

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 5
TERZO 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

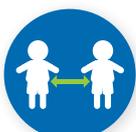
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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



YOUCOACH**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
Tecnica e occupazione degli spazi con stop.....	14
Pliometria con jump work per la forza.....	15
Guida della palla tra ostacoli e transito attraverso una porticina.....	17
Guida, finta e tiro in porta condizionato	18
Staffetta combinata a secco e con palla	19

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 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 - info@youcoach.it



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

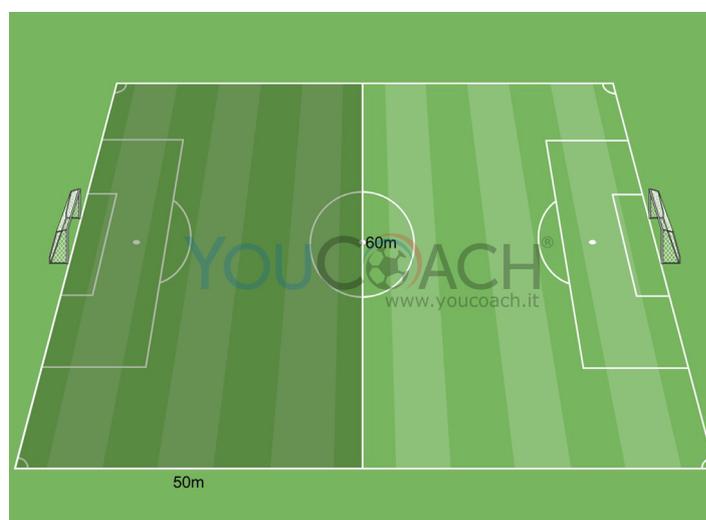
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

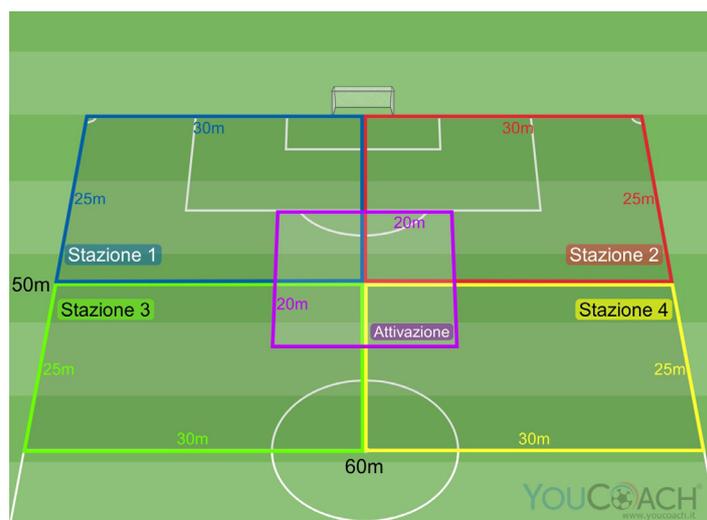
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI CON STOP


10 minuti

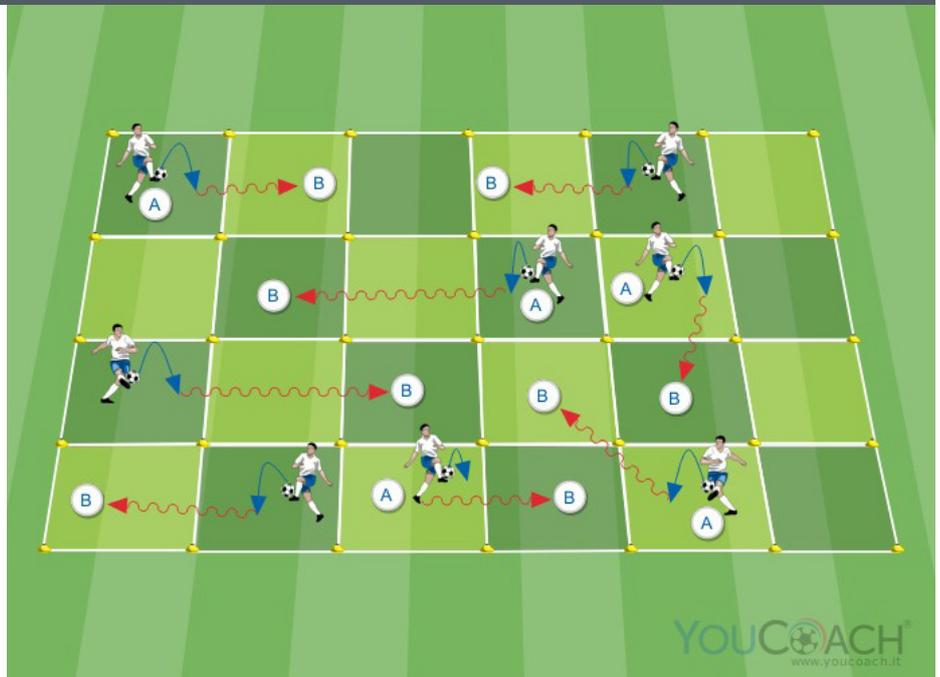

24x16 metri


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

L'esercitazione dev'essere svolta con un numero minimo di otto giocatori. Le dimensioni del campo variano a seconda del numero dei giocatori, con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di 24x16 metri. Il campo viene suddiviso in ventiquattro spazi (mini-quadrati) di 4x4 metri. Il numero degli spazi vuoti dev'essere circa il doppio del numero di giocatori. La prima parte viene eseguita come attivazione e messa in moto (warm up fisico e mentale), quindi a bassa intensità. Progredendo poi nell'esercizio l'intensità di corsa tenderà ad



aumentare, così come la velocità di pensiero ed esecuzione. Si parte a ritmi bassi per finire con una medio-alta intensità e quindi con una progressione nel riscaldamento. Ogni giocatore gestirà il proprio pallone nel muoversi da uno spazio all'altro seguendo la sequenza tecnica palleggio-stop-guida palla.

DESCRIZIONE

I giocatori devono muoversi all'interno del campo di gioco andando a occupare sempre uno spazio vuoto non occupato da un altro giocatore. Ogni giocatore palleggia all'interno del proprio spazio. Al segnale dell'allenatore (ad esempio un fischio) tutti i giocatori alzano la palla a palombella per eseguire uno stop (che può essere eseguito di interno piede, di esterno piede o con la pianta del piede a seconda delle indicazioni dell'allenatore). Anche lo stop deve avvenire all'interno del proprio spazio. In seguito i giocatori si spostano velocemente in guida palla su altri spazi liberi all'interno del campo. Una volta raggiunto un nuovo spazio ogni giocatore riprenderà a palleggiare sul posto in attesa del nuovo segnale per eseguire lo stop e poi spostarsi in un altro spazio libero.

REGOLE

- Non deve esserci più di un giocatore in ogni spazio
- I giocatori devono palleggiare all'interno del proprio spazio senza uscire. Anche lo stop va eseguito senza invadere gli spazi di gioco altrui
- La guida palla e lo spostamento dei giocatori in nuove posizioni vanno eseguiti il più velocemente possibile

TEMI PER L'ALLENATORE

- Inizialmente si potrebbero riscontrare delle difficoltà da parte dei giocatori nell'abbinare più cose contemporaneamente. Insistere partendo da movimenti semplici a ritmi bassi per poi aumentare la difficoltà, cambiando spesso le variabili e aumentando l'intensità dell'esercitazione
- Si lavorerà molto dal punto di vista cognitivo stimolando diverse capacità generali e speciali: anticipazione motoria, differenziazione, reazione, accoppiamento, orientamento spaziotemporale e così via
- Lavorare anche sulla tecnica di palleggio, la tecnica di controllo palla (vari tipi di stop del pallone), sulla velocità e sensibilità di tocco nella guida palla e sul focus per la visione periferica

PLIOMETRIA CON JUMP WORK PER LA FORZA



15 minuti



20x15 metri



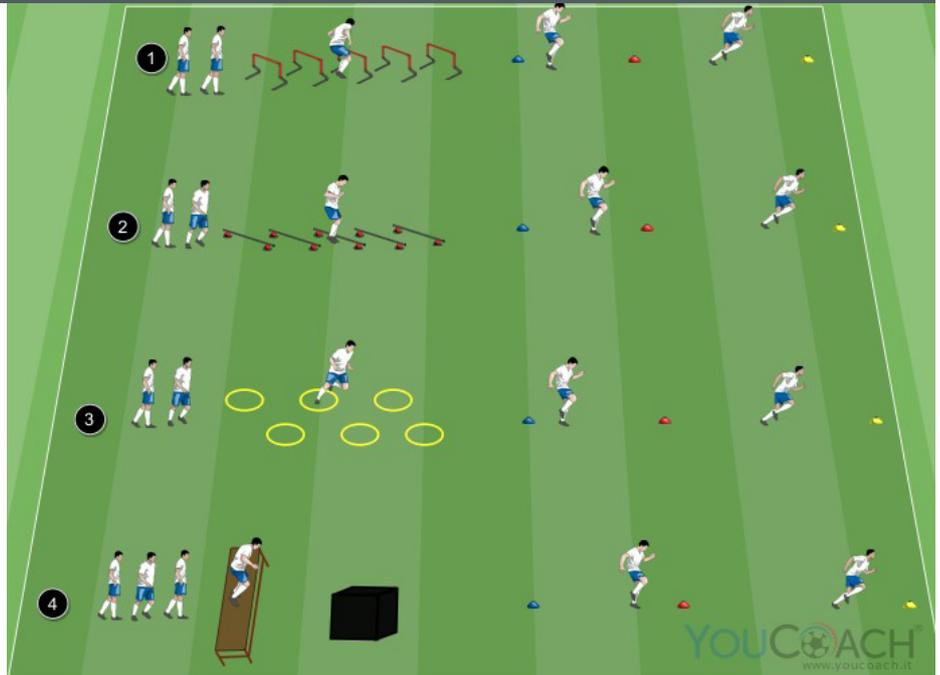
18 giocatori

Numero di serie: 4 per ogni stazione con 1'30" di recupero tra una stazione e l'altra.

ORGANIZZAZIONE

Disporre il materiale come in figura, creando le quattro stazioni di pliometria.

- **Stazione 1:** posizionare cinque ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; a 2 metri dall'ultimo ostacolo collocare un cinesino blu e, a 3 metri da questo, uno rosso. A 5 metri dal conesimo rosso posizionare il cinesino giallo
- **Stazione 2:** disporre cinque ostacoli over allineati a 80 centimetri l'uno dall'altro; a 2 metri dall'ultimo over collocare un cinesino blu, a 3 metri da questo uno rosso e a 5 metri dal rosso uno giallo
- **Stazione 3:** sistemare sei cerchi a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro; a 2 metri dall'ultimo cerchio collocare un cinesino blu, a 3 metri da questo uno rosso e a 5 metri dal rosso uno giallo
- **Stazione 4:** appoggiare a terra una panca e, a 1 metro di distanza, un plinto; a 2 metri dal plyo box collocare un cinesino blu, a 3 metri da questo uno rosso e a 5 metri dal rosso uno giallo



DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in quattro file, di numero uguale e si posizionano dietro alla stazione di competenza.

- **Stazione 1:** i giocatori devono eseguire cinque balzi esplosivi, portando le ginocchia al petto, per superare i cinque ostacoli; ricaduti dall'ultimo salto, camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine effettuano uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo
- **Stazione 2:** i giocatori devono eseguire cinque balzi esplosivi a gambe tese per superare i cinque ostacoli over; ricaduti dall'ultimo salto, gli atleti camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine effettuano uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo
- **Stazione 3:** i giocatori devono eseguire sei balzi esplosivi monopodalici in diagonale verso l'alto appoggiando un solo piede nel cerchio di ricaduta; terminato l'ultimo salto, gli atleti camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine effettuano uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo
- **Stazione 4:** i giocatori partono dietro la panca, a circa 50 centimetri dalla stessa, in posizione di mezzo squat con braccia distese dietro ed effettuano un balzo per arrivare sulla panca e stabilizzarsi, sempre in posizione di mezzo squat (stessa posizione di partenza e di arrivo); mantenendo gli angoli ai vari segmenti corporei, gli atleti devono scendere dalla panca e sfruttare la ricaduta a terra per eseguire un secondo balzo che permette loro di arrivare in stazione eretta sopra il plinto; dopo essere scesi dal plinto camminano fino al cinesino blu, per poi effettuare uno skip rapido di 3 metri fino al cinesino rosso e infine eseguono uno sprint di 5 metri fino al cinesino giallo

REGOLE

- La camminata che separa la componente pliometrica dell'esercitazione allo skip dev'essere svolta con calma
- Lo skip dev'essere mantenuto per tutta la distanza che separa il cinesino blu da quello rosso (3 metri)
- Nelle stazioni 1 e 2 i balzi tra ostacoli devono essere eseguiti in maniera consecutiva, senza rimbalzo tra un salto e l'altro
- Nella stazione 4 si deve scendere dal plinto con un passo e non con un salto

VARIANTI

1. Aumentare di una serie ogni stazione
2. Chiedere agli atleti di effettuare i balzi tenendo le mani ai fianchi, per avere una maggior richiesta di esplosività degli arti inferiori

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare i giocatori a balzare utilizzando anche gli arti superiori
- Curare il tempo di contatto nel momento dell'appoggio dei piedi a terra, che dev'essere minore possibile
- Controllare che il tronco sia inclinato in avanti e che la testa prolunghi il busto
- Controllare che i giocatori abbiano una corretta posizione delle ginocchia che devono essere in linea con la larghezza del bacino
- Accertarsi che la distanza di ogni tratto di spostamento (camminata, skip e sprint) venga svolta correttamente e fino al cinesino di riferimento

GUIDA DELLA PALLA TRA OSTACOLI E TRANSITO ATTRAVERSO UNA PORTICINA



15 minuti



30×30 metri



7 giocatori

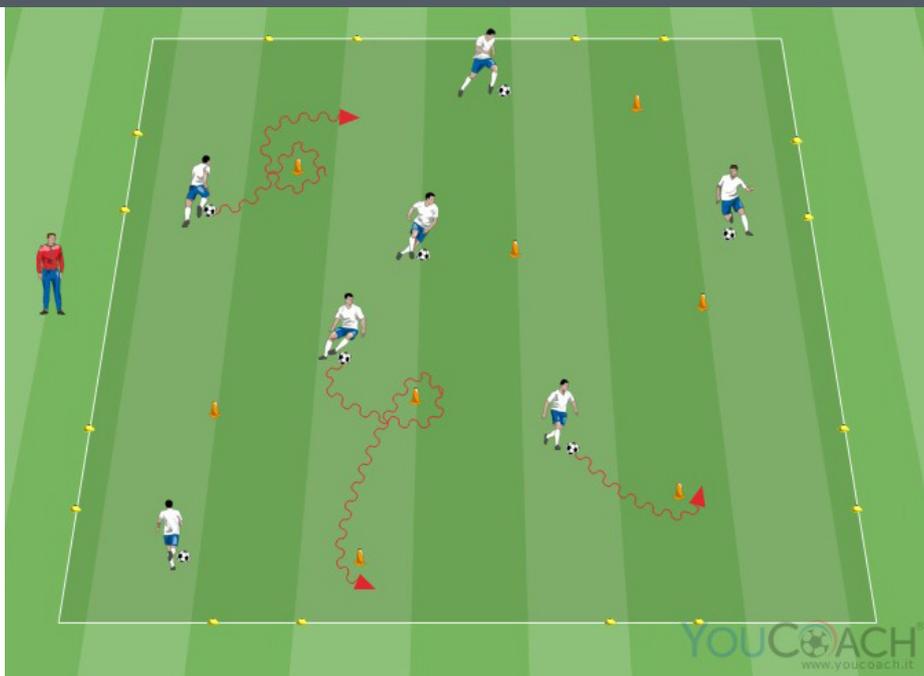
Numero di serie: 2 da 6 minuti con 3 minuti di recupero attivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre il materiale in un'area quadrata di 30×30 metri. Posizionare i cinesini sui lati creando delle porticine. Distribuire i coni nel quadrato occupando tutta l'area di gioco. I giocatori si dispongono liberamente all'interno dell'area di gioco, ognuno con un pallone.

DESCRIZIONE

- I giocatori si muovono all'interno dell'area di gioco in guida della palla, aggirando i coni (uno o più)
- Al segnale dell'allenatore devono condurre il pallone velocemente verso i lati e attraversare una delle porticine
- Una volta attraversata la porticina i giocatori tornano all'interno del quadrato e riprendono l'esercizio



VARIANTI

1. Superare i coni con un dribbling frontale o con un dribbling in rotazione
2. Effettuare uno scambio di palla col compagno prima di superare il cono
3. Aggiungere una componente competitiva creando una gara individuale a chi attraversa il maggior numero di porticine in un tempo stabilito
4. Creare delle squadre (a coppie o più) e imporre come obiettivo, per vincere la gara, quello di attraversare il maggior numero di porticine nel tempo stabilito
5. Il giocatore effettua guida della palla secondo le seguenti modalità:
 - con l'esterno del piede
 - con l'interno collo del piede
 - con la pianta del piede (suola)
 - con l'interno posteriore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Mantenere la palla vicino al piede
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Stare sopra la palla mantenendo il busto leggermente inclinato in avanti
- Il giocatore deve mantenere la testa alta cercando di diminuire i contatti visivi con la palla rimanendone comunque in dominio
- Toccare prevalentemente la palla con l'esterno collo, usando l'interno solo per i cambi di direzione
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica
- Utilizzare le mani per localizzare la posizione o gli spostamenti degli avversari

GUIDA, FINTA E TIRO IN PORTA CONDIZIONATO



15 minuti



25x30 metri

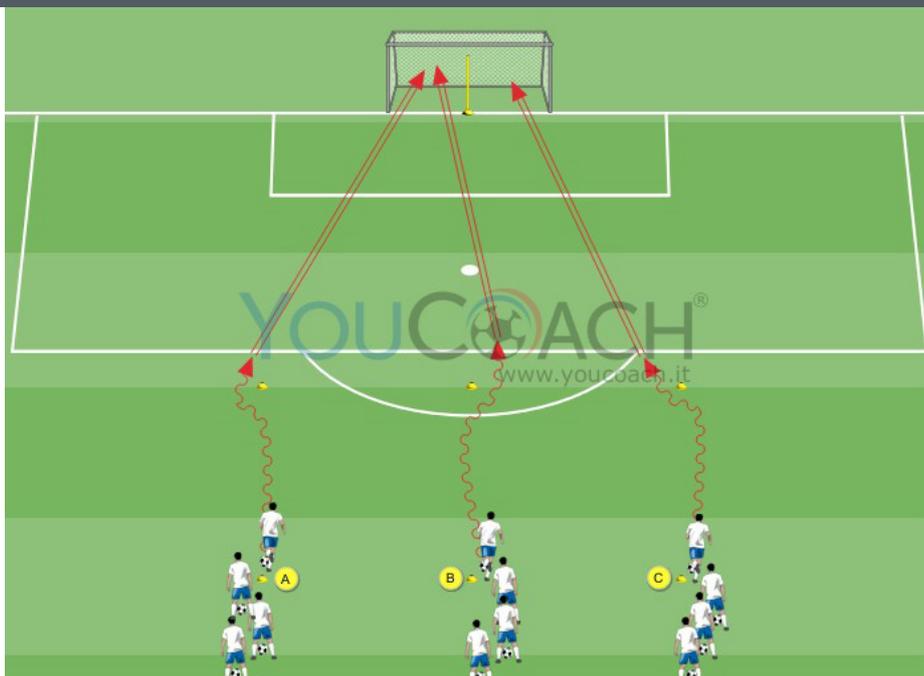


12 giocatori

Numero di serie: 3.

ORGANIZZAZIONE

A 30 metri da una porta collocare tre cinesini (postazioni di partenza A, B e C in figura). Di fronte a ogni cinesino di partenza, a 20 metri dalla porta, posizionare un altro cinesino. Sulla linea di porta, al centro, collocare un paletto. Con i giocatori a disposizione formare tre squadre di ugual numero. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila dietro al proprio cinesino di partenza. Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

- La gara inizia con i primi giocatori di ciascun gruppo che guidano il proprio pallone verso il cinesino di fronte
- Ogni giocatore supera il cinesino con una finta a piacere
- I giocatori tirano in porta cercando di fare gol
- Il giocatore successivo di ciascuna squadra, dopo aver visto dove ha calciato il compagno precedente (a destra o a sinistra del paletto), effettua il medesimo percorso e deve fare gol dalla parte opposta (ad esempio se il giocatore precedente ha fatto gol alla destra del paletto, il compagno successivo deve fare gol alla sinistra del paletto o viceversa)
- La gara continua alla stessa maniera e termina quando una squadra realizza dieci punti (dieci gol validi)

REGOLE

- Perché il gol sia valido, il giocatore successivo deve tirare verso il lato opposto rispetto al tiro del compagno precedente
- Ogni gol valido vale un punto
- La serie termina quando una delle squadre realizza per prima dieci punti
- Al termine della serie ruotare le postazioni delle squadre

TEMI PER L'ALLENATORE

- Suggestire ai giocatori delle finte da eseguire per superare il cinesino
- Mantenere la testa alta durante il percorso
- Variare spesso la tipologia di tiro (a giro, di collo, di esterno)

STAFFETTA COMBINATA A SECCO E CON PALLA



15 minuti



25x5 metri

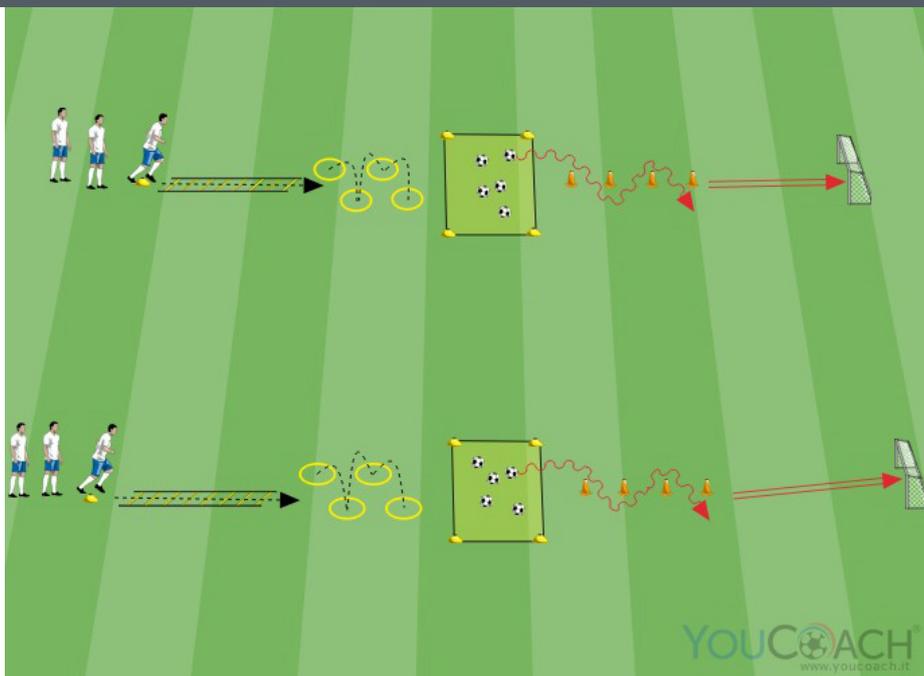


18 giocatori

Numero di serie: 4.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi uguali formati da un cinesino giallo, un'agility ladder e quattro cerchi a zig zag a 50 centimetri l'uno dall'altro; a 10 metri dal cinesino giallo costruire un quadrato di 5x5 metri con all'interno i palloni; 1 metro alla destra del quadrato disporre quattro coni a 50 centimetri di distanza tra loro e una porticina a 10 metri dall'ultimo cono. I giocatori si dividono in numero possibilmente pari sulle stazioni previste.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di entrambe le squadre parte dietro al primo cinesino, effettua alla massima rapidità un doppio appoggio di skip in avanzamento nell'agility ladder (due passi in ogni spazio)
- Affronta i cerchi con quattro appoggi monopodalici (due con il piede destro e due col sinistro, facendo un passo per cerchio)
- Il giocatore sprinta nel quadrato dove sono sistemati i palloni, ne prende uno e lo conduce a slalom tra i coni
- Uscito dall'ultimo cono, conclude con un tiro nella porticina
- Dopo aver calciato in porta, torna in scatto fino alla partenza: secondo giocatore può quindi partire ed eseguire lo stesso percorso
- La sequenza continua finché una squadra non raggiunge i dieci gol

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 scaletta e cerchi
2. Variare il tipo di conduzione e/o di conclusione in porta
3. Far svolgere la staffetta per 3 minuti e contare il numero di gol segnati
4. Vince chi realizza più reti

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità

