



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
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

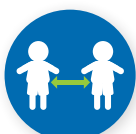
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Le esercitazioni	11
Plank frontale e laterale con braccia tese in forma continuativa con piegamenti a fine giro.....	12
Passo diagonale con loop band	14
Tre esercizi a carico naturale in preparazione a lavoro di forza	15
Guida della palla attraverso porte colorate.....	16
Forza con sprint abbinata a squat jump.....	17
Stazioni di forza con sprint e cambi di direzione abbinati a pliometria.....	18
Rapidità con percorso tra cerchi e paletti	20

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!

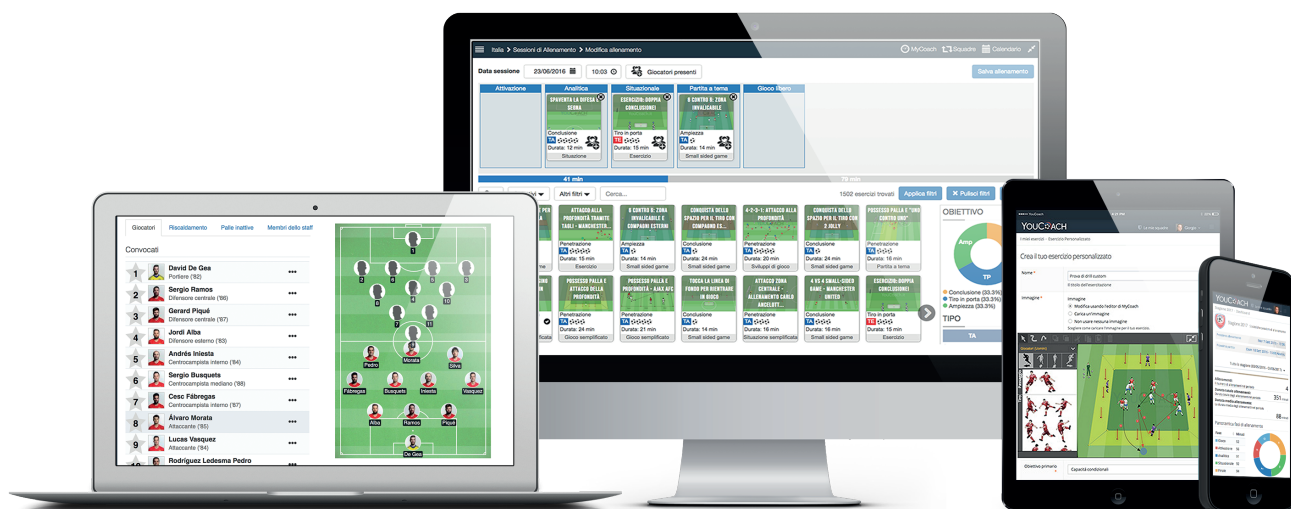
Il team di YouCoach

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



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

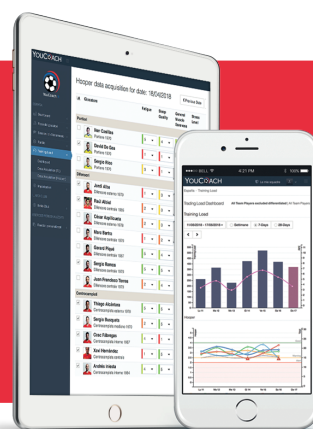


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



LE ESERCITAZIONI

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/3)

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

5 minuti

2×3 metri

1 giocatore

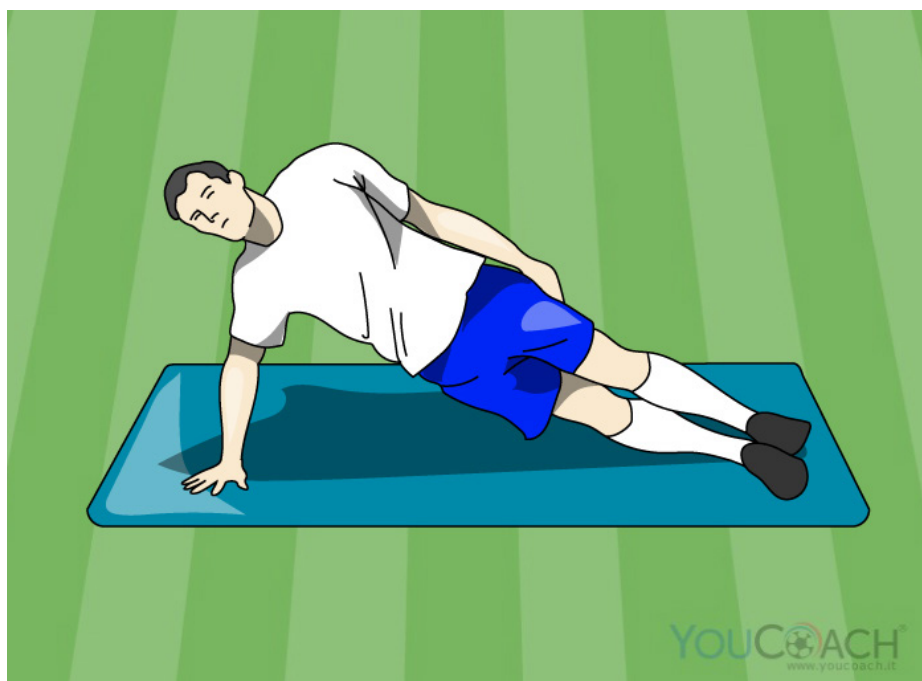
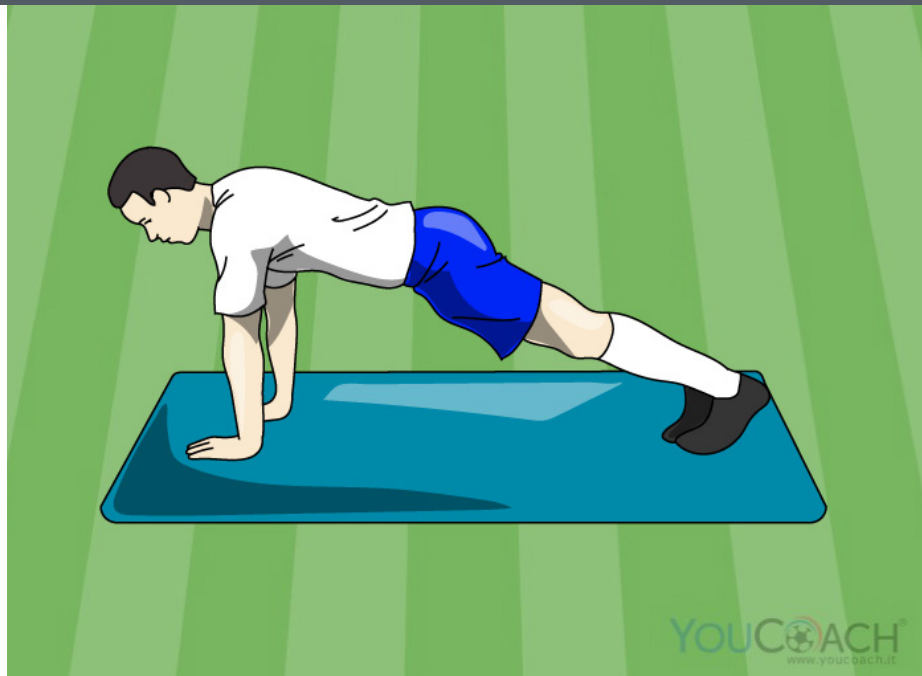
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un tappetino sul quale il giocatore si sdraia prono (pancia a terra). Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando solo le mani e gli avampiedi a terra 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 le mani, 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 senza mai appoggiare a terra il corpo, ad esclusione dei segmenti sopracitati (mani e piedi)



REGOLE

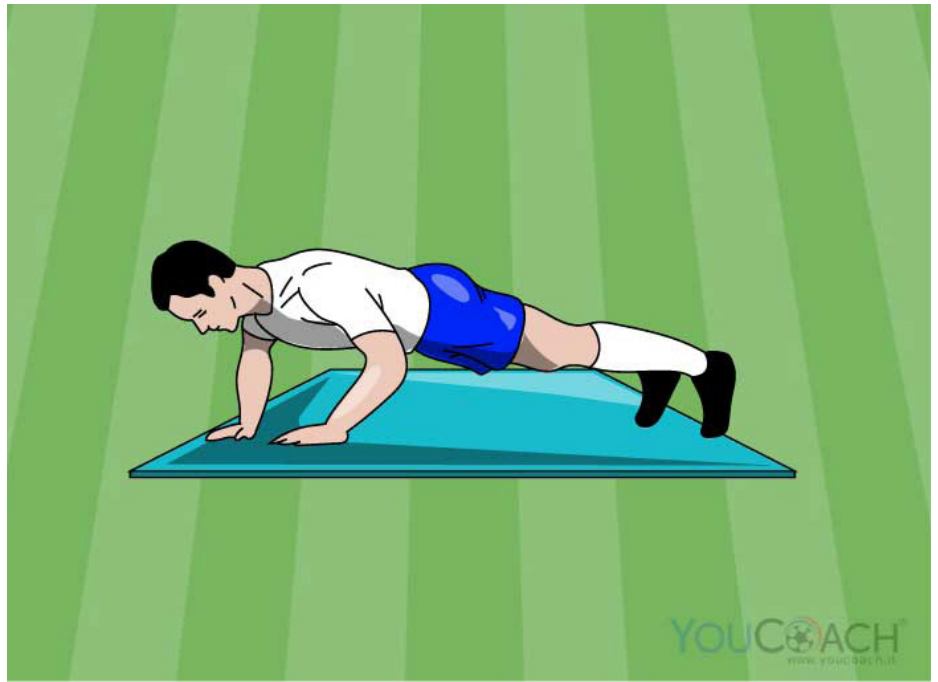
- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- Nel cambio tra una posizione e l'altra il corpo deve toccare terra solo con avambraccio e piede

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, le braccia devono essere perpendicolari al terreno, le gambe larghe quanto le spalle e il piede in appoggio a terra con tallone e avampiede allineati o con il secondo leggermente posteriore rispetto al primo
- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- 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), il braccio dev'essere perpendicolare al terreno e disteso e le gambe 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 terra, 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



PASSO DIAGONALE CON LOOP BAND



5 minuti



9x10 metri



21 giocatori

Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Disporre tre cinesini lungo la linea laterale del campo a 3 metri uno dall'altro; a 10 metri da ognuno dei tre cinesini, collocarne altri tre in linea con quelli precedentemente disposti. I giocatori si collocano su tre linee da sei, ognuno con una loop band indossata all'altezza di metà coscia, con fronte e corpo rivolti al campo.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore i giocatori devono mettersi in posizione di semi squat (piegando leggermente le gambe) per eseguire 10 metri di passo diagonale in avanti alternato (un passo a destra e uno a sinistra) in direzione del cinesino posto davanti a loro
- Raggiunto il cinesino si fermano 10 secondi, recuperano e ripartono effettuando lo stesso spostamento ma indietro
- L'esercizio va svolto tre volte per direzione

REGOLE

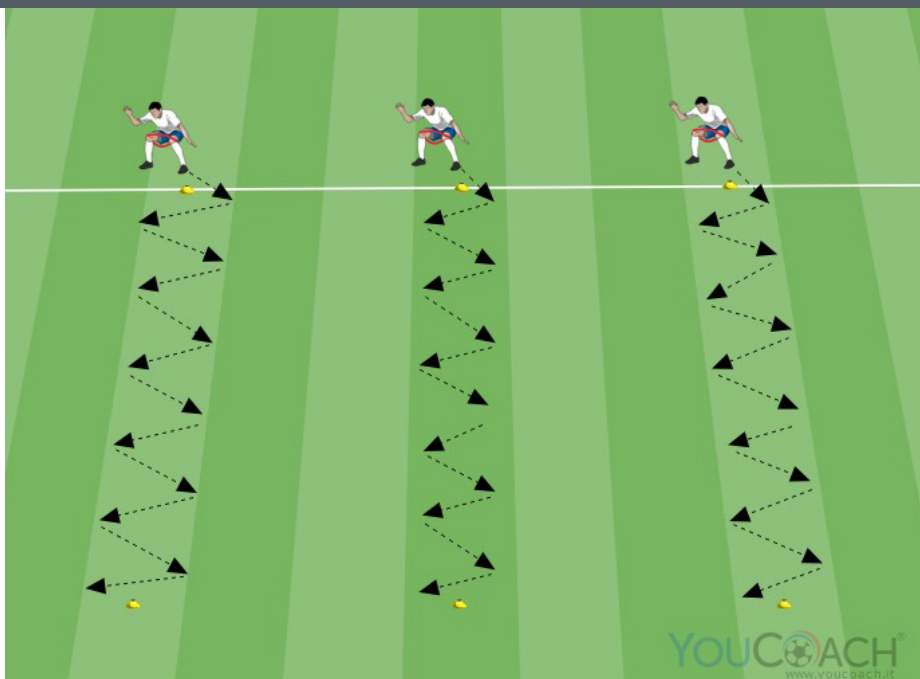
- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi diagonali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Ogni volta che si effettua un passo in diagonale, la gamba che segue deve sempre terminare il movimento arrivando a piedi pari
- Durante i passi diagonali i giocatori devono sempre mantenere le mani ai fianchi

VARIANTI

1. Aumentare di 5 metri la lunghezza del tratto da percorrere
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più in alto e una più in basso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura
- Curare il mantenimento degli angoli alle ginocchia, le quali devono sempre essere leggermente flesse
- Curare la posizione del busto, leggermente inclinato avanti, e delle mani, sempre in appoggio ai fianchi



TRE ESERCIZI A CARICO NATURALE IN PREPARAZIONE A LAVORO DI FORZA



5 minuti



9×9 metri



21 giocatori

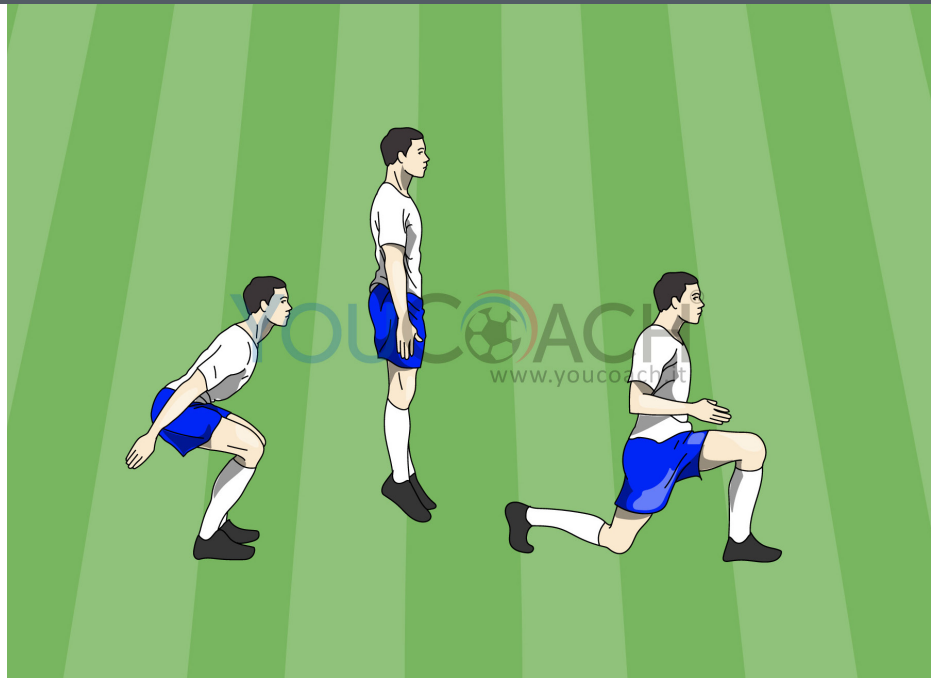
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

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

GUIDA DELLA PALLA ATTRAVERSO PORTE COLORATE



10 minuti



20x20 metri



8 giocatori

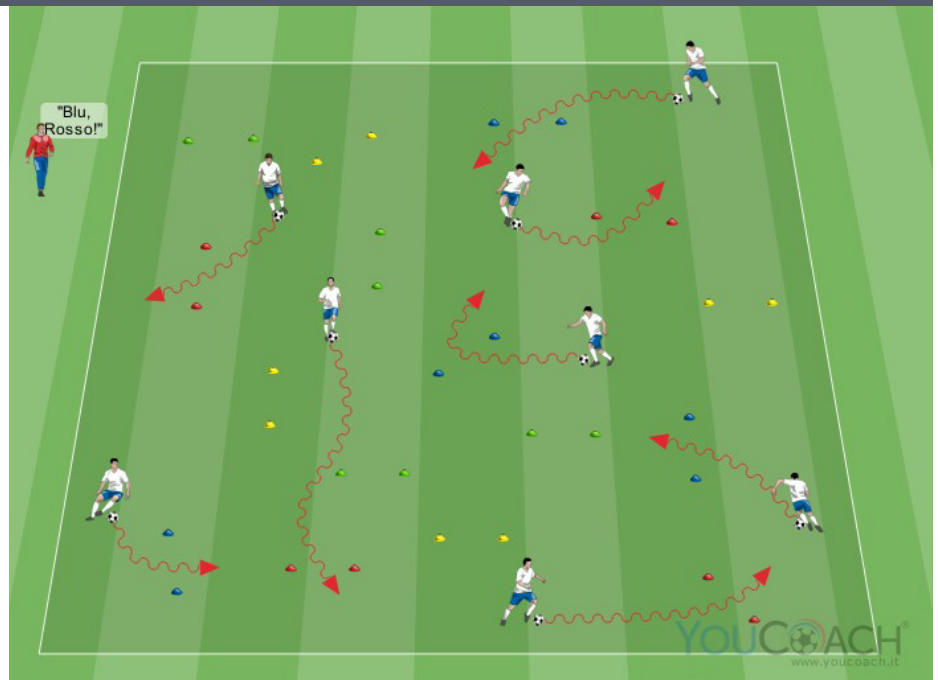
Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Formare un quadrato di 20x20 metri con all'interno sedici porticine di quattro diversi colori create con i cinesini. Ogni giocatore ha un pallone.

DESCRIZIONE

- I giocatori partono in guida della palla libera all'interno del quadrato
- L'allenatore, ogni 30 secondi, indica due colori corrispondenti alle porticine da attraversare
- I giocatori, in guida della palla, attraversano le porticine corrispondenti al colore indicato dall'allenatore, cercando sempre la porticina non occupata da altri compagni



VARIANTI

1. Inserire uno stop dopo l'attraversamento della porticina
2. Alternare piede destro e piede sinistro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Verificare che il pallone sia sempre vicino al piede
- Il busto del giocatore dev'essere leggermente inclinato sopra la palla
- Stimolare il giocatore a tenere sempre la testa alta durante la guida della palla
- Incoraggiare la guida della palla con l'esterno del piede facendo usare l'interno per il cambio di direzione

FORZA CON SPRINT ABBINATA A SQUAT JUMP



10 minuti



25x15 metri

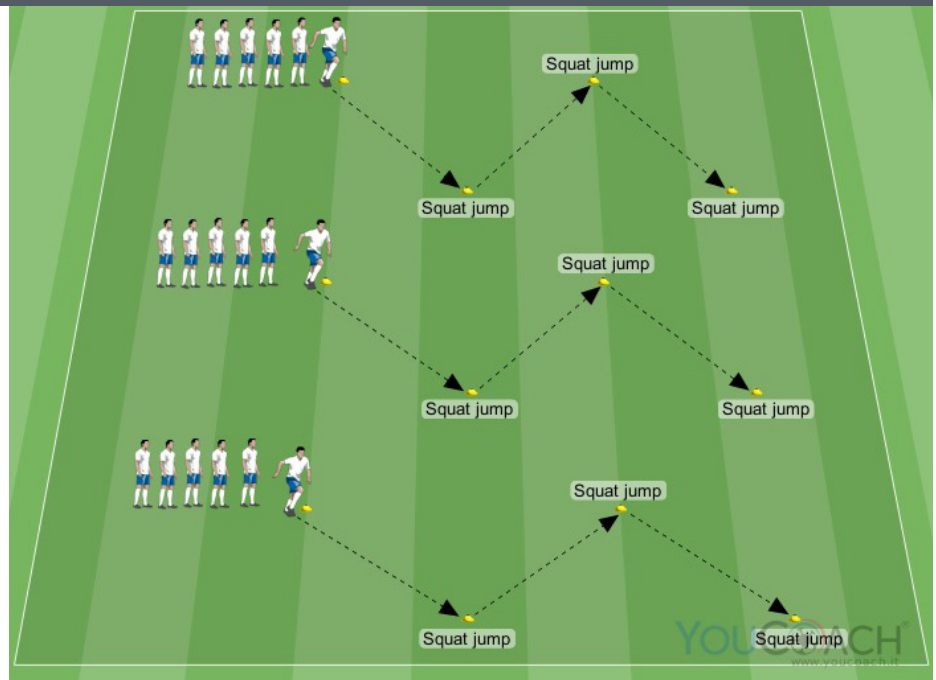


21 giocatori

Numero di serie: 3 da 5 ripetizioni con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni e 1 minuto tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare tre stazioni uguali e parallele a 10 metri di distanza l'una dall'altra; i giocatori si dividono in numero uguale sulle tre stazioni. Per ogni stazione disporre quattro cinesini allineati a zig zag a 5 metri l'uno dall'altro. I giocatori si posizionano dietro al primo cinesino con corpo rivolto al secondo.



DESCRIZIONE

- Al via del mister i primi giocatori di ogni stazione devono effettuare uno sprint di 5 metri tra cinesini arrivando ogni volta al cinesino in arresto, per effettuare poi uno squat jump andando in accosciata a toccare terra con le mani per poi saltare e distendere verso l'alto le braccia
- Ricaduti dal salto, eseguono un altro sprint fino al cinesino successivo per poi eseguire un secondo squat jump
- Questa alternanza tra sprint e squat jump è prevista per tutti i cinesini
- Conclusa la stazione, gli atleti rientrano alla partenza camminando e recuperando per 30 secondi prima di eseguire la seconda ripetizione

REGOLE

- I giocatori devono effettuare gli squat jump arrivando ad ogni cinesino dopo aver eseguito una frenata completa
- Lo squat jump prevede l'accosciata flettendo le gambe e la distensione con balzo slanciando verso l'alto le braccia

VARIANTI

- Aumentare di due serie
- Aumentare a 8 o 10 metri la distanza tra i cinesini
- Aumentare di due cinesini e di due squat jump

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare l'atleta ad effettuare degli sprint tra i cinesini alla massima intensità
- Stimolare l'atleta ad eseguire degli squat jump cercando di saltare più in alto possibile
- Curare la tecnica dello squat jump: accosciata flettendo le gambe e non il busto, caricamento e salto distendendo completamente il corpo con braccia verso l'alto

STAZIONI DI FORZA CON SPRINT E CAMBI DI DIREZIONE ABBINATI A PLIOMETRIA



10 minuti



10x20 metri



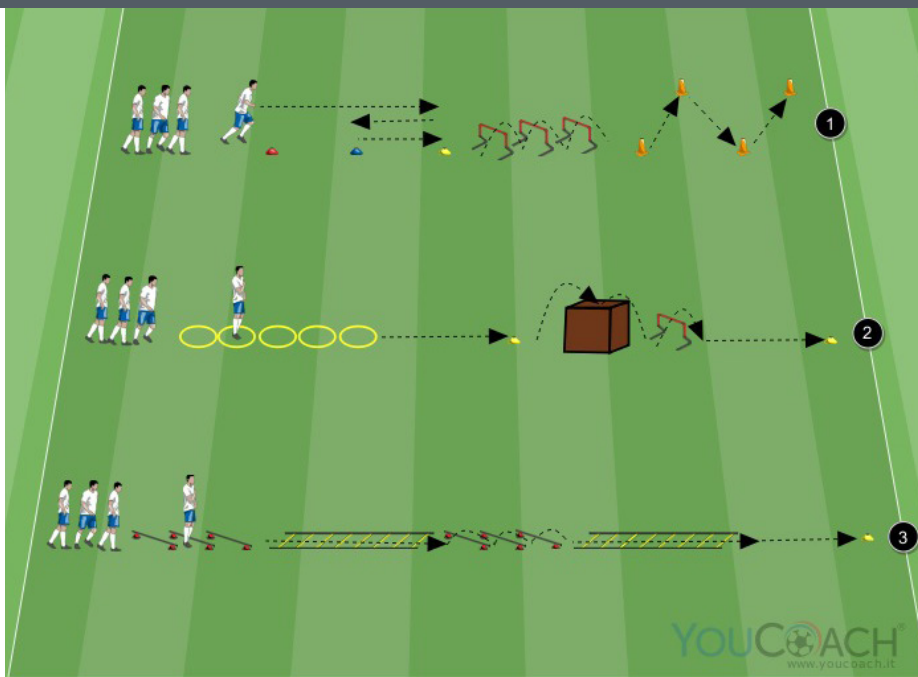
21 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare tre stazioni uguali e Creare tre stazioni come in figura distanziate tra loro di 5 metri; i giocatori si dividono in numero uguale alle tre stazioni.

- **Stazione 1:** allineare tre cinesini (rosso, blu e giallo) distanziati tra loro di 5 metri; 1 metro oltre il terzo cinesino collocare tre ostacoli di altezza circa 60 centimetri a 1 metro l'uno dall'altro e, 1 metro oltre il terzo ostacolo, sistemare il primo di quattro coni disposti a zig zag a 3 metri l'uno dall'altro
- **Stazione 2:** disporre cinque cerchi allineati tra loro e, a 8 metri dall'ultimo cerchio, un cinesino; da questo, a 1 metro di distanza, sistemare un plinto e, a 50 centimetri dal questo, collocare un ostacolo alto circa 60 centimetri. Infine posizionare un altro cinesino a 5 metri dall'ostacolo
- **Stazione 3:** posizionare tre over a 1 metro l'uno dall'altro; dopo il terzo over, a 1 metro, collocare un'agility ladder. 1 metro oltre la scaletta disporre altri tre over allineati tra loro e un'altra agility ladder a 1 metro dal terzo ostacolo. Posizionare infine un cinesino a 5 metri oltre la seconda scaletta



DESCRIZIONE

- **Stazione 1:** al via del preparatore, il primo giocatore della fila effettua uno sprint a navetta di 10+5+5 metri scattando rispettivamente dal cinesino rosso al giallo, dal giallo al blu e dal blu al giallo; terminata la sequenza di vai e torna supera i tre ostacoli, balzando e portando le ginocchia al petto per poi concludere la stazione con sprint con cambio di direzione tra i quattro coni
- **Stazione 2:** al via del preparatore, il primo giocatore della fila esegue cinque balzi a ginocchia tese nei cerchi (uno per cerchio) per poi sprintare 8 metri fino al cinesino, sul quale si arresta completamente prima di effettuare un balzo sul plinto e atterrare in posizione di squat (mantenendola 3 secondi). Trascorsi i 3 secondi di isometria in squat, l'atleta scende dal plinto e supera l'ostacolo effettuando un balzo verso l'alto e portando le ginocchia al petto per poi ricadere e concludere la stazione con un ulteriore sprint di 5 metri fino al cinesino, sul quale si arresta frenando intensamente
- **Stazione 3:** al via del preparatore, il primo giocatore della fila effettua tre balzi a ginocchia tese tra gli over per poi affrontare la scaletta in skip alla massima rapidità; concluso lo skip compie nuovamente tre balzi a gambe tese negli altri tre over, per poi ripetere lo skip a un appoggio in ogni spazio dell'agility ladder e poi concludere la stazione con uno sprint di 5 metri fino al cinesino, al quale deve arrivare frenando e arrendendosi completamente

Terminato il lavoro gli atleti rientrano alla partenza recuperando per 45 secondi dal momento della partenza; in totale l'esercizio prevede l'esecuzione di quattro serie per stazione.

REGOLE

- **Stazione 1:**
 - I giocatori devono terminare lo sprint a navetta tra cinesini fermandosi completamente
 - I balzi tra gli ostacoli devono essere fatti cercando la massima spinta verso l'alto e il minor tempo di contatto a terra possibile
 - I cambi di direzione tra coni devono essere fatti percorrendo delle linee rette di corsa tra i coni e non delle curve
- **Stazione 2:**
 - Il balzo sul plinto prevede l'arrivo in posizione di squat e il mantenimento della posizione per 3 secondi prima di scendere
 - I giocatori devono raggiungere i due cinesini fermandosi completamente
 - I balzi nei cerchi devono essere fatti a ginocchia tese e cercando la massima spinta verso l'alto e il minor tempo di contatto possibile con il terreno
- **Stazione 3:**
 - I balzi tra gli over devono essere fatti a gambe tese e cercando la massima spinta verso l'alto
 - Lo skip dev'essere fatto nella maniera più rapida possibile
 - I giocatori devono raggiungere il cinesino fermandosi completamente

VARIANTI

- **Stazione 1:**
 1. Aumentare di due serie
 2. Aumentare a 8 o 10 metri la distanza tra i cinesini
 3. Aumentare a 4 o a 5 il numero di ostacoli
 4. Aumentare a 6 o a 8 il numero di coni
- **Stazione 2:**
 1. Aumentare di due serie
 2. Aumentare a 10 metri la distanza degli sprint da compiere
 3. Aumentare a 5 secondi il mantenimento della posizione di squat sul plinto
 4. Aumentare di uno o due il numero di cerchi e di ostacoli
- **Stazione 3:**
 1. Aumentare di due serie
 2. Aumentare a 4 o a 5 il numero di over
 3. Aumentare a 8 o 10 metri la distanza dello sprint da compiere
 4. Variare la tipologia di andatura da compiere nell'agility ladder

TEMI PER L'ALLENATORE

- **Stazione 1:**
 - Stimolare i giocatori a compiere dei balzi esplosivi
 - Curare il tempo di contatto dei balzi, che dev'essere il minore possibile
 - Stimolare l'atleta a sprintare e frenare alla massima velocità e intensità, sia tra i cinesini che tra i coni
 - Curare la tecnica dei cambi di direzione tra i coni (appoggi frequenti in fase di accelerazione, posizione baricentro, caricamento su arti inferiori e posizione del busto)
- **Stazione 2:**
 - Curare il mantenimento della posizione di squat sul plinto
 - Stimolare i giocatori a compiere dei balzi a gambe tese esplosivi
 - Curare il tempo di contatto dei balzi, che dev'essere il minore possibile
 - Stimolare l'atleta a sprintare e frenare alla massima velocità e intensità
- **Stazione 3:**
 - Stimolare i giocatori a compiere dei balzi esplosivi tra over
 - Curare il tempo di contatto dei balzi, che dev'essere il minore possibile
 - Stimolare l'atleta a sprintare e frenare alla massima velocità e intensità

RAPIDITÀ CON PERCORSO TRA CERCHI E PALETTI



10 minuti



25x15 metri

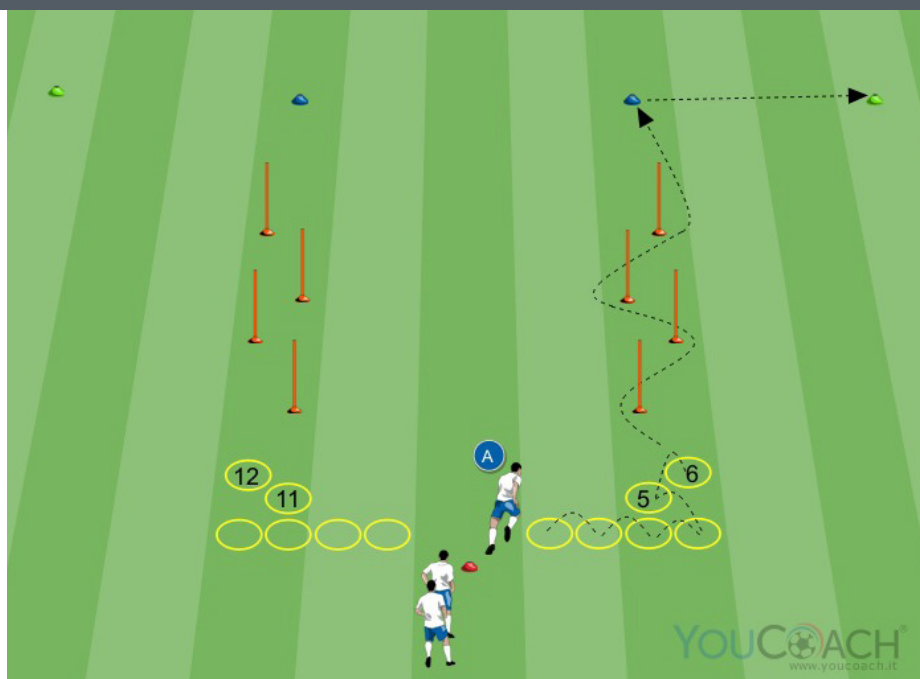


21 giocatori

Numero di serie: 8 ripetizioni per ogni giocatore con 40 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, ciascuno con un cinesino rosso come punto di partenza per i giocatori. A destra del cinesino disporre quattro cerchi allineati, più uno allineato verticalmente al terzo cerchio e un quarto in diagonale, in alto e alla destra del terzo cerchio. Allineati verticalmente all'ultimo cerchio, disporre quattro paletti a zig zag, a 1 metro l'uno dall'altro, seguiti da un cinesino blu e, a 5 metri alla destra di questo, da uno verde.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il giocatore A esegue rapidamente degli spostamenti in skip a destra laterale con due appoggi in mezzo ad ogni cerchio, per poi effettuare un appoggio con il piede sinistro nel cerchio 5 e un appoggio con il piede destro nel cerchio 6
- Conclusi i cerchi, A esegue uno slalom in avanzamento rapido tra i paletti per poi puntare il cinesino blu
- Arrivato sul cinesino blu, A esegue un cambio di direzione di 90° a destra e conclude il percorso con uno sprint di 5 metri fino al cinesino verde
- Al turno successivo il giocatore A esegue la stessa cosa andando però dalla parte opposta in skip laterale a sinistra e appoggiano il piede destro nel cerchio 11 e il sinistro nel cerchio 12

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la correttezza e la velocità degli appoggi dello skip laterale e dello slalom
- Curare il cambio di andatura tra lo skip e lo slalom
- Evitare di incrociare gli appoggi (il primo appoggio dev'essere destro se si va a destra, sinistro se si va a sinistra)
- Curare il singolo appoggio nei cerchi 5-6 e 11-12
- Curare il cambio di direzione di 90° che precede lo sprint conclusivo

VARIANTI

- Far eseguire ai giocatori quattro tocche di skip al posto di due in mezzo ad ogni cerchio
- Far eseguire ai giocatori uno spostamento laterale al posto dello skip laterale (allontanando di 30 centimetri i cerchi)
- Far eseguire ai giocatori uno slalom tra i paletti indietreggiando
- Far variare le andature da svolgere nei cerchi, a fantasia dell'allenatore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità degli appoggi nei cerchi
- Curare la sequenza dei passi e la loro regolarità
- Curare la corretta e fluida trasformazione di andature tra un attrezzo e l'altro
- Curare la corretta esecuzione del cambio direzione di 90°

