

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 7  
PRIMO ALLENAMENTO**

**PRIME SQUADRE**

**U19**

**PRIME  
SQUADRE**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

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

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

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

## L'INIZIATIVA

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

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

## ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

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

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

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

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

## DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

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



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

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

**Buon lavoro, in sicurezza, a tutti**

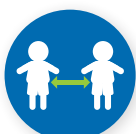
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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



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



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



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

## MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



**Temperatura:** misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



**Mani:** lavare le mani prima e dopo l'allenamento



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



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



**Distanze:** in allenamento mantenere le distanze



**Borraccia:** utilizza sempre la borraccia personale

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



**YOU**  **COACH** *App*  
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

## BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

La nuova funzione di YouCoachApp ti aiuta a registrare, archiviare e condividere più facilmente il registro delle misurazioni della temperatura della tua squadra. Il registro della misurazione della temperatura corporea è diventato uno strumento quotidiano in qualsiasi società sportiva. Tenere questi documenti richiede a tecnici e dirigenti di prestare particolare accortezza nella loro archiviazione e gestione, risultando spesso dispersiva e meno efficace.

YouCoach ha pensato di venire in aiuto ad allenatori e società mettendo a loro disposizione all'interno di YouCoachApp un registro digitale che rende lo screening delle temperature archiviabile online e facilmente condivisibile via e-mail.



YouCoach Team YouCoach		
Report dello screening delle temperature 23/10/2020 18:10		
Allenamento del 23/10/2020 Evento schedulato per il 23/10/2020 15:30		
 André	36.6	Accesso Consentito
 Paolo	37.1	Accesso Consentito
 Fabrizio	38	Accesso Negato
 Nik	37.9	Accesso Negato
 Andrea	36.4	Accesso Consentito
 Nicola	37	Accesso Consentito
 Marco	35.8	Accesso Consentito

**ASSICURATI DI NON PERDERE LE MISURAZIONI RACCOLTE: SALVALE  
ONLINE E CONDIVIDILE VELOCEMENTE CON IL TUO RESPONSABILE  
UTILIZZANDO YOUCOACHAPP!**



**Scopri di più sulla  
nuova funzione!**



# INDICE

YouCoach.it.....	8
Introduzione.....	11
Le esercitazioni .....	13
Propriocettiva con ricadute a lato di una fila di cinesini.....	14
Mobilità articolare a corpo libero.....	15
Plank frontale e laterale con braccia flesse in forma continuativa con piegamenti a fine giro.....	16
Circuito di riscaldamento misto con palla e a secco con conduzione, mobilità articolare e andature.....	18
Nascondere il pallone .....	20
Effettuare una “V” con le parti del piede.....	21
Circuito tecnico con doppio triangolo .....	22
Slalom tecnico e doppio tiro in porta.....	23
Corsa intermittente da 10-10 secondi.....	24



# 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

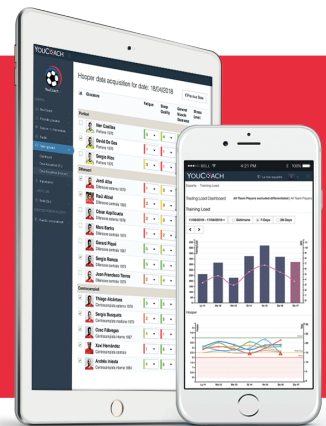


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

PER  
PREPARATORI  
ATLETICI



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



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



YOU COACH App



Sconti riservati



e-Books e e-Videos  
gratuiti



Articoli  
senza limiti

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto:info@youcoach.it)





## INTRODUZIONE

In seguito ai DPCM emessi a partire dal 18 ottobre 2020 che hanno sancito la sospensione di alcuni campionati dilettantistici anche di Prima Squadra, lo staff di YouCoach ha pensato di fornire uno strumento utile ai mister che si trovano a dover affrontare questa situazione particolare in cui i propri atleti possono allenarsi, quando e dove previsto, solo in sicurezza e in forma individuale.

Le prossime settimane vedranno uno stop dei campionati ma non degli allenamenti in forma individuale, e i giocatori si trovano in una condizione fisica già buona. La sospensione del campionato è infatti avvenuta a stagione in corso e per questo motivo è possibile focalizzarsi sulla ricerca di un decremento minimo della performance dei calciatori, mantenendola e, se possibile, incrementandola con un mix di proposte a secco e tecniche.

Date queste premesse, la proposta di YouCoach prevede la realizzazione di sedute di allenamento che mirano a somministrare al giocatore un volume e un'intensità globale tali da compensare la mancanza della partita domenicale. Dal punto di vista dei contenuti e degli obiettivi fisici, oltre a una quotidiana "pillola" di prevenzione (sotto forma di forza preventiva, core stability, mobilità articolare e propriocettività) si è deciso di alternare una seduta stimolante la componente metabolica a una di forza dinamica (pliometria, sprint con cambi di direzione ecc.).

Dal punto di vista tecnico-tattico non si sono invece ricercati particolari obiettivi di gioco ma si è cercato di proporre lavori in linea con l'obiettivo condizionale, utilizzando spazi che vadano alla ricerca di un maggior stimolo di volume o di intensità.



# **LE ESERCITAZIONI**

# 1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/4)

## PROPRIOCETTIVA CON RICADUTE A LATO DI UNA FILA DI CINESINI



5 minuti



10x2 metri



1 giocatore

**Numero di serie:** 8 da 6 ricadute.

### ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si colloca di fronte a una linea di dieci cinesini.

### DESCRIZIONE

Al via del mister, il giocatore deve effettuare otto ricadute monopodaliche (su un solo piede), quattro con il piede destro e quattro con il sinistro, atterrando alternativamente alla destra (con piede destro) e alla sinistra (con piede sinistro) della linea dei cinesini. Conclusi gli otto appoggi, rientra alla partenza camminando. La modalità di esecuzione delle otto ripetizioni, è la seguente:

- due serie con otto ricadute da passo diagonale in avanti a occhi aperti;
- due serie con otto ricadute da passo diagonale indietro a occhi aperti;
- due serie con otto ricadute da passo diagonale in avanti a occhi chiusi (solo nel momento di appoggio);
- due serie con otto ricadute da passo diagonale indietro a occhi chiusi (solo nel momento di appoggio).

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

### REGOLE

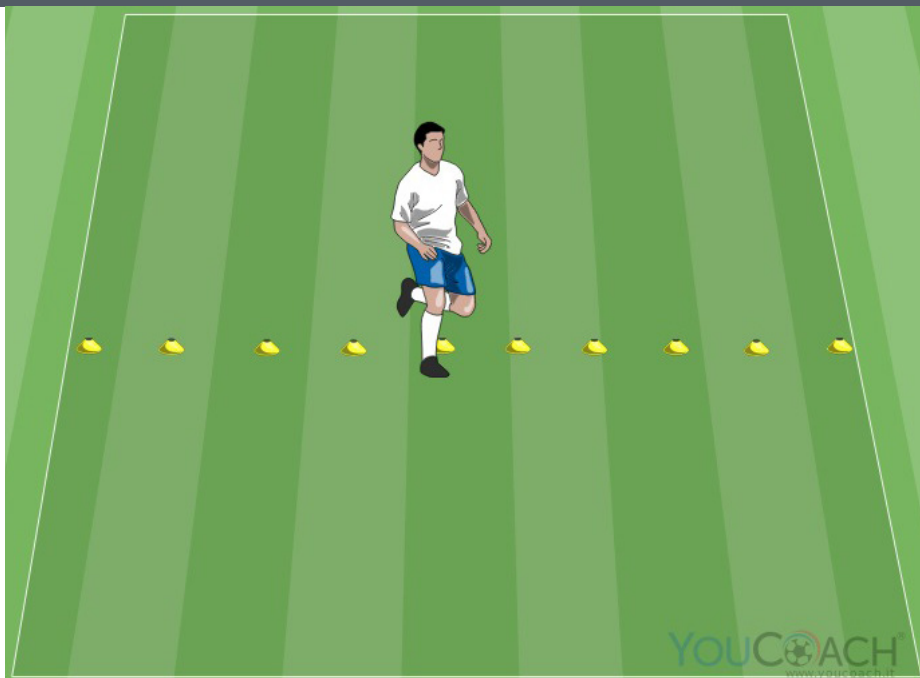
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore può effettuare qualsiasi tipo di movimento di compensazione, purché il piede in appoggio rimanga a contatto con il terreno
- Ogni appoggio prevede il mantenimento della posizione per 3 secondi prima di eseguire il successivo

### VARIANTI

1. Aumentare a dieci il numero degli appoggi

### TEMI PER L'ALLENATORE

- La corretta postura prevede: il busto leggermente inclinato in avanti, il ginocchio della gamba in appoggio leggermente flesso e il piede in appoggio completamente a contatto con il terreno
- Controllare che, durante il mantenimento della posizione di equilibrio, l'angolo al ginocchio non venga aperto per evitare l'estensione completa della gamba



# MOBILITÀ ARTICOLARE A CORPO LIBERO


  
6 minuti


  
9×9 metri


  
21 giocatori

**Numero di serie:** 1 da 6 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

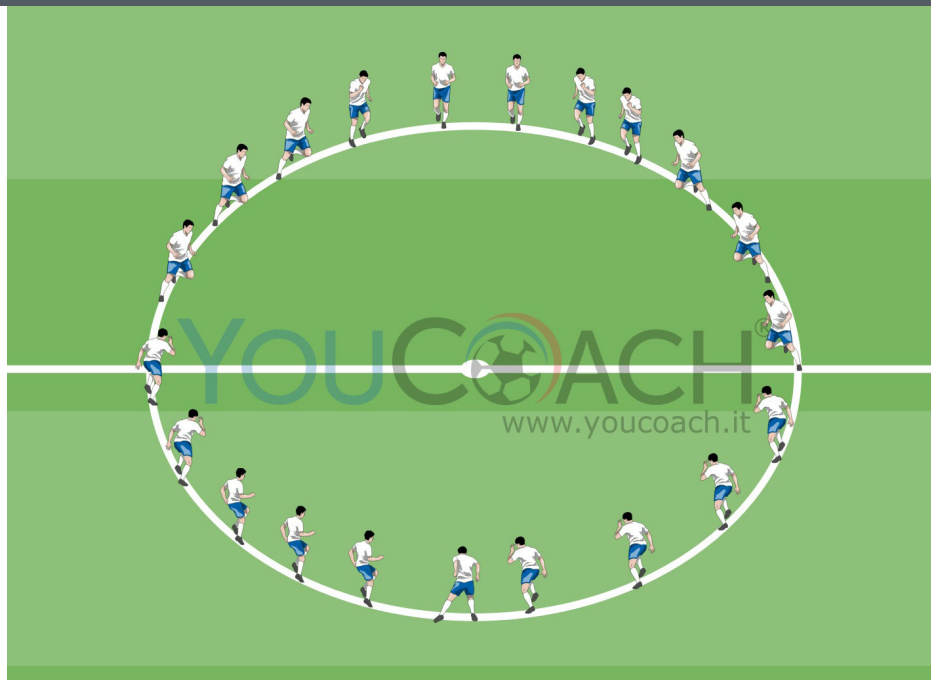
I giocatori si dispongono sulla linea del cerchio di centrocampo.

## DESCRIZIONE

I giocatori devono eseguire degli esercizi di mobilità articolare per le principali articolazioni coinvolte durante l'allenamento: spalle, schiena, anche, ginocchia e caviglie.

## VARIANTI

1. Eseguire questi movimenti a rete
2. Effettuare questi gesti in movimento, in uno spazio delimitato



## 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
- Ricercare la massima articolarietà nei movimenti
- Controllare che durante gli esercizi di mobilità dell'anca il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare



## PLANK FRONTALE E LATERALE CON BRACCIA FLESSE IN FORMA CONTINUATIVA CON PIEGAMENTI A FINE GIRO



4 minuti



3x2 metri



1 giocatore

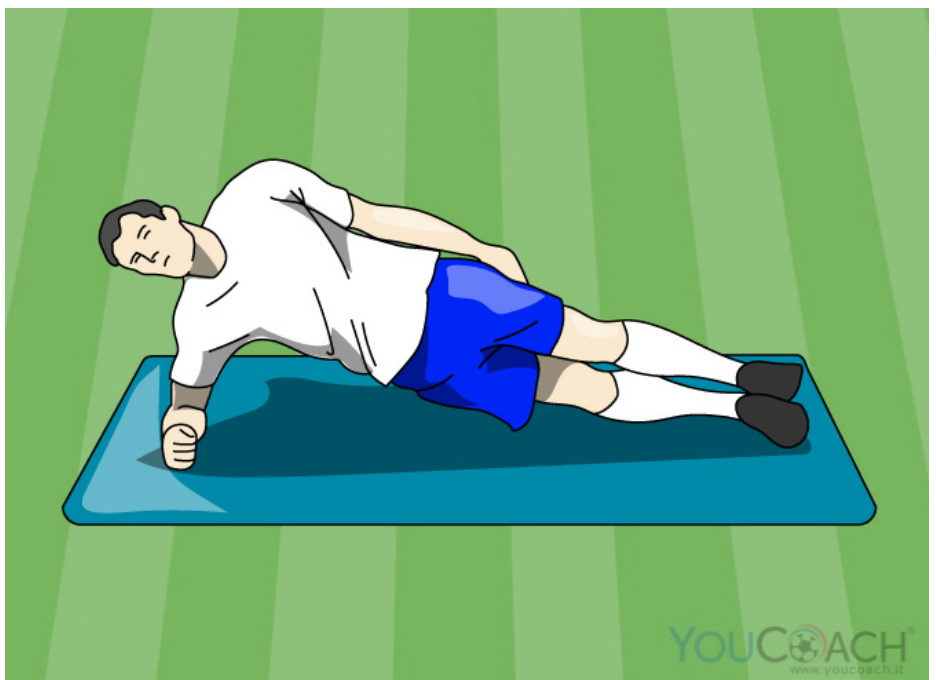
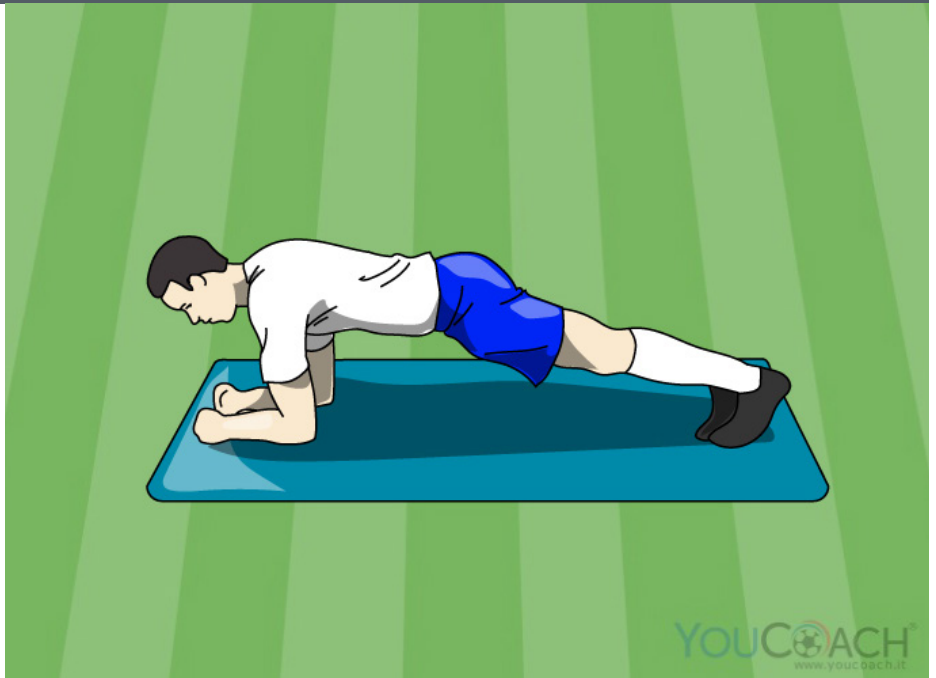
Numero di serie: 1 da 4 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si sdraia prono (pancia a terra) su un tappetino.

### DESCRIZIONE

- Al via del mister, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando a terra solo i gomiti, le mani e gli avampiedi per assumere e mantenere la posizione di plank frontale per 20 secondi
- Trascorsi i 20 secondi, senza scendere e appoggiando a terra solo i piedi e l'avambraccio, il giocatore passa da posizione di plank frontale a quella di plank laterale sul fianco destro e la mantiene per altri 20 secondi
- Trascorsi i 20 secondi ruota di 180° ed effettua il plank laterale sul lato sinistro
- Dopo questo primo minuto, il giocatore si rimette in posizione prona in appoggio su mani e piedi ed esegue sei piegamenti per poi rimettersi in posizione di plank frontale e iniziare un nuovo giro (in totale quattro giri da 1 minuto più il tempo necessario per i sei piegamenti), senza mai appoggiare a terra il corpo ad esclusione dei segmenti sopracitati (avambracci, mani e piedi)



### REGOLE

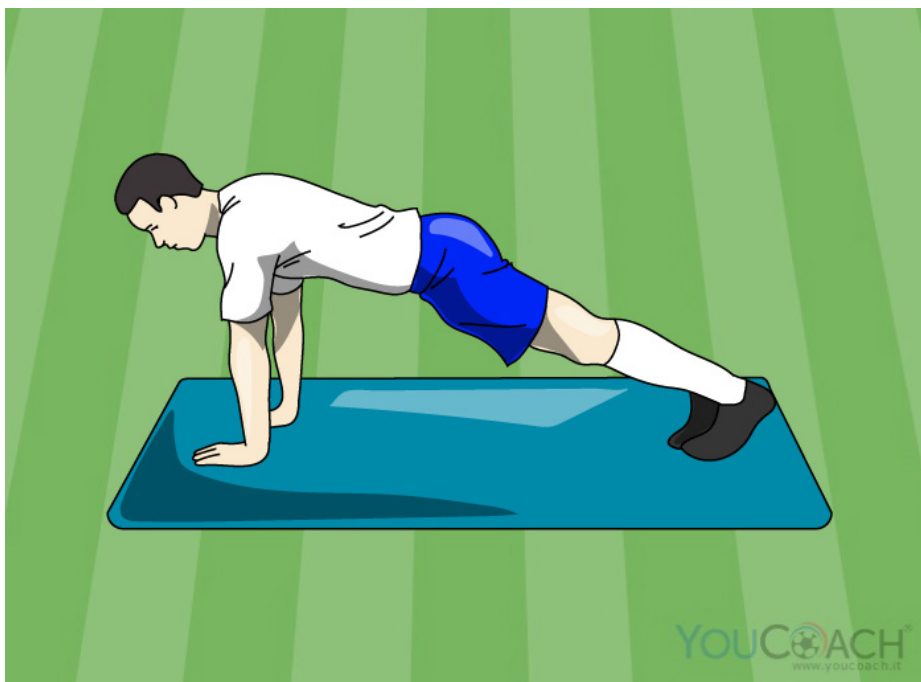
- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- Nel cambio tra una posizione e l'altra il corpo deve toccare terra solo con avambraccio e piede

### VARIANTI

1. Incremento di 5 o 10 secondi, fino a un massimo di 45 secondi per esercizio
2. Aggiungere una serie

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la corretta esecuzione del plank frontale: 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, gli avambracci devono essere paralleli con 90 gradi di angolo al gomito, il quale risulterà perpendicolare alla spalla o leggermente più indietro, le gambe devono essere larghe quanto le spalle e il piede in appoggio a terra con tallone ed avampiede allineati o con il secondo leggermente posteriore rispetto al primo



- Curare la corretta esecuzione del plank laterale: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto (sguardo in avanti), l'avambraccio deve avere 90° di angolo al gomito e il braccio dev'essere perpendicolare al terreno e le gambe devono essere unite e distese



- Curare la corretta esecuzione dei piegamenti: partendo con corpo in linea diagonale dall'alto verso il basso dalle spalle alle caviglie, con mani in appoggio a terra sotto leggermente più larghe delle spalle e con braccia perpendicolari al terreno, l'atleta effettua un piegamento fino a raggiungere 90° di angolo ai gomiti (con corpo orizzontale da spalle a caviglie) prima di distendere le braccia per tornare in posizione di partenza
- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)
- Curare la fase di passaggio tra una posizione di plank e la successiva, in modo che nessuna parte del corpo appoggi a terra ad esclusione di piedi e avambracci

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



10 minuti



30x25 metri



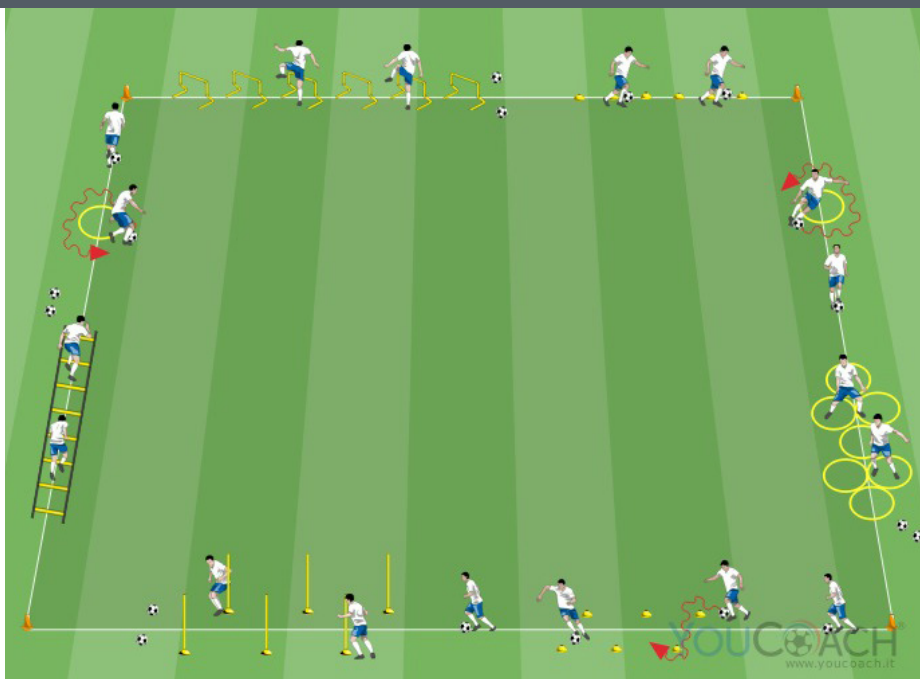
21 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Creare con i quattro coni un rettangolo di dimensioni 30x25 metri. Ogni giocatore parte con un pallone e si posiziona liberamente lungo il perimetro. Le stazioni vanno strutturate nel seguente modo:

- a metà di uno dei due lati corti del rettangolo collocare un'agility ladder e un cerchio a 5 metri l'una dall'altro;
- a metà di uno dei due lati lunghi posizionare sei ostacoli allineati, distanti 1 metro l'uno dall'altro e a 5 metri dall'ultimo ostacolo sistemare sei cinesini allineati 30 a l'uno dall'altro;
- a metà dell'altro lato corto posizionare un cerchio e, a 5 metri da questo, altri sette disposti come in figura (singolo-doppio-singolo-doppio-singolo);
- a metà dell'altro lato lungo disporre sei cinesini a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro e, a 5 metri dall'ultimo cinesino, sistemare sei paletti a zig zag distanziati tra loro 1 metro.



### DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori devono percorrere il circuito percorrendo il perimetro del rettangolo; il trasferimento tra le stazioni avviene in conduzione palla e, a ridosso delle stazioni, effettuano un passaggio di pochi metri finalizzato a trasmettere palla da inizio a fine attrezzi, per permettere a loro di eseguire della mobilità articolare o delle andature a seconda di dove si trovano e poi riprendere palla e continuare il circuito. Ogni 2 minuti l'allenatore varia la tipologia di esercizi sia nelle stazioni che nei tratti di conduzione; il riscaldamento, previsto in blocco unico, ha una durata di 10 minuti e negli ultimi 2 minuti si richiede un incremento dell'intensità. Durante i trasferimenti i giocatori possono muoversi guidando palla liberamente (solo con il piede destro, solo con il sinistro, solo di esterno, solo di interno piede, solo di suola, solo in palleggio ecc.). Alcuni esercizi tecnici proponibili possono essere:

- sul cerchio, giro a 360° in senso orario e antiorario, sia di interno che di esterno piede, oppure una conduzione palla fino al cerchio e arresto della stessa dentro l'attrezzo;
- sui cinesini eseguire uno slalom in varie forme (solo un piede, libero, in palleggio, solo interno piede, solo esterno piede, all'indietro ecc.).

Alcuni esercizi a secco possono essere:

- agility ladder: skip, calciata, skip laterale, salti a piedi pari, slalom ecc.;
- ostacoli: aperture, chiusure, slanci a gamba tesa, slanci a gamba flessa ecc.;
- cerchi: corsa, salti a piedi pari, salti a un piede ecc.;
- paletti: affondo laterale con flessione del busto, torsione del busto in direzione del paletto, inclinazione del busto verso il paletto ecc.

## REGOLE

- I giocatori devono sempre essere in movimento a bassa intensità per aumentare il ritmo gradualmente

## VARIANTI

1. Aggiungere stazioni di lavoro a secco (pedane propriocettive per equilibrio e over per esercizi di appoggi)
2. Aggiungere stazioni di lavoro tecnico (conduzione con ostacoli)
3. Aumentare le distanze tra stazioni e le dimensioni del rettangolo
4. Aumentare il tempo di esecuzione

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la giusta intensità di lavoro (blanda inizialmente e più intensa in seguito)
- Curare la qualità della guida della palla e dei gesti tecnici tra gli attrezzi
- Stimolare gli atleti ad eseguire nel modo corretto le stazioni, curando sia la tecnica esecutiva (con palla e a secco) che l'ampiezza di movimenti della mobilità articolare

# NASCONDERE IL PALLONE



5 minuti



20x20 metri



21 giocatori

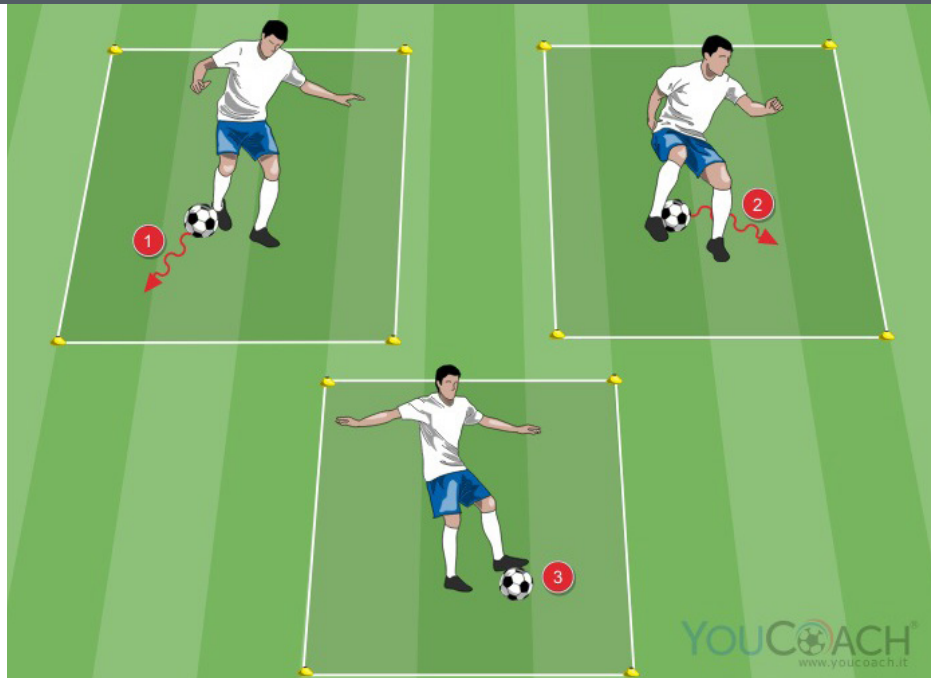
Numero di serie: 2.

## 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 5x5 metri.

## DESCRIZIONE

- Prima serie (sei ripetizioni alternando i piedi):
  - 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
  - Ora con la suola del piede destro fermare il pallone
  - Ricominciare dall'inizio sino al termine del tempo prestabilito, poi cambiare piede
- Seconda serie (tre ripetizioni):
  - 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

# EFFETTUARE UNA "V" CON LE PARTI DEL PIEDE



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

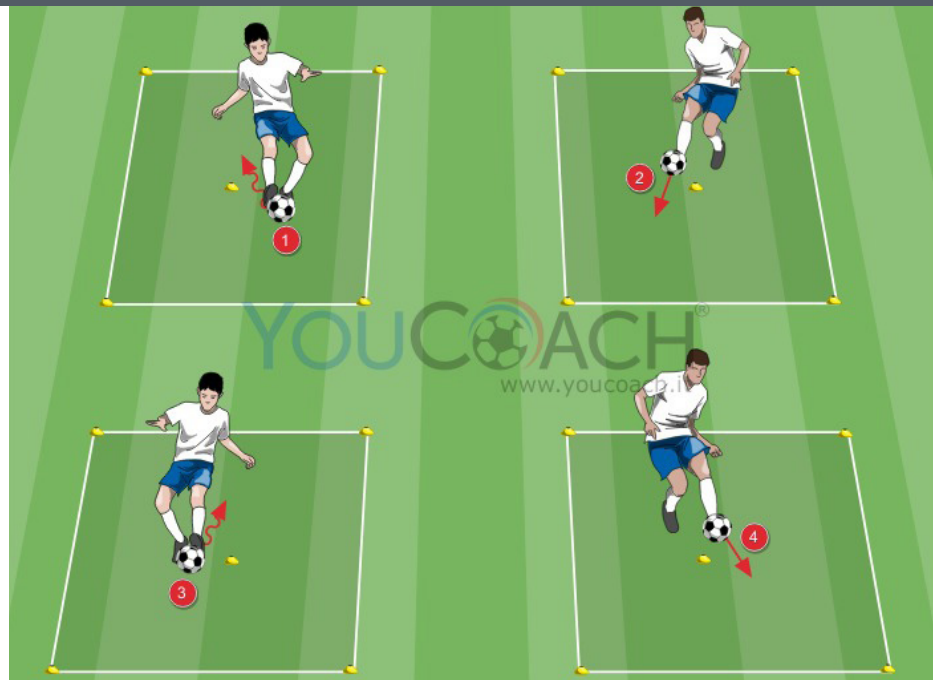
Numero di serie: 2.

## 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. All'interno di ogni mini quadrato collocare un cinesino.

## DESCRIZIONE

- Prima serie (tre ripetizioni):
  - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
  - Ora con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso la propria destra
  - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato destro del cinesino centrale
  - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso la propria sinistra
  - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato sinistro del cinesino centrale
  - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo
- Seconda serie (tre ripetizioni):
  - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
  - Con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso destra
  - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato destro del cinesino centrale
  - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso sinistra
  - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato sinistro del cinesino
  - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo



## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Evitare di toccare con il pallone il cinesino posto al centro

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente e, non appena il giocatore si sente più sicuro, deve aumentare la velocità di esecuzione
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare il movimento della palla e orientare il corpo mentre si è nella fase di volo
- Tenere le braccia aperte
- Accompagnare con il corpo il movimento del pallone quando si calcia con l'interno e l'esterno del piede, per imparare a guadagnare un tempo di gioco
- Si può migliorare nella ricezione se quando si sta per ricevere la palla si esegue un saltello



# CIRCUITO TECNICO CON DOPPIO TRIANGOLO



15 minuti



15x10 metri

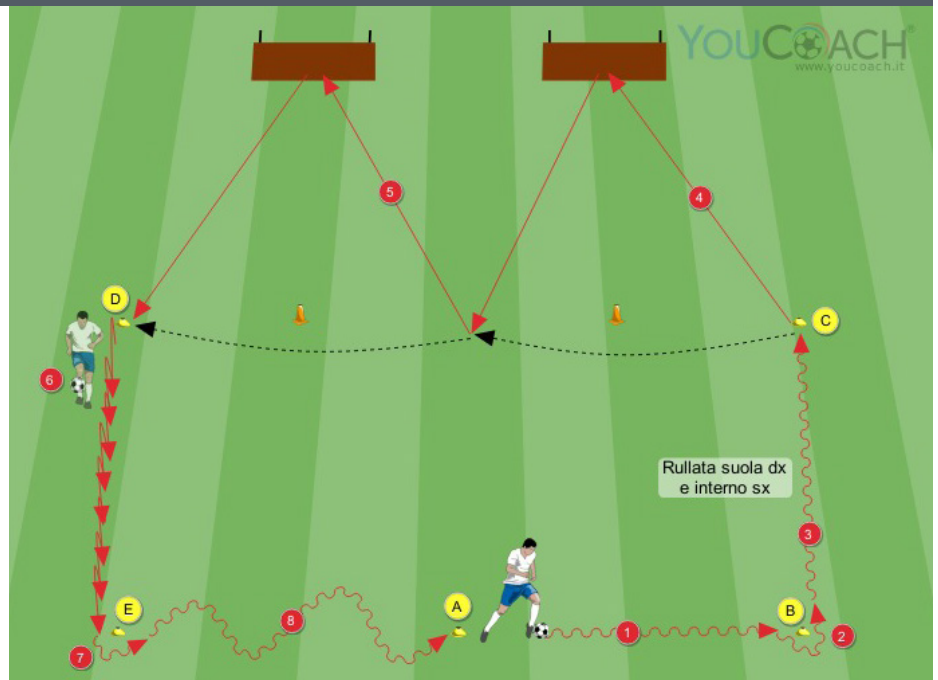


21 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 7 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori in gruppi di egual numero. Per ogni gruppo creare il seguente percorso: formare un rettangolo con base di 10 metri e altezza 5 metri, posizionandolo a 5 metri da due panche. Il lato lungo del rettangolo B-E va diviso a metà con un cinesino (A). Sul lato lungo C-D collocare un cono a 3 metri dal cinesino C e l'altro a 3 metri dal cinesino D. A fianco del cinesino A si collocano i giocatori in fila, ciascuno con un pallone.



## DESCRIZIONE

1. Si parte dal cinesino A in guida della palla verso il cinesino B
2. Eseguire una finta a piacere sapendo di dover superare il cinesino all'esterno del rettangolo
3. Fino al cinesino C alternare una rullata con la suola destra a un tocco con l'interno del piede sinistro
4. Dal cinesino C effettuare una triangolazione con la prima panca per superare il primo cono
5. Ricevuta palla di ritorno, effettuare una seconda triangolazione con la seconda panca per superare il secondo cono
6. Giunti al cinesino D, alzare il pallone e palleggiare fino al cinesino E
7. Eseguire una finta a piacere sapendo di dover superare il cinesino all'esterno del rettangolo
8. Andare in guida della palla a zig zag fino al cinesino A

Al termine della prima serie invertire il senso del percorso (partenza dal cinesino A verso il cinesino E e così via).

## REGOLE

- Nella prima serie eseguire il tratto dal cinesino B al C alternando una rullata con la suola destra a un tocco con l'interno del piede sinistro, mentre nella seconda serie effettuare il tratto dal cinesino E al D alternando una rullata con la suola sinistra a un tocco con l'interno del piede destro
- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente sta eseguendo il primo triangolo con la panca

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Ricordare di utilizzare entrambi i piedi nella guida e nel palleggio
- Nella seconda triangolazione cercare di calciare a un tocco



# 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

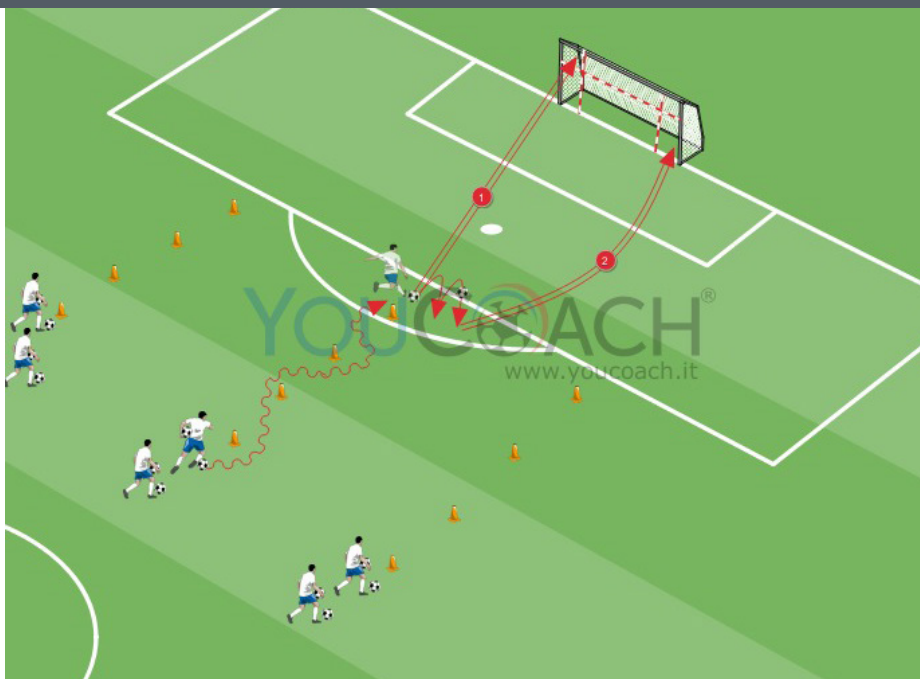
- Ogni gol vale un punto

## 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.)



## CORSA INTERMITTENTE DA 10-10 SECONDI

  
9 minuti

  
40x50 metri

  
21 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 3 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare una linea di coni distante 50 metri dalla linea di fondo campo, in direzione del centro del campo. I giocatori in partenza si dispongono l'uno a fianco dell'altro sulla linea di fondo campo.

### DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del mister, devono arrivare alla linea dei coni coprendo la distanza preimpostata di 50 metri in 10 secondi, per poi recuperare da fermi con un tempo uguale a quello di percorrenza (10 secondi)
- Trascorso il tempo di recupero gli atleti ripercorrono in 10 secondi i 50 metri che dividono la linea dei coni a quella di fondo campo, per poi recuperare da fermi 10 secondi
- Questo lavoro va mantenuto per 3 minuti e, dopo 1 minuto e 30 secondi di recupero passivo da fermi, si svolge la serie successiva

### VARIANTI

1. Modificare la distanza di percorrenza nella quale i giocatori devono correre i 10 secondi al 110% della VAM (velocità aerobica massima), ricavata da un test aerobico
2. Aumentare la durata della serie di 2 minuti e il recupero tra le serie di 1 minuto
3. Aumentare di una serie
4. Eseguire i 50 metri a navetta, dividendo il percorso in due tratti da 25 metri, ognuno dei quali dev'essere percorso in 5 secondi

### TEMI PER L'ALLENATORE

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

