



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 6
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

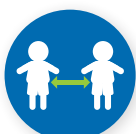
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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



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

BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

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

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



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

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



**Scopri di più sulla
nuova funzione!**

INDICE

YouCoach.it.....	8
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Circuito fisico	14
Squat.....	15
Calf.....	16
Affondo dietro statico-dinamico con fascia elastica	17
Affondo laterale statico-dinamico con fascia elastica	19
Gara di guida e dominio della palla con passaggio vincente	20
Corsa circolare e tiro in porta	21
Guida, finta e tiro in porta condizionato	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!

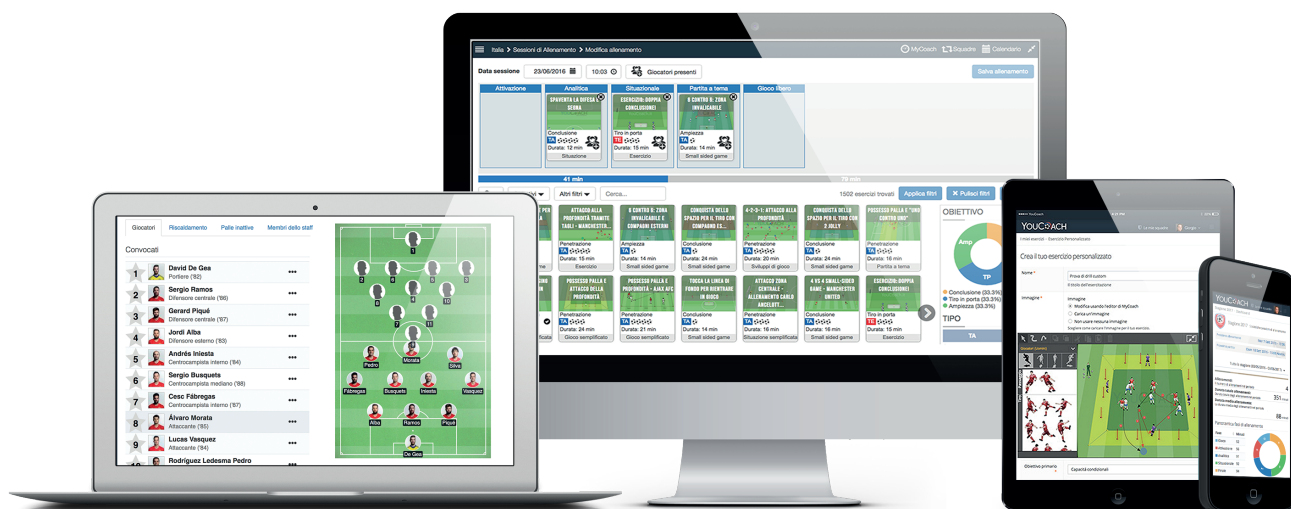
Il team di YouCoach

Continua a seguirci su www.youcoach.it



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

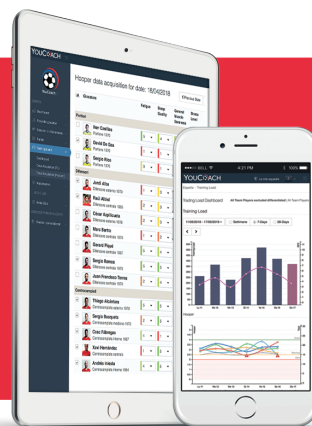


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

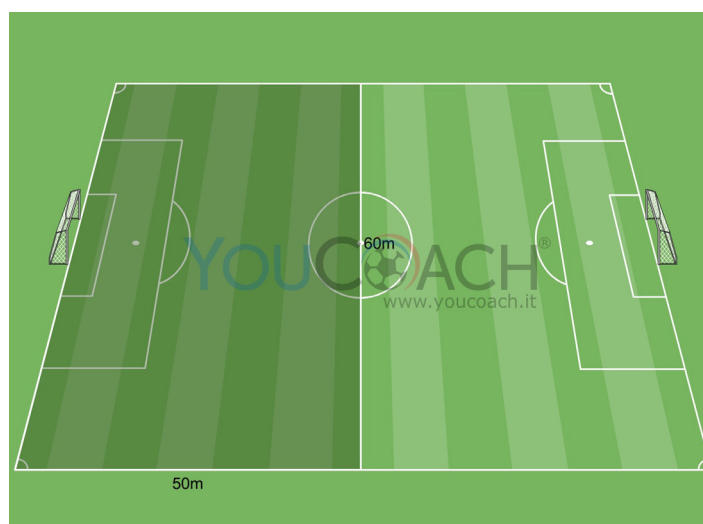
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

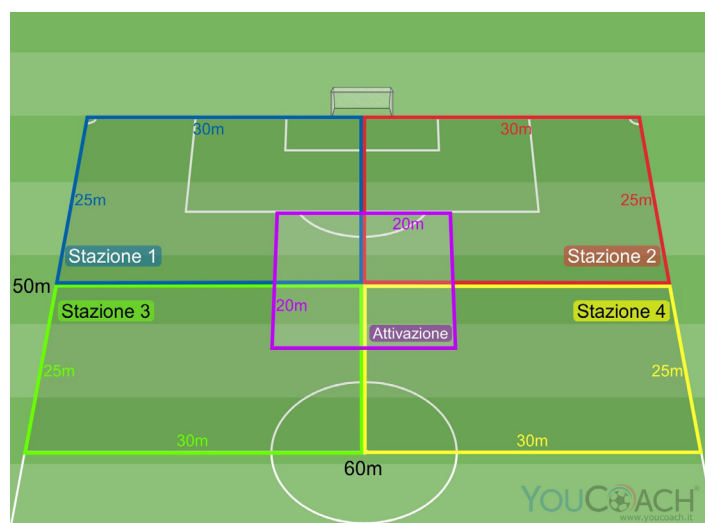
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

CIRCUITO FISICO

10 minuti

25x20 metri

18 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

All'interno dell'area di gioco posizionare due coni (identificati con i numeri 1 e 4) formando una linea di 25 metri. Lungo la linea posizionare il cono 2 a 10 metri di distanza dal cono 1. A metà tra il cono 1 e il 2, a 5 metri alla loro destra, collocare il cono 3, come in figura. Ripetere la stessa disposizione simmetricamente, creando un secondo circuito. Suddividere i giocatori in due gruppi (A e B), affiancandoli ai rispettivi coni.



DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore, il giocatore A parte in corsa all'indietro dal cono 1 al cono 2
- Giunto al cono 2, il giocatore gira intorno per poi effettuare una corsa a ginocchia alte (skip) fino al cono 3
- Il giocatore A, uscito dal cono 3, esegue uno scatto massimale verso il cono 4
- Girato intorno al cono 4, A termina l'esercizio in corsa blanda raggiungendo il cono di partenza del gruppo B
- L'esercitazione viene svolta contemporaneamente in entrambi i circuiti

VARIANTI

1. Eseguire altri tipi di corsa all'interno del circuito, ad esempio corsa calciata dietro, corsa calciata laterale, skip basso ecc.

TEMI PER L'ALLENATORE

- Esercitazione utilizzabile in fase di riscaldamento
- L'esercizio dev'essere svolto a velocità sostenuta

VELOCITÀ E PSICOCINETICA: QUATTRO CONI



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

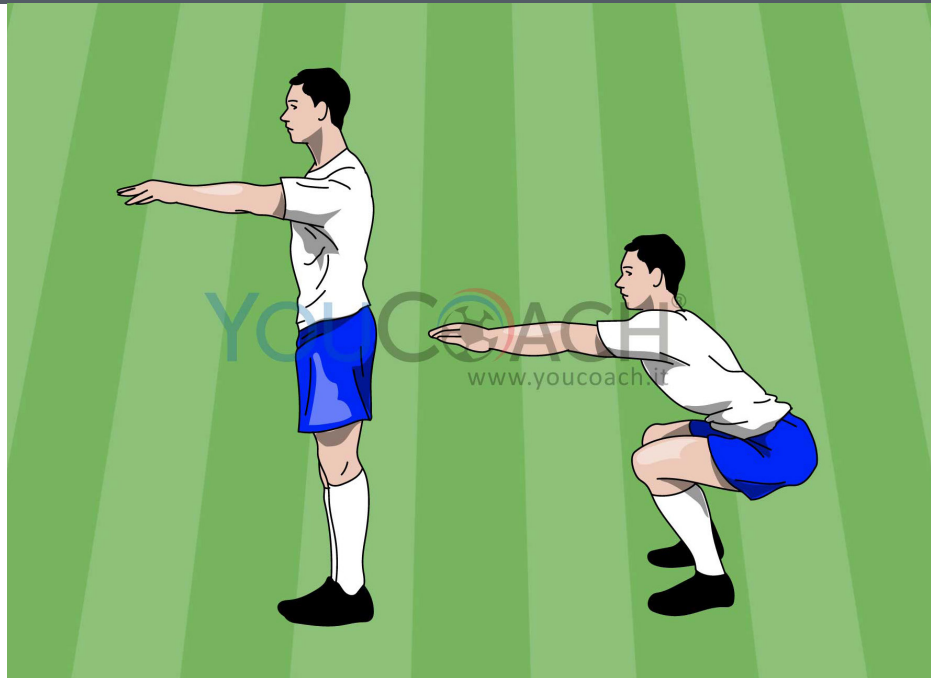
Numero di serie: 3 da 10 ripetizioni con 40 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si sistema in posizione eretta con le braccia distese in avanti parallele al terreno.

DESCRIZIONE

- Il giocatore, mantenendo lo sguardo in avanti e la schiena contratta, comincia a scendere lentamente portando indietro i glutei
- Controllando che le ginocchia rimangano stabili e non compiano movimenti laterali, continua a scendere fino a quando le cosce arrivano parallele al pavimento; a questo punto comincia la fase di salita, che dev'essere effettuata sempre con un movimento lento e controllato e termina prima di distendere completamente le ginocchia (quindi no iperestensione)
- Questo lavoro va effettuato per dieci ripetizioni consecutive e, dopo 40 secondi di recupero passivo, si svolge la serie successiva; l'esercizio prevede lo svolgimento di tre serie da dieci ripetizioni



REGOLE

- La distanza fra i piedi è leggermente superiore all'ampiezza delle spalle e con le punte parallele o leggermente divergenti (verso l'esterno)
- Le ginocchia non devono superare le punte dei piedi
- Durante tutte le fasi del movimento la pianta del piede deve rimanere completamente in appoggio a terra
- Terminare la fase di salita prima dell'estensione completa, in modo da preservare l'articolazione del ginocchio e per mantenere la tensione muscolare durante tutto il movimento

VARIANTI

1. Aumentare a quindici il numero di ripetizioni
2. Aumentare di una serie
3. Aumentare il carico con un bilanciere sulle spalle da 10 a 20 chilogrammi (per la categoria Juniores)
4. Aumentare il carico con coppie di manubri da 3 a 10 chilogrammi da tenere nelle mani con braccia lungo i fianchi (per le categorie Giovanissimi, Allievi e Juniores)
5. Aumentare il carico con una kettlebell da 6 a 24 chilogrammi da tenere tra le mani vicino al petto (per le categorie Allievi e Juniores)
6. Aumentare il carico e creare instabilità posizionando due skimmy sotto i piedi o con i piedi sopra un bouncer

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicursi che i piedi restino sempre alla stessa distanza e con le punte dei piedi parallele o leggermente divergenti
- Assicursi che le ginocchia restino perpendicolari sopra le punte dei piedi
- Assicursi che il movimento parta inizialmente dal bacino e non dalle ginocchia
- Assicursi che l'esercizio venga svolto in completo controllo ed equilibrio del corpo
- Assicursi che la schiena mantenga la sua curva fisiologica durante tutto il movimento

CALF



3 minuti



2x2 metri



1 giocatore

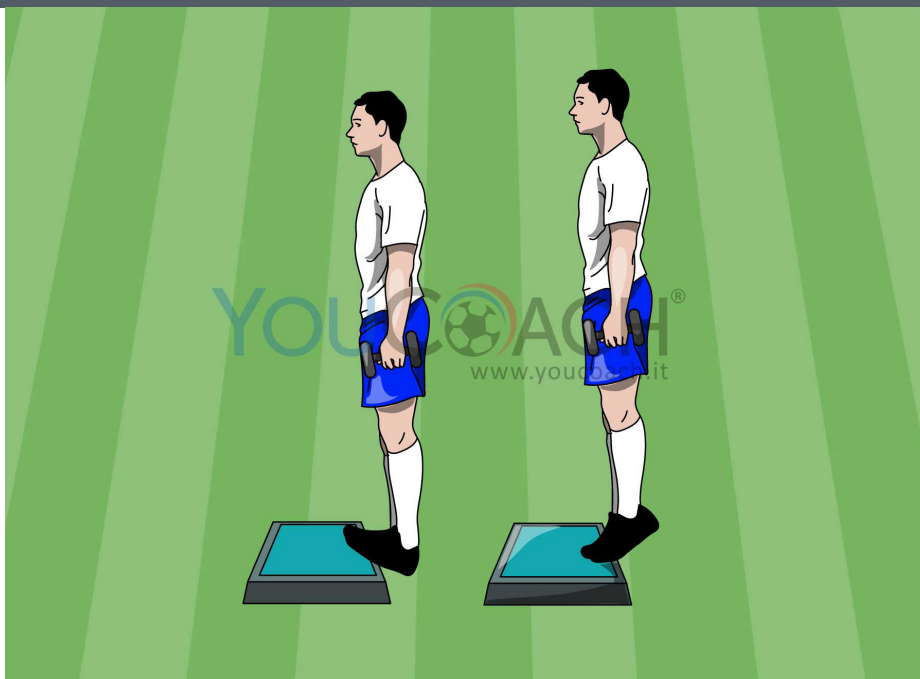
Numero di serie: 3 da 15 ripetizioni con 40 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si mette in posizione eretta con l'avampiede in appoggio su un rialzo (tappetino piegato o step) e i talloni in appoggio a terra (nel caso di utilizzo del tappetino) o più in basso rispetto all'avampiede (se si utilizza lo step).

DESCRIZIONE

- Il giocatore, mantenendo lo sguardo in avanti e la schiena eretta, effettua uno slancio sulle punte dei piedi per contrarre i polpacci
- Raggiunta la massima distensione, torna alla posizione di partenza a velocità regolare e controllata
- Questo lavoro va effettuato per quindici ripetizioni consecutive e, dopo 40 secondi di recupero passivo, si svolge la serie successiva; l'esercizio prevede lo svolgimento di tre serie da quindici ripetizioni



REGOLE

- La distanza fra i piedi è leggermente superiore all'ampiezza delle spalle e con le punte parallele o leggermente divergenti (verso l'esterno)
- La velocità di esecuzione è normale (circa 3 secondi per compiere il movimento completo) e durante tutta la sua fase i movimenti si effettuano in pieno controllo

VARIANTI

1. Aumentare a venti il numero di ripetizioni
2. Aumentare di una serie
3. Aumentare il carico con un bilanciere sulle spalle da 10 a 20 chilogrammi (per la categoria Juniores)
4. Aumentare il carico con coppie di manubri da 3 a 10 chilogrammi da tenere nelle mani con braccia lungo i fianchi (per le categorie Giovanissimi, Allievi e Juniores)
5. Aumentare il carico con una kettlebell da 6 a 24 chilogrammi da tenere tra le mani vicino al petto (per le categorie Allievi e Juniores)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che i piedi restino sempre alla stessa distanza e con le punte dei piedi parallele o leggermente divergenti

AFFONDO DIETRO STATICO DINAMICO CON FASCIA ELASTICA



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi più 5 affondi per gamba con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, dopo aver indossato la fascia elastica poco sopra alle ginocchia, si colloca in posizione eretta con posizione di divaricata frontale.

DESCRIZIONE

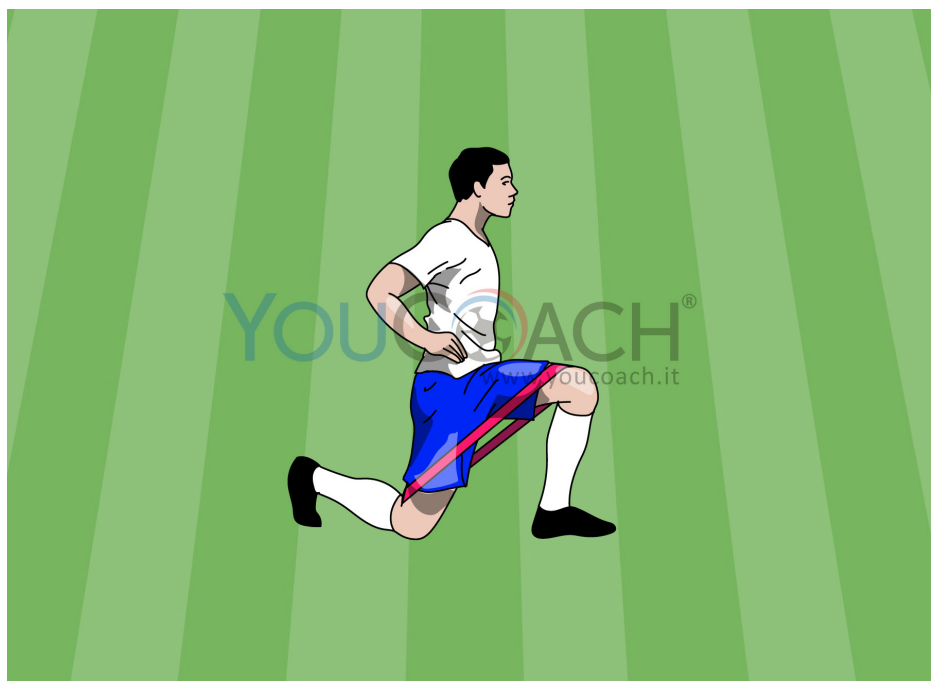
- Al via dell'allenatore, il giocatore effettua un affondo sagittale raggiungendo i 90° alle ginocchia e mantenendo la posizione per 15 secondi
- Trascorsi 15 secondi, senza modificare la posizione dei piedi, esegue cinque affondi con la stessa gamba
- Conclusi gli affondi, inverte la posizione dei piedi ed effettua la stessa cosa con l'altra gamba
- In totale l'esercizio prevede tre serie di lavoro per gamba con 30 secondi di recupero passivo tra i blocchi

REGOLE

- Durante i 15 secondi di isometria le ginocchia devono avere un angolo di 90°
- La posizione delle braccia durante tutta l'esecuzione è con mani ai fianchi e gomiti piegati
- La velocità con cui si effettua il movimento di affondo è moderata in entrambe le fasi

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare il tempo della fase statica a 20 secondi, 25 secondi o 30 secondi
3. Aumentare il numero di affondi della fase dinamica a otto, dieci o dodici
4. Aumentare il carico utilizzando due manubri da 4 o 5 chilogrammi



TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga eseguito in forma controllata, a velocità regolare e moderata
- Curare l'equilibrio dell'atleta durante la fase statica dell'esercizio
- Curare gli angoli al ginocchio: entrambe le gambe, nel momento di affondo, devono avere 90° di angolo circa tra coscia e gamba
- Assicurarsi che il ginocchio della gamba in affondo, in fase di caricamento, sia allineato o più indietro rispetto alla linea dei piedi (tibia perpendicolare a terra)

AFFONDO LATERALE STATICO DINAMICO CON FASCIA ELASTICA



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi più 5 affondi per gamba con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, con una fascia elastica poco sopra le ginocchia, si colloca in posizione eretta con posizione di divaricata laterale.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore effettua un affondo laterale verso destra raggiungendo i 90° alle ginocchia e mantenendo la posizione per 15 secondi
- Trascorsi i 15 secondi, esegue cinque affondi laterali a destra
- Conclusi gli affondi, ripete l'esercizio cambiando lato (verso sinistra)
- In totale l'esercizio prevede tre serie di lavoro per gamba con 30 secondi di recupero passivo tra i blocchi

REGOLE

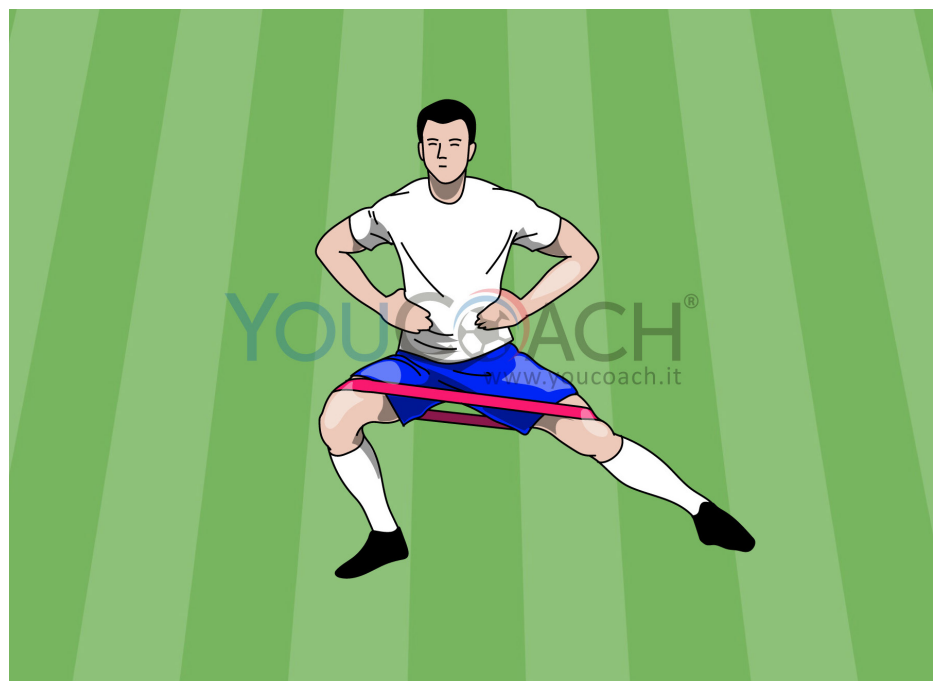
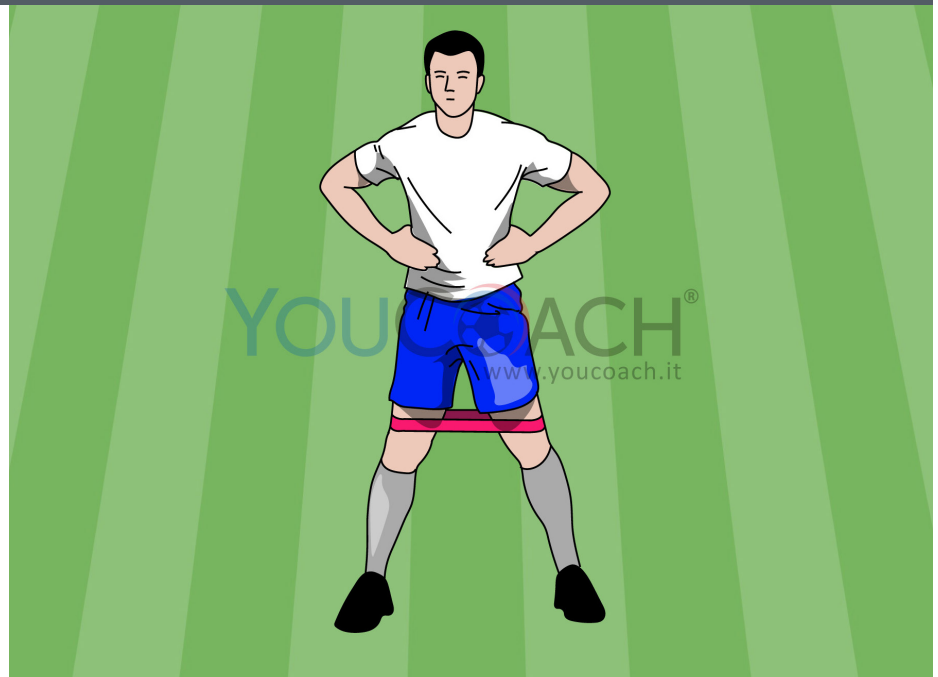
- Durante i 15 secondi di isometria il ginocchio della gamba in affondo deve avere un angolo di 90°
- La posizione delle braccia è con mani ai fianchi e gomiti piegati
- La velocità con cui si effettua il movimento di affondo è moderata in entrambe le fasi

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare il tempo della fase statica a 20 secondi, 25 secondi o 30 secondi
3. Aumentare il numero di affondi della fase dinamica a otto, dieci o dodici
4. Aumentare il carico utilizzando due manubri da 4 o 5 chilogrammi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga eseguito in forma controllata, a velocità regolare e moderata
- Curare l'equilibrio dell'atleta durante la fase statica dell'esercizio
- Curare l'angolo al ginocchio della gamba in affondo, il quale dev'essere di 90° tra coscia e gamba
- Assicurarsi che il ginocchio della gamba in affondo, in fase di caricamento, sia allineato o più indietro rispetto alla linea dei piedi (tibia perpendicolare a terra)



GARA DI GUIDA E DOMINIO DELLA PALLA CON PASSAGGIO VINCENTE



15 minuti



20x20 metri



9 giocatori

Numero di serie: 4 turni per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

In uno spazio di gioco di 20x20 metri creare tre percorsi identici. Posizionare tre cinesini di partenza distanti 5 metri l'uno dall'altro. A 5 metri dal cinesino di partenza, formare un percorso con una fila di cinque cinesini distanti l'uno dall'altro 2 metri. A 5 metri dall'ultimo cinesino creare una porticina di 1,5 metri con due paletti. Dividere i giocatori in tre gruppi di ugual numero e ogni gruppo si posiziona dietro il proprio cinesino di partenza. Tutti i giocatori hanno una palla.



DESCRIZIONE

L'obiettivo principale dell'esercizio è di guidare la palla in velocità dall'altro lato verso la porticina, seguendo le indicazioni dell'allenatore, il quale sceglie di volta in volta i due cinesini da aggirare, turno per turno. Di seguito l'esempio raffigurato in figura:

- L'allenatore dà il via all'esercizio dichiarando i due cinesini da aggirare durante il percorso (in figura: 3 e 5)
- I primi giocatori dei tre gruppi partono in guida della palla alla massima velocità
- Giunti sui cinesini indicati dall'allenatore, li aggirano usando la parte del piede da loro preferita
- Terminato il percorso dei cinesini concludono con un passaggio preciso verso la porticina di fronte a loro
- Il primo giocatore che segna nella porticina fa guadagnare un punto al proprio gruppo
- I tre giocatori, terminato l'esercizio, ritornano in gruppo recuperando il pallone e passando all'esterno dei percorsi senza intralciare i propri compagni
- I giocatori di ogni gruppo partono sempre dopo il segnale vocale dell'allenatore
- Al termine dell'esercitazione vince il gruppo che totalizza il maggior numero di punti

VARIANTI

1. Aggirare i cinesini con l'interno del piede destro
2. Aggirare i cinesini con l'interno del piede sinistro
3. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede destro
4. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede sinistro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori ad eseguire il percorso alla massima velocità
- Stimolare la corretta competizione sportiva tra i giocatori aumentando concentrazione e risultati
- Fare attenzione alla conduzione di palla dei giocatori, ricordare loro di mantenere a breve distanza il pallone, utilizzando il giusto numero di tocchi palla
- Nelle categorie della scuola calcio è consigliabile aiutare i giocatori a fare gol nelle porticine adattandole alle loro capacità, lasciandole quindi anche molto larghe favorendo il successo nel passaggio

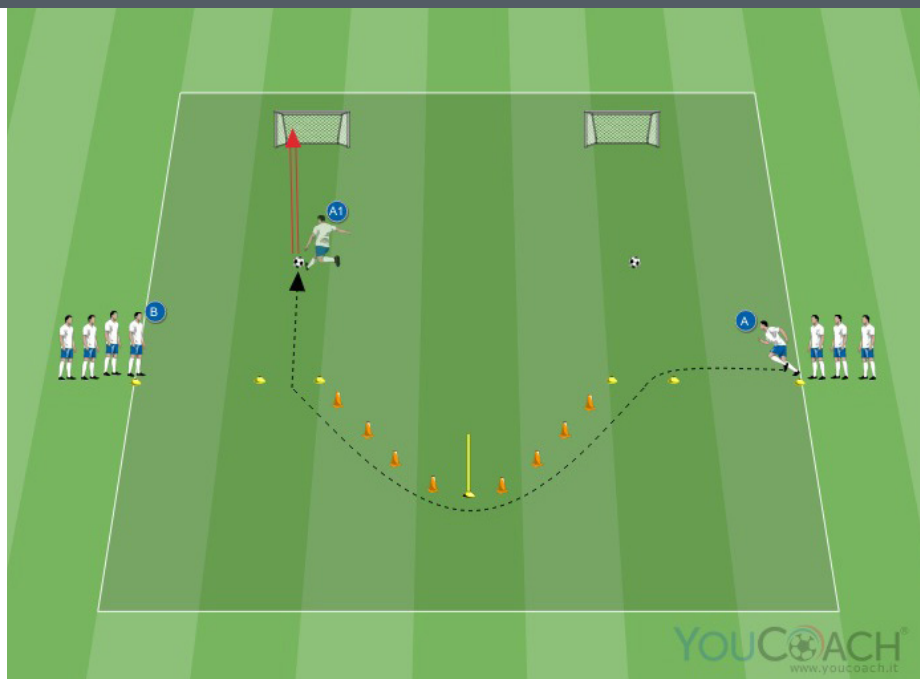
CORSA CIRCOLARE E TIRO IN PORTA

15 minuti 15x15 metri 8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Creare un campo di gioco di 15x15 metri e posizionarvi due porticine larghe 1,5 metri a 10 metri l'una dall'altra. A 5 metri di fronte a ciascuna porticina collocare un pallone. A 5 metri, in direzione opposta alle porte, (partendo dai palloni) sistemare due cinesini, creando una porticina larga 2 metri. A 5 metri in diagonale dalle due porticine di cinesini posizionare un paletto. A 2 metri dalle porticine di cinesini posizionare un cinesino di partenza. Collocare i giocatori su due file, davanti al cinesino di partenza. Collocare i coni in forma di semicerchio come in figura.



DESCRIZIONE

- Il giocatore inizia una corsa circolare, entrando nella porta più vicina al cinesino di partenza e passando dietro al paletto per finalizzare la corsa circolare entrando nella porticina opposta
- Una volta superata la porticina, il giocatore calcerà il pallone che trova a 5 metri dalla porticina
- Terminata l'esercitazione, il giocatore recupera il pallone che ha calciato e lo rimette nella posizione iniziale
- Nel momento in cui il primo giocatore calcia, inizierà l'esercizio per il giocatore posizionato davanti al cinesino di partenza opposto

REGOLE

- I giocatori della fila di destra calciano con il piede destro, i giocatori della fila di sinistra con il piede sinistro
- Ogni giocatore dovrà realizzare una serie a sinistra e una a destra

TEMI PER L'ALLENATORE

- Lavorare con cura sulla corsa circolare, cercando di realizzare una traiettoria uniforme da una parte all'altra
- Curare il tiro che realizzano i giocatori, la postura del corpo, l'angolazione del busto, la posizione del piede d'appoggio, la parte del piede che impatta il pallone

GUIDA, FINTA E TIRO IN PORTA CONDIZIONATO



15 minuti



25x30 metri

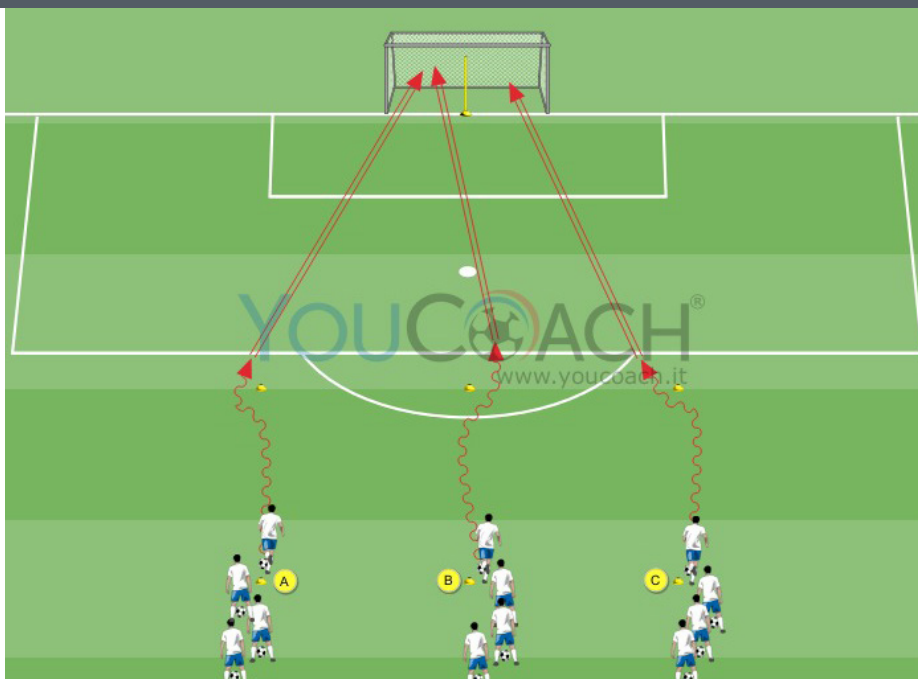


12 giocatori

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)

