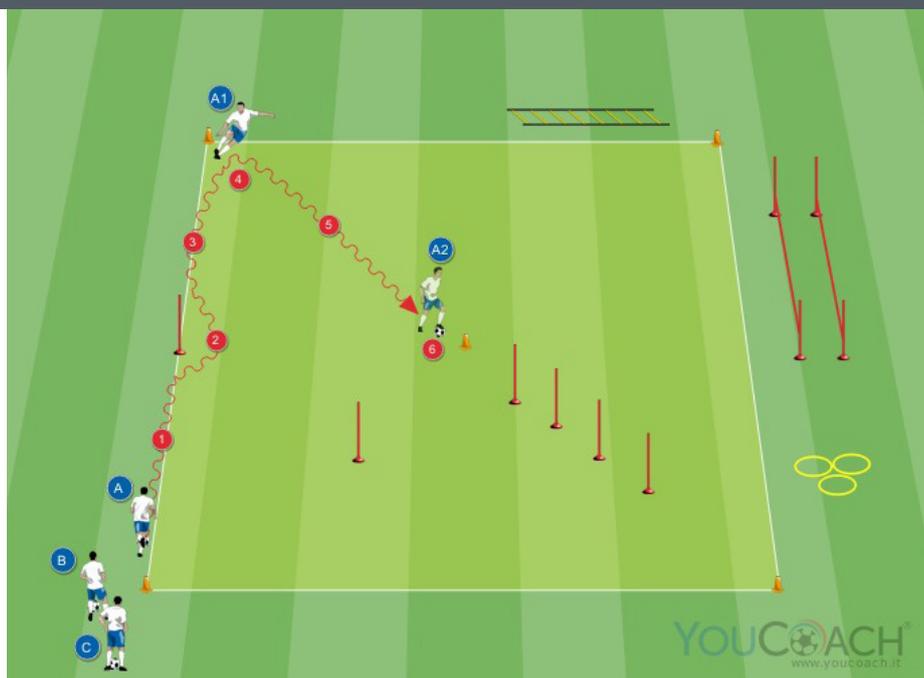
**Numero di serie:** 4 serie da 3 giri per ogni giocatore.

### ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15 metri di lato con i coni. A metà del primo lato posizionare un paletto. Lungo il secondo lato posizionare la scaletta rapida (speed ladder). Sul terzo lato collocare due file di due paletti con un nastro legato a circa 30 cm da terra (come in figura). Dopo le due file di paletti posizionare i tre cerchi. All'uscita del terzo vertice del quadrato collocare in diagonale quattro paletti in fila e poi l'ultimo cono restante che si troverà all'incirca al centro del quadrato. Posizionare infine l'ultimo paletto a 5 metri dal primo cono del quadrato grande (quello di partenza). I giocatori si posizionano con i palloni in fila sul cono, rivolti verso il lato con il paletto a metà lato.

### DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte in guida palla d'interno piede puntando verso il paletto
2. A, in prossimità del paletto, esegue un dribbling frontale
3. A, in guida palla d'interno piede, punta verso il cono al vertice del quadrato
4. A, in prossimità del cono, esegue un cambio di direzione e si porta in A1
5. A, in guida palla d'interno piede, punta verso il cono al centro del quadrato
6. A ferma il pallone con la pianta del piede in A2 e lo lascia vicino al cono centrale
7. A esegue uno slalom stretto tra i paletti
8. A aggira il cono e si porta in A3
9. A affronta i cerchi inserendo un piede in ogni spazio
10. A si porta in prossimità delle due file di paletti
11. A affronta le due file di paletti saltando prima un nastro poi l'altro e ritornando indietro ed eseguendo lo stesso movimento più volte
12. A esce dalle file di paletti aggira il cono e si porta in A5
13. A affronta la scaletta rapida (speed ladder) inserendo prima un piede e poi l'altro dentro uno spazio e prima



un piede poi l'altro fuori con il destro a destra e il sinistro a sinistra (vedi figura)

14. A si porta verso il centro del quadrato in A6
15. A riprende il pallone, punta il paletto in guida palla d'interno piede ed esegue un dribbling frontale portandosi poi dietro la fila in A7

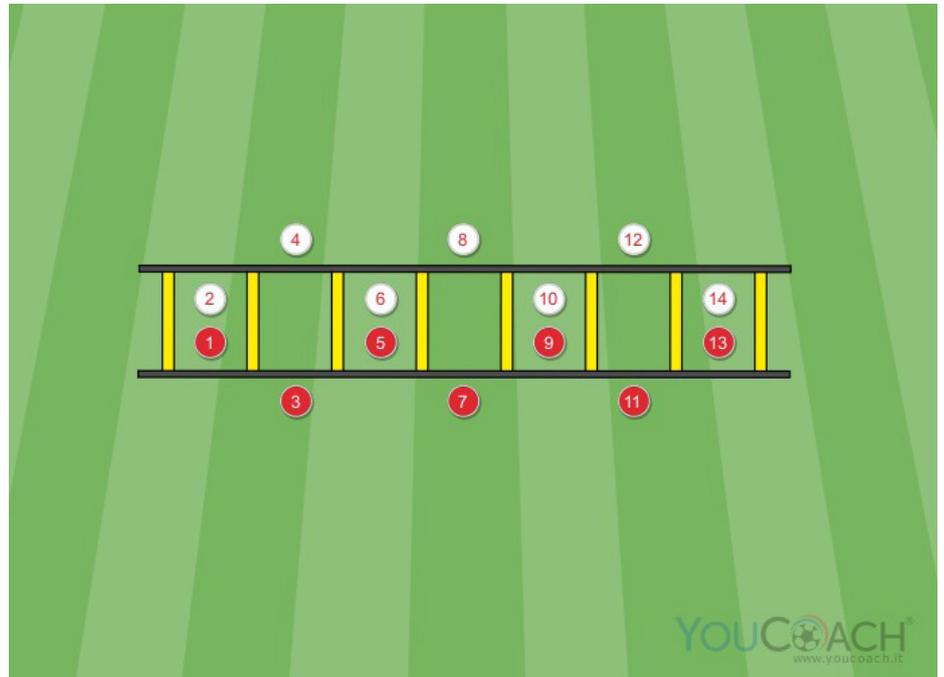
I giocatori partono uno dietro l'altro, mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

## VARIANTI

1. I giocatori eseguono la guida della palla secondo le seguenti modalità:
  - di esterno piede
  - solo con il piede destro
  - solo con il piede sinistro
2. Sul nastro il giocatore alterna uno scivolamento, strisciando sotto il nastro, a un salto sopra il nastro per tutta la lunghezza del percorso, per poi riprendere la palla e continuare l'esercizio
3. Sul nastro il giocatore alterna uno scivolamento, rotolando sotto il nastro, a un salto sopra il nastro per tutta la lunghezza del percorso, per poi riprendere la palla e continuare l'esercizio

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Effettuare tutte le esercitazioni con la massima concentrazione, applicando al meglio le doti tecniche e fisiche individuali
  - Individuare il momento più adatto per far partire il giocatore successivo
  - Nelle fasi di guida della palla i tocchi devono essere precisi e controllati
  - Fare attenzione alla coordinazione nell'affrontare le diverse stazioni
  - Nel caso non ci sia la disponibilità di una scaletta rapida (speed ladder) si possono anche utilizzare alcuni paletti distesi
  - Fare attenzione alla guida della palla
4. Fare attenzione all'esecuzione del dribbling frontale e del cambio di direzione



## TIRO DI PRECISIONE: FARE GOL NELLE PORTICINE



15 minuti



40x40 metri

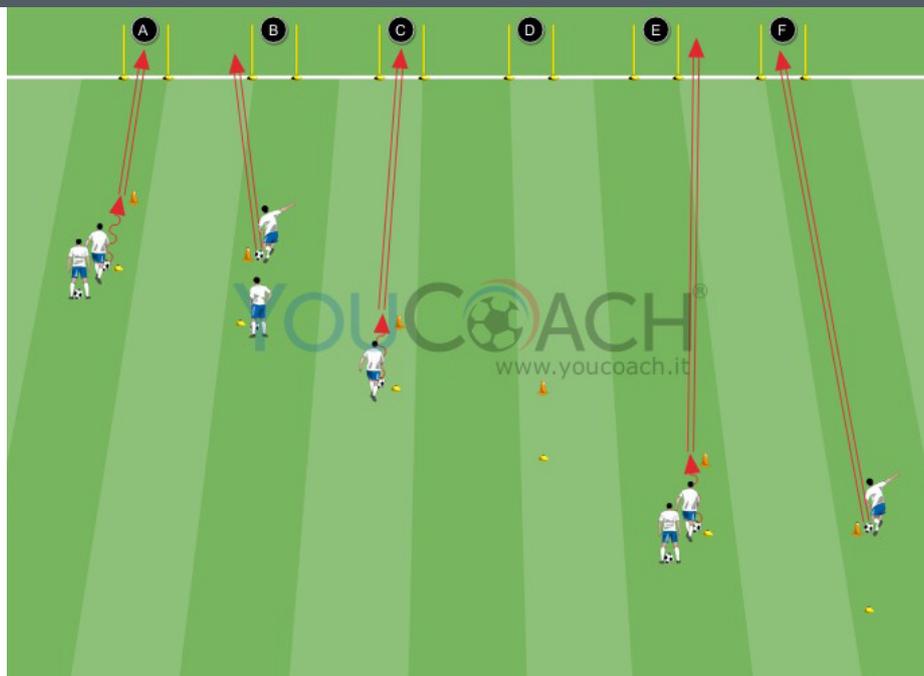


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 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.



### 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 la palla 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



15 minuti



15x10 metri

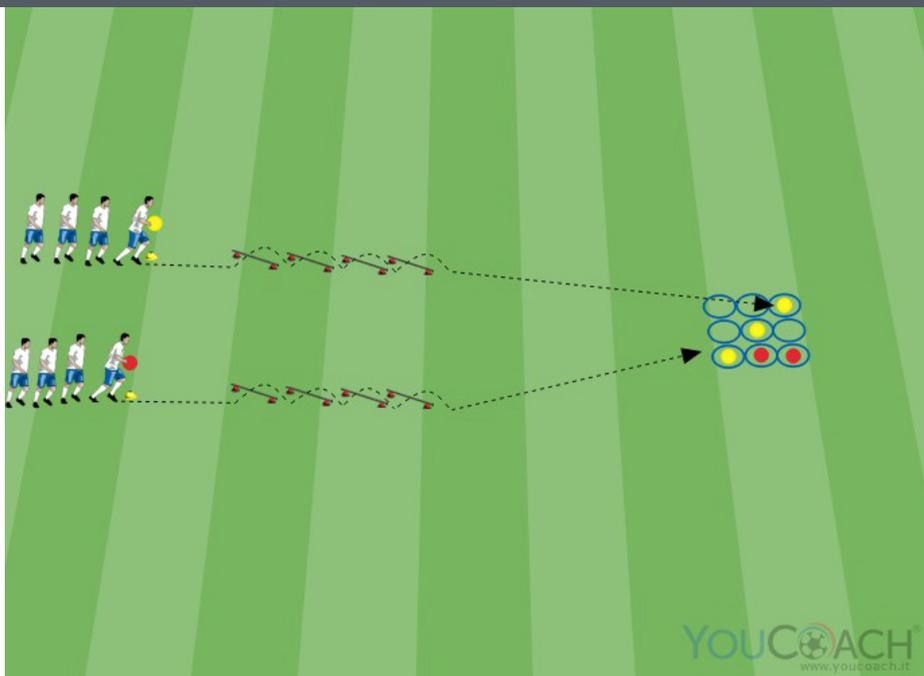


18 giocatori

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



