

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 6
SECONDO ALLENAMENTO**

PRIME SQUADRE

U19

**PRIME
SQUADRE**

© 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

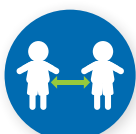
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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

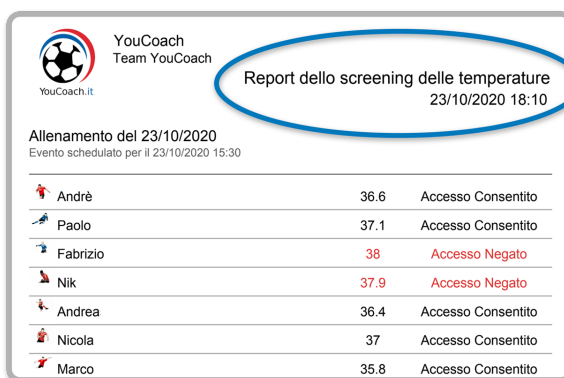









YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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
Introduzione.....	11
Le esercitazioni	13
Mobilità articolare a corpo libero.....	14
Plank grasshoper push up.....	15
Reverse tabletop plank.....	16
Tre esercizi a carico naturale in preparazione a lavoro di forza	17
Dominio della palla: gara di conduzione.....	18
Circuit training per lo sviluppo della forza.....	19
Slalom tecnico e doppio tiro in porta.....	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!

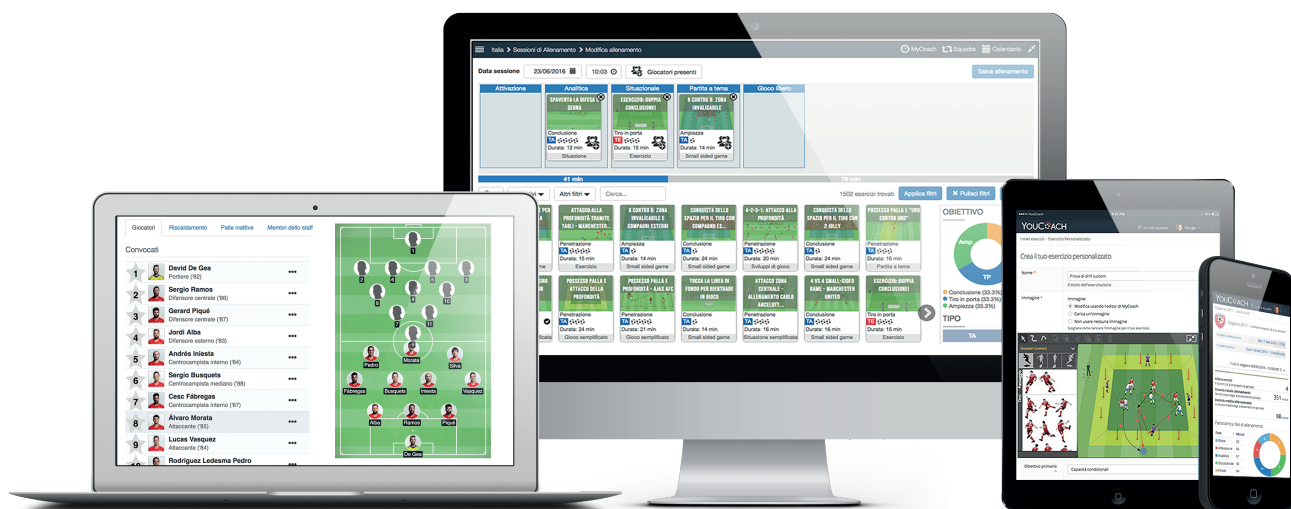
Il team di YouCoach

Continua a seguirci su **www.youcoach.it**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

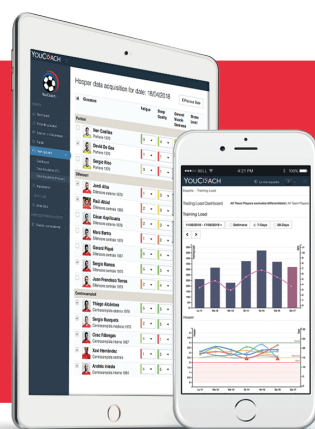


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



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



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



YOU COACH App



Sconti riservati



e-Books e e-Videos
gratuiti



Articoli
senza limiti

www.youcoach.it - info@youcoach.it



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

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/5)

MOBILITÀ ARTICOLARE A CORPO LIBERO

5 minuti

9×9 metri

21 giocatori

Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

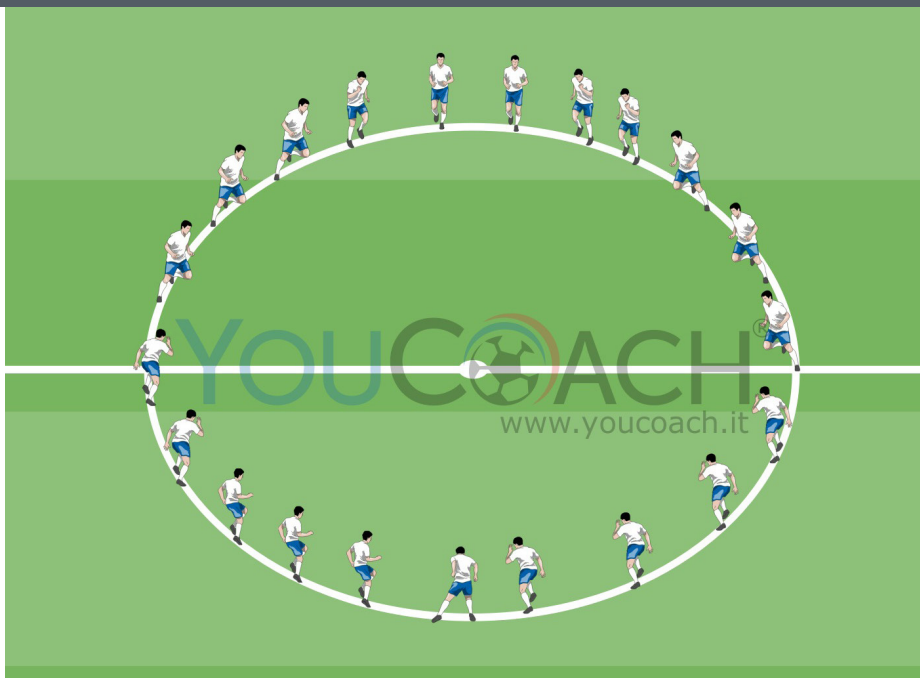
I giocatori si dispongono sulla linea del cerchio di centrocampo.

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 GRASSHOPPER PUSH UP



4 minuti



3×1 metri



1 giocatore

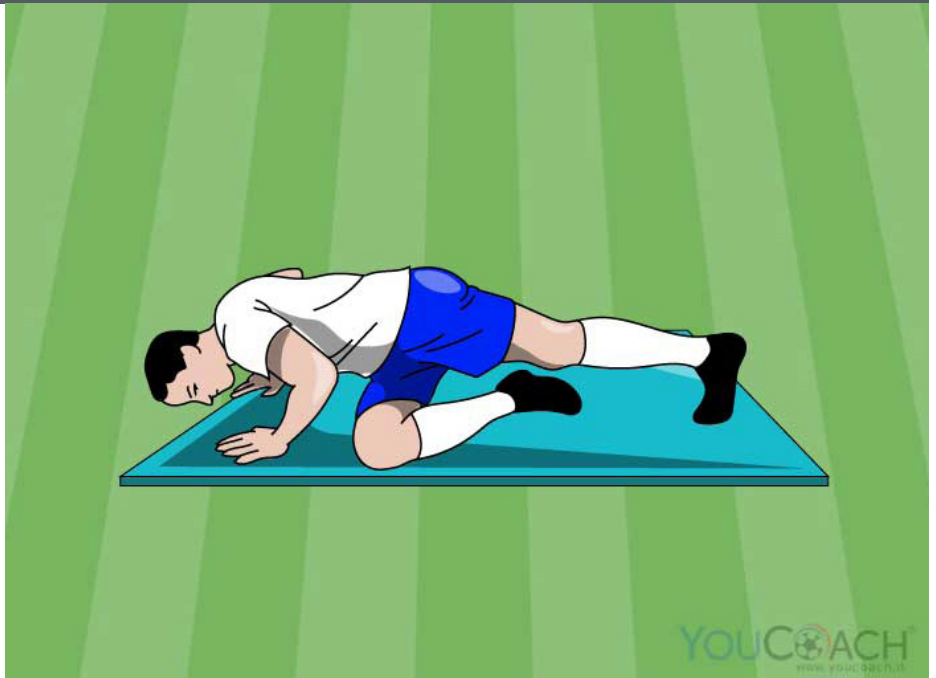
Numero di serie: 4 da 20 secondi con 40 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si posiziona prono su un tappetino, in posizione di plank a braccia tese larghe quanto le spalle, mani con palmo in appoggio a terra, corpo diagonale verso il basso dalle spalle alle caviglie e avampiedi in appoggio con piedi larghi quanto le spalle.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore deve effettuare un piegamento degli arti superiori e, contemporaneamente a questo, staccare un piede da terra per fare, con l'arto inferiore libero, un movimento di flessione al petto di intra rotazione. Raggiunto questo punto l'atleta ritorna alla posizione di partenza distendendo le braccia e riportando le gambe in posizione iniziale, per poi ripetere il movimento con l'altra gamba che incrocia. Questo lavoro va effettuato continuamente per 20 secondi e, dopo 40 secondi di recupero, si effettua la serie successiva; in totale l'esercizio prevede quattro blocchi.



REGOLE

- La posizione del corpo in partenza prevede, dalle spalle ai piedi, una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core dev'essere contratta ed è molto importante conservare le curve fisiologiche della colonna
- Il movimento di flessione degli arti superiori e di quello inferiore deve avvenire contemporaneamente

VARIANTI

1. Aumentare a 30 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga fatto lentamente, in completo controllo ed equilibrio del corpo
- Curare l'intensità con cui vengono effettuati i movimenti, che dev'essere molto ridotta per permettere una corretta esecuzione, un continuo controllo della posizione e una costante stabilità
- Curare la capacità da parte del giocatore di effettuare l'esercizio con cautela, in pieno controllo dei movimenti richiesti

REVERSE TABLETOP PLANK



3 minuti



2×3 metri



1 giocatore

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

ORGANIZZAZIONE

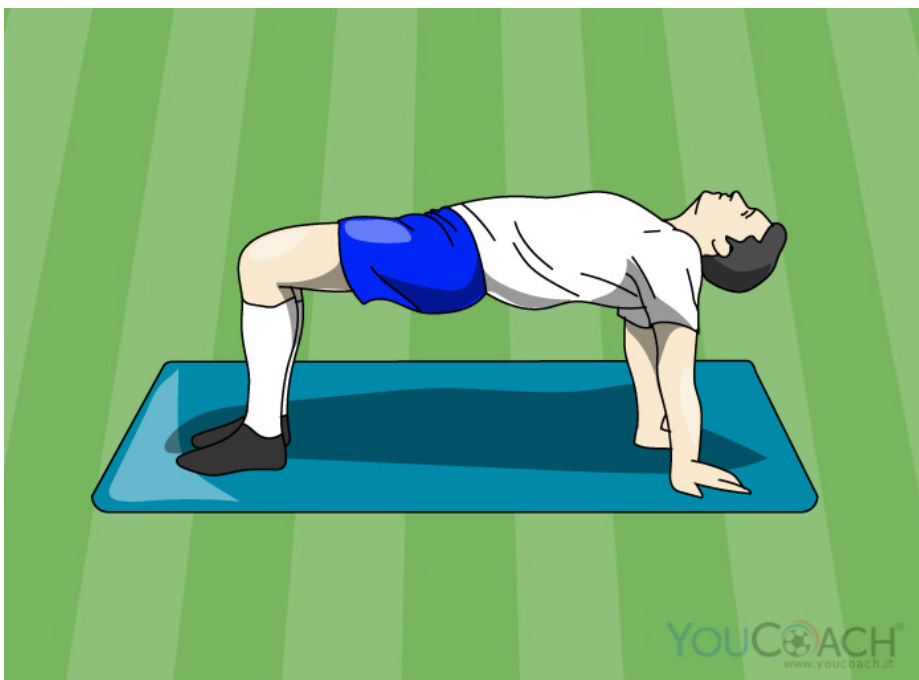
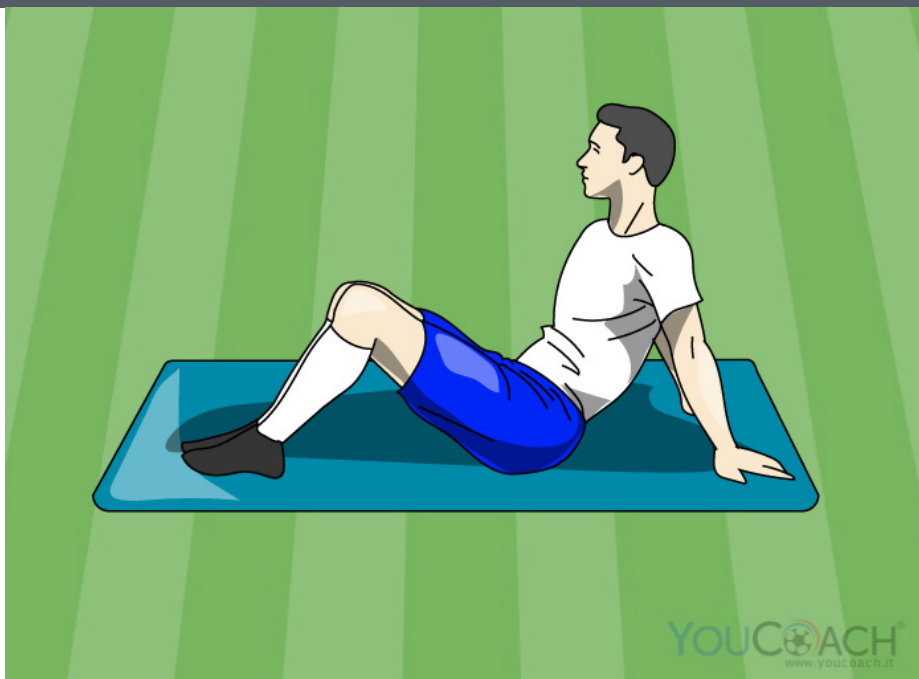
Posizionare a terra un materassino per ogni giocatore. Il giocatore vi si siede a gambe piegate, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore il giocatore, facendo forza sulle braccia, solleva il bacino da terra appoggiando mani e piedi fino a creare una linea orizzontale dalle spalle alle ginocchia. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere orizzontale da spalle a ginocchia, con la testa che segue il prolungamento del busto e lo sguardo rivolto in alto, braccia e mani in appoggio devono essere perpendicolari al terreno e le gambe larghe quanto le spalle, con ginocchia flesse a 90° e i piedi in appoggio a terra.

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione



VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Togliere un appoggio, distendendo un arto inferiore

TEMI PER L'ALLENATORE

- 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)

TRE ESERCIZI A CARICO NATURALE IN PREPARAZIONE A LAVORO DI FORZA



5 minuti



9×9 metri



21 giocatori

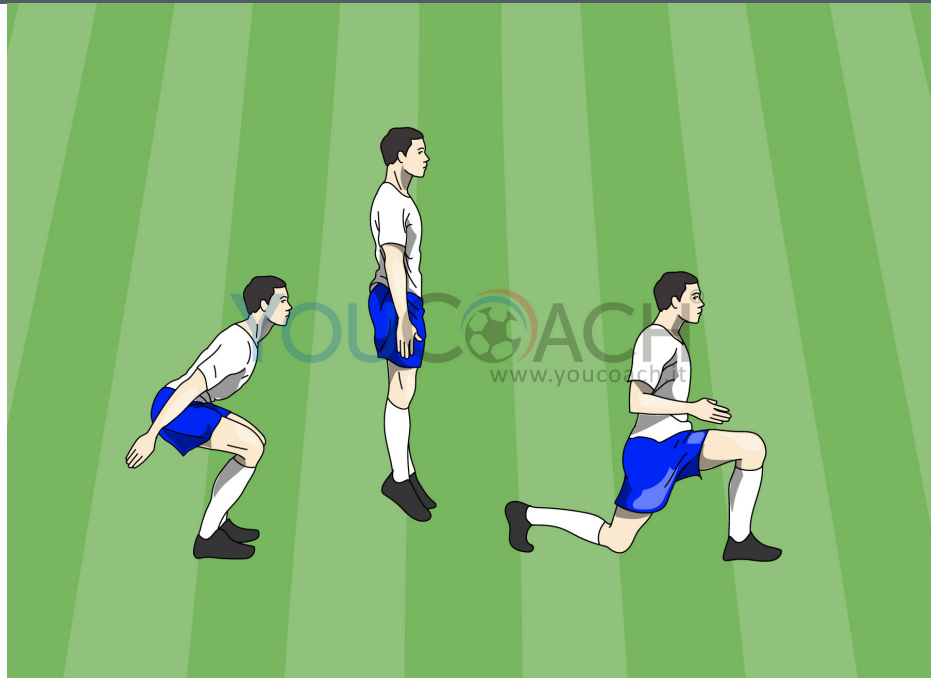
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono lungo la circonferenza del cerchio di centrocampo cercando di occuparlo uniformemente.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore i giocatori devono svolgere, a circuito, tre esercizi ognuno dei quali ha una durata di 20 secondi; conclusi i 20 secondi hanno 10 secondi di recupero prima di effettuare l'esercizio successivo. Al termine del giro, dopo i tre esercizi, hanno 10 secondi di recupero prima di iniziare il secondo dei tre giri in programma. I tre esercizi previsti sono: squat, calf e affondo frontale alternato in avanti (come in figura).



REGOLE

- L'esercizio ha una durata di 20 secondi e sono previsti 10 secondi di recupero prima di passare al successivo
- Tra i giri sono previsti 10 secondi di recupero
- Curare la velocità di esecuzione, la quale dev'essere moderata al fine di preparare il corpo al lavoro di forza

VARIANTI

1. Aumentare di un giro il lavoro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica di esecuzione degli esercizi: nello squat curare la posizione delle ginocchia rispetto ai piedi (no più avanti) e del busto (leggermente inclinato avanti) e nell'affondo curare l'arrivo a 90° di entrambe le ginocchia e la perpendicolarità della tibia della gamba avanti rispetto al terreno

DOMINIO DELLA PALLA: GARA DI CONDUZIONE



13 minuti



40x20 metri



21 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 riprezioni.

ORGANIZZAZIONE

Con un cinesino e due coni costruire il mini circuito. Il cinesino serve come punto di partenza per i calciatori; di fronte al cinesino, a una distanza di 10 metri, costruire una porticina larga 1 metro con i due coni. Costruire altri percorsi uguali per far svolgere la competizione all'intera squadra. Dividere i giocatori in gruppi di quattro e posizionare ogni squadra su un lato del cinesino di partenza (a sinistra in figura). Ogni giocatore ha un pallone.



DESCRIZIONE

- I giocatori, posizionati in fila in prossimità del cinesino di partenza, partono uno alla volta alla massima velocità in conduzione verso la porticina posta di fronte a loro
- Dopo aver superato la porticina, passandoci all'interno, i calciatori devono girare attorno al cono (a destra in figura) con l'utilizzo dell'interno del piede (sinistro in figura) per poi ritornare alla posizione di partenza mettendosi in fila dietro ai compagni
- Il secondo giocatore parte appena il compagno finisce di svolgere l'esercizio e ritorna in gruppo
- Al termine dell'esercizio vince la squadra che conclude per prima la gara

VARIANTI

1. Specificare come il giocatore deve girare dopo il superamento della porticina (interno piede, esterno piede, sinistro, destro)
2. Il giocatore esegue un passaggio all'interno della porticina e successivamente recupera il pallone

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare la competizione tra squadre, aumentando così il ritmo dell'esercitazione
- In prossimità dei coni i giocatori devono aumentare la frequenza dei tocchi sulla palla, migliorando il dominio su di essa

CIRCUIT TRAINING PER LO SVILUPPO DELLA FORZA



15 minuti



60x100 metri

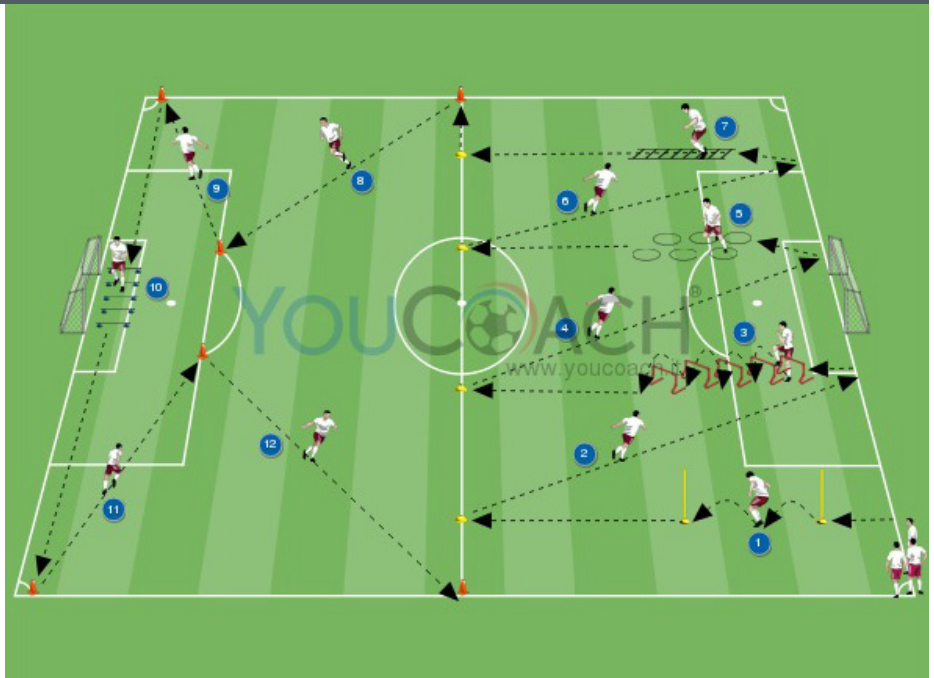


21 giocatori

Numero di serie: 3.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare i coni come in figura, due in corrispondenza degli estremi della metà campo, due in corrispondenza degli angoli del campo. Su una metà campo formare quattro stazioni equidistanti (A, B, C e D) sulla larghezza del campo e distanti 4 metri dalla linea di fondo. Al termine di ogni stazione vanno posti dei cinesini a 13 metri l'uno dall'altro. Sulla metà campo opposta posizionare due coni in corrispondenza dei vertici della lunetta e formare la stazione E all'interno dell'area piccola. I giocatori partono dalla stazione A.



- Stazione A: posizionare due paletti distanti 15 metri l'uno dall'altro
- Stazione B: posizionare cinque ostacoli alti 40 centimetri a 1,50 metri di distanza l'uno dall'altro
- Stazione C: posizionare sei cerchi alternati distanti 1,20 metri l'uno dall'altro
- Stazione D: posizionare una speed ladder parallela al lato lungo del campo
- Stazione E: posizionare cinque ostacoli bassi a 1 metro uno dall'altro all'interno dell'area piccola

DESCRIZIONE

1. Stazione A

- Il giocatore esegue una serie di otto squat jump a piedi uniti tra i paletti e prosegue con un allungo fino al cinesino che si trova di fronte
- Il giocatore prosegue in corsa blanda fino alla stazione successiva

2. Stazione B

- Superare gli ostacoli alti con dei salti in corsa a un piede (tipo corsa ad ostacoli) e proseguire in allungo fino al cinesino che si trova di fronte
- Il giocatore prosegue in corsa blanda fino alla stazione successiva

3. Stazione C

- Eseguire dei balzi alternati a un piede sui cerchi, prima affondando il piede destro e poi il sinistro. Proseguire fino al cinesino in allungo
- Il giocatore prosegue in corsa blanda fino alla stazione successiva

4. Stazione D

- Sulla speed ladder si esegue uno skip basso e rapido, poi si prosegue fino al cinesino che si trova di fronte in allungo
- Il giocatore esegue, con partenza dal cono posto a metà campo, un allungo all'80% della velocità massima fino al primo cono collocato sul semicerchio dell'area di rigore
- Si prosegue in corsa blanda fino alla stazione successiva

5. Stazione E

- Sugli ostacoli bassi si eseguono dei saltelli a gambe tese con stacchi consecutivi (senza pre-salto)
- Il giocatore prosegue in corsa blanda fino al cono collocato sul semicerchio dell'area di rigore

- Il giocatore esegue un allungo all'80% della velocità massima e termina il percorso
- Il percorso ricomincia dalla stazione A

REGOLE

- Monitorare le pause di recupero dei giocatori

VARIANTI

6. Variare l'esercizio sulla speed ladder (stazione D) ad esempio due tocchi, saltelli con un piede ecc.
7. Inserire nei tratti in corsa blanda dell'attività fisica generale (esercizi di mobilità per le braccia, per la schiena ecc.)
8. Aumentare o diminuire le distanze tra le stazioni in base all'età e alla condizione atletica dei giocatori

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercitazione è utile in fase di preparazione estiva ma può essere riproposta anche durante l'anno, limitando il carico fisico e sostituendo gli ostacoli con degli slalom
- Assicurarsi di concedere il giusto tempo di recupero ai calciatori in modo da evitare fatica eccessiva
- Lavorando sulla forza esplosiva è molto importante che i gesti vengano fatti con la massima intensità, per questo è importante che i giocatori non eseguano i movimenti in stato di affaticamento, ma in stato di brillantezza. Il trasferimento in corsa blanda da una stazione all'altra permette all'atleta di recuperare in maniera attiva
- Curare la tecnica di salto e la corretta postura del corpo nell'esecuzione delle varie stazioni lungo il percorso
- Curare la tecnica di corsa nelle progressioni

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

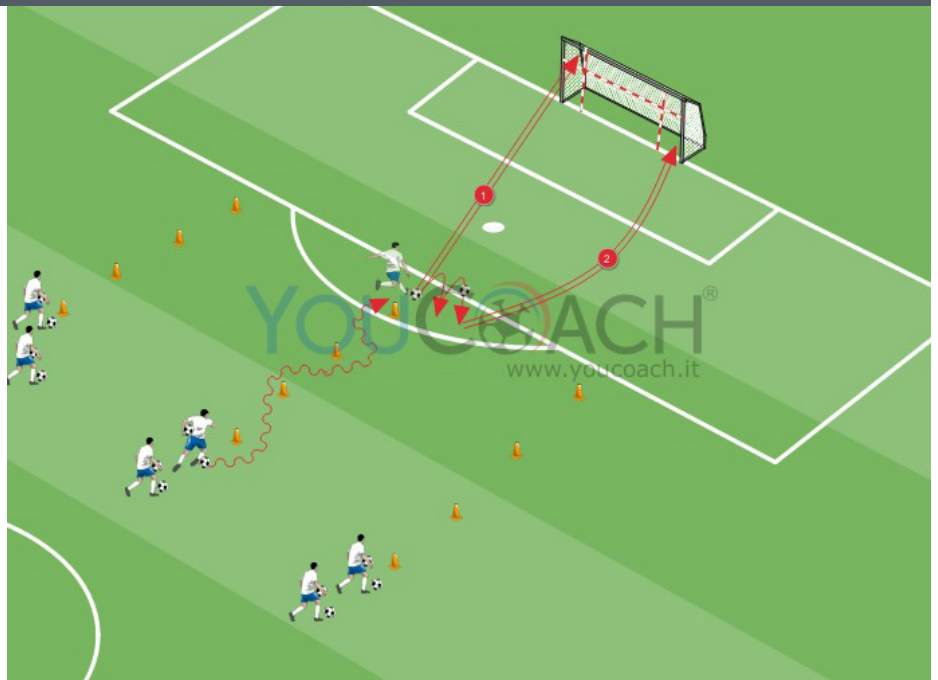
- Ogni gol vale un punto

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.)



STAFFETTA A SECCO CON TRIS



10 minuti



15x10 metri

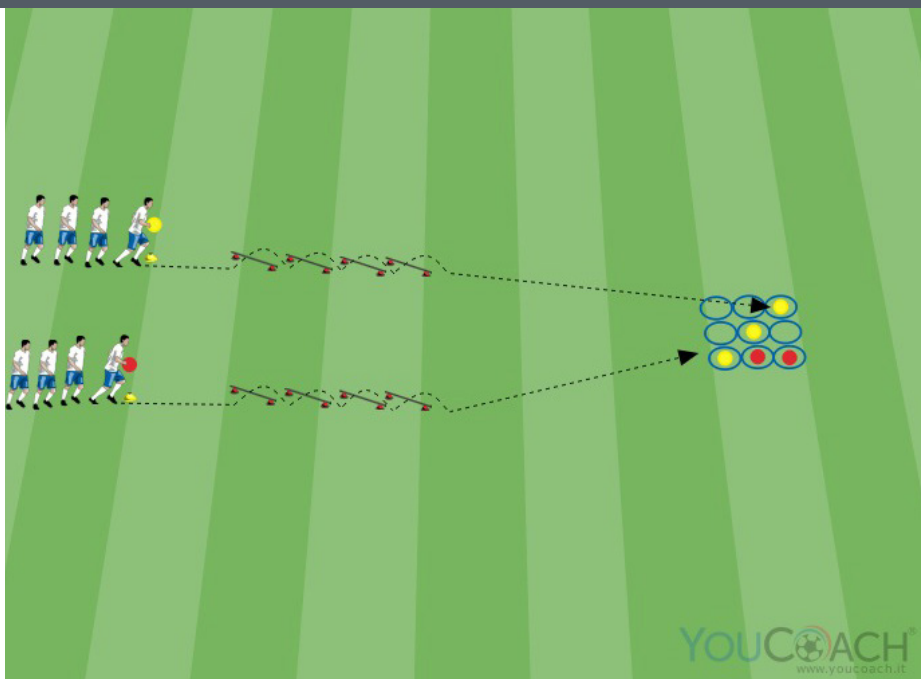


21 giocatori

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, sprints 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

