

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 2
PRIMO 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

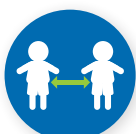
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Shoulder tap plank	12
Rotation plank con braccia tese.....	13
Bridge	15
Riscaldamento combinato nello spazio	16
Tre esercizi a carico naturale in preparazione a lavoro di forza	17
Riscaldamento: dominio palla.....	18
Staffetta in guida palla con slalom e tiro nella porticina	19
Forza veloce con navette e cambi di direzione abbinati a pliometria	20

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

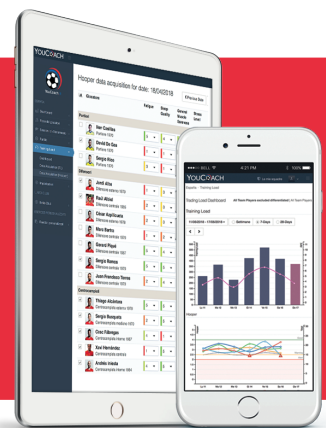


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



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



SCEGLI L'ABBONAMENTO A 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

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/5)

SHOULDER TAP PLANK

4 minuti

2x2 metri

1 giocatore

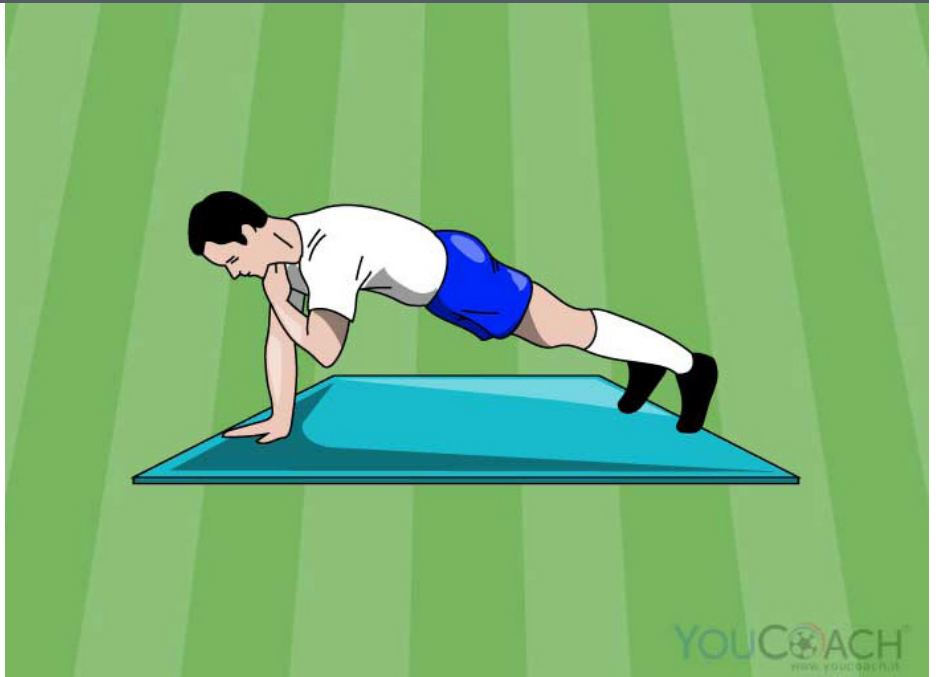
Numero di serie: 4 da 20 secondi per ogni ripetizione con 40 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare il materassino nell'area dedicata all'esercitazione. Il giocatore si posiziona prono 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, mantenendo la larghezza dei piedi e la posizione del corpo, deve staccare una mano da terra, flettere l'avambraccio e andare a toccare la spalla opposta; dopo averla toccata, lentamente e in maniera controllata, rientra alla posizione di partenza per effettuare lo stesso movimento con l'altra mano. 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 che dalle spalle ai piedi segua 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
- Ogni movimento di tocco e ritorno dev'essere fatto a velocità lenta e controllata

VARIANTI

1. Aumentare a 30 secondi la durata della serie
2. Aumentare di una serie
3. Aumentare il carico distaccando sempre la stessa mano per tutta la durata della serie, alternando ad ogni blocco il braccio che si flette e si distende

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarci che l'esercizio venga svolto lentamente, in completo controllo ed equilibrio del corpo
- Curare l'intensità con cui vengono effettuati i movimenti, la quale dev'essere molto ridotta per permettere una corretta esecuzione, un continuo controllo della posizione e una costante stabilità

ROTATION PLANK CON BRACCIA TESE



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

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

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un materassino per ogni giocatore, a distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano proni (pancia a terra) sulle stuoie.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando mani e avampiedi come nella posizione di plank a braccia distese; da qui effettua un continuo rotation plank (torsione a destra e a sinistra del busto) in un ciclo di quattro tempi:

1. torsione busto a destra e slancio in alto braccio destro;
2. ritorno in posizione di partenza (plank a braccia tese);
3. torsione busto a sinistra e slancio in alto braccio sinistro;
4. ritorno in posizione di partenza (plank a braccia tese).

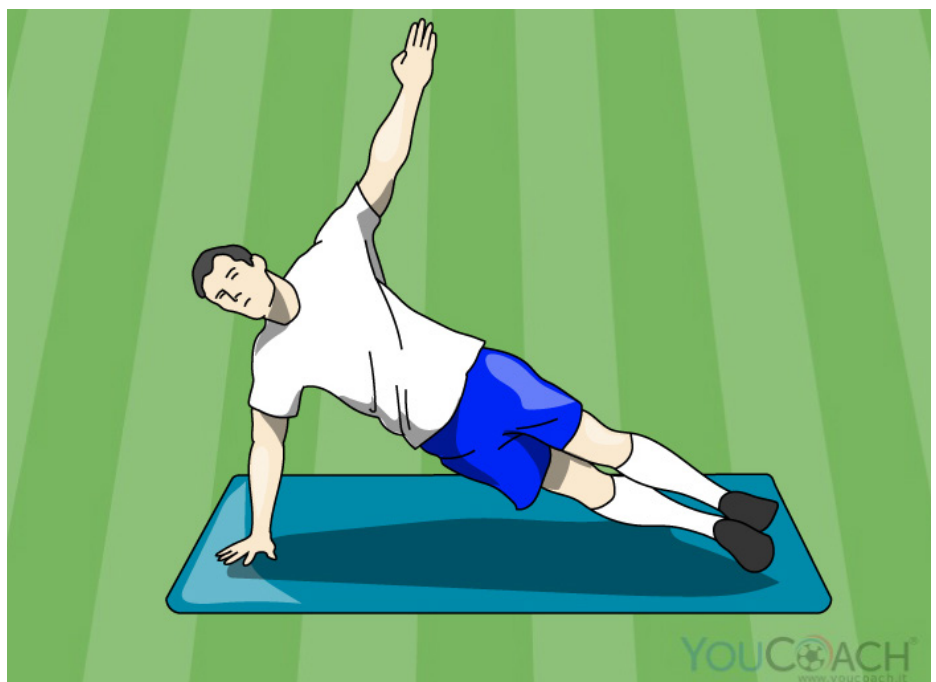
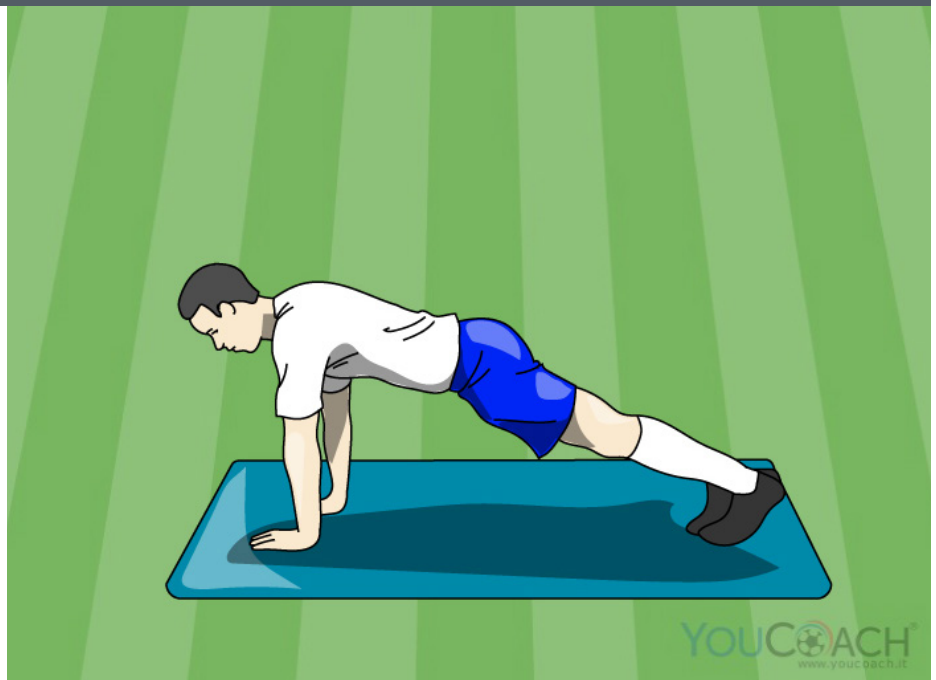
L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e prevede l'esecuzione di tre serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

REGOLE

- Il giocatore deve muoversi in controllo e cercando di non effettuare eccessivi movimenti di compensazione con il bacino (evitare rotazioni)
- Il movimento di torsione dev'essere avviato dal distacco del braccio da terra e dalla seguente torsione del busto, non da una rotazione del bacino
- I movimenti non vanno svolti velocemente ma in maniera controllata

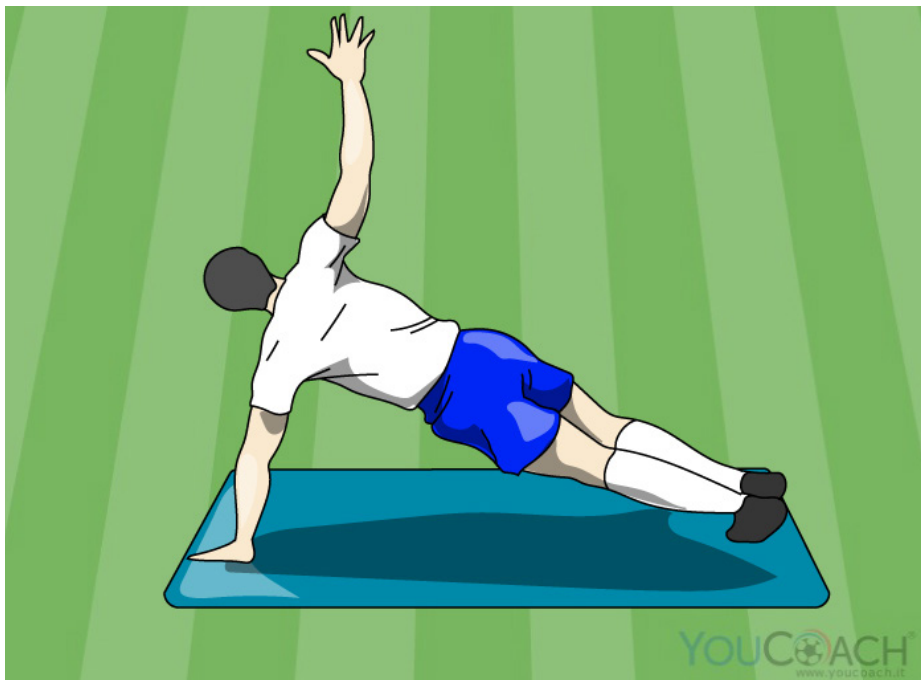
VARIANTI

5. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
6. Incremento di una serie
7. Lavorare sempre con rotazione nella stessa direzione e cambiare a metà serie
8. Far eseguire i movimenti impugnando un manubrio da 1 o 2 chilogrammi



TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere il controllo dei movimenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)



BRIDGE



3 minuti



3×2 metri



1 giocatore

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

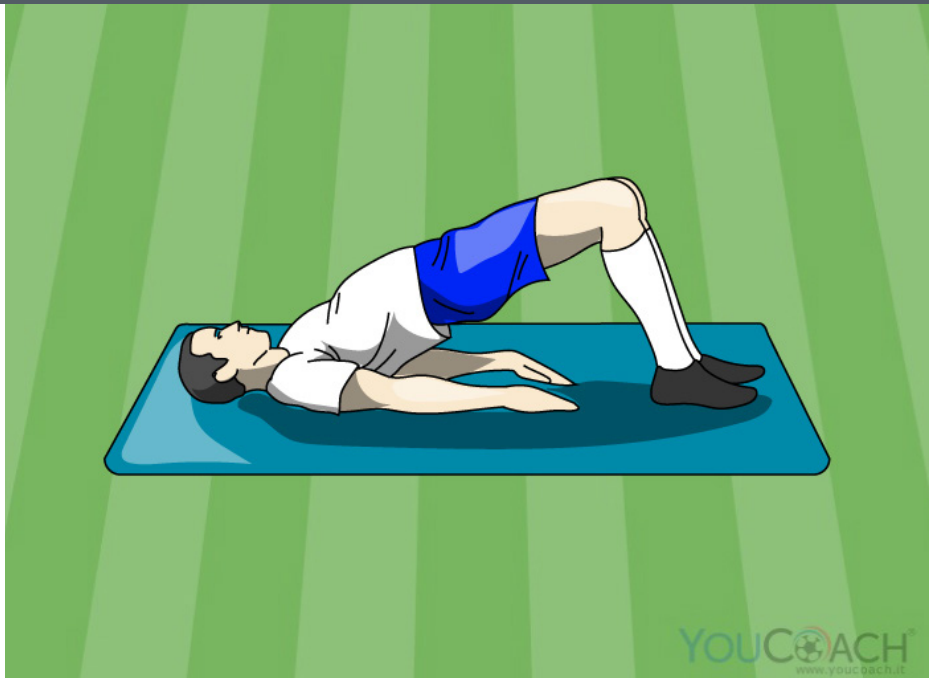
ORGANIZZAZIONE

Disporre i materassini a terra, uno per ogni giocatore, a distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano supini (pancia in alto) a gambe piegate, con braccia stese lungo i fianchi.

DESCRIZIONE

Il giocatore solleva il bacino da terra rimanendo in appoggio con testa, spalle e piedi, creando una linea diagonale verso l'alto dalle spalle alle ginocchia. Curare la correttezza dell'esecuzione:

il corpo dev'essere diagonale da spalle a ginocchia con lo sguardo rivolto in alto, le braccia e le mani in appoggio lungo i fianchi e le gambe larghe quanto le spalle, con ginocchia flesse a 90° e piedi in appoggio a terra. L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e prevede tre serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi.



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

- Attivare la muscolatura del core
- Cercare di mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione che dev'essere completa e controllata

RISCALDAMENTO COMBINATO NELLO SPAZIO



10 minuti



60x50 metri



18 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

In una metà campo distribuire il materiale sparso in ordine casuale ad eccezione dei cinesini, sei dei quali vanno posizionati linearmente a 50 centimetri l'uno dall'altro e sei a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro. I giocatori, con un pallone ciascuno, si sistemano liberamente all'interno della metà campo.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore i giocatori, con un pallone ciascuno, conducono palla liberamente nella metà campo; ogni volta che raggiungono una postazione la eseguono con o senza palla, a seconda della stazione raggiunta. Ogni minuto l'allenatore varia il tipo di conduzione da utilizzare (guida della palla libera, solo destro, solo sinistro, solo esterno, solo interno, in palleggio ecc.). Le stazioni sono da eseguire nel seguente modo:

- conduzione in slalom largo tra i cinesini disposti a zig zag;
- conduzione in slalom stretto tra i cinesini disposti in linea;
- guida della palla con giro di 360°;
- finta in prossimità del paletto e dribbling;
- mobilità articolare coxo-femorale tra gli ostacoli (slanci, chiusure, aperture ecc.);
- andature tra gli over (skip, calciata, skip laterale, skip monopodalico, calciata monopodalica ecc.);
- andature sull'agility ladder (skip, calciata, skip laterale, slalom, balzelli ecc.).

REGOLE

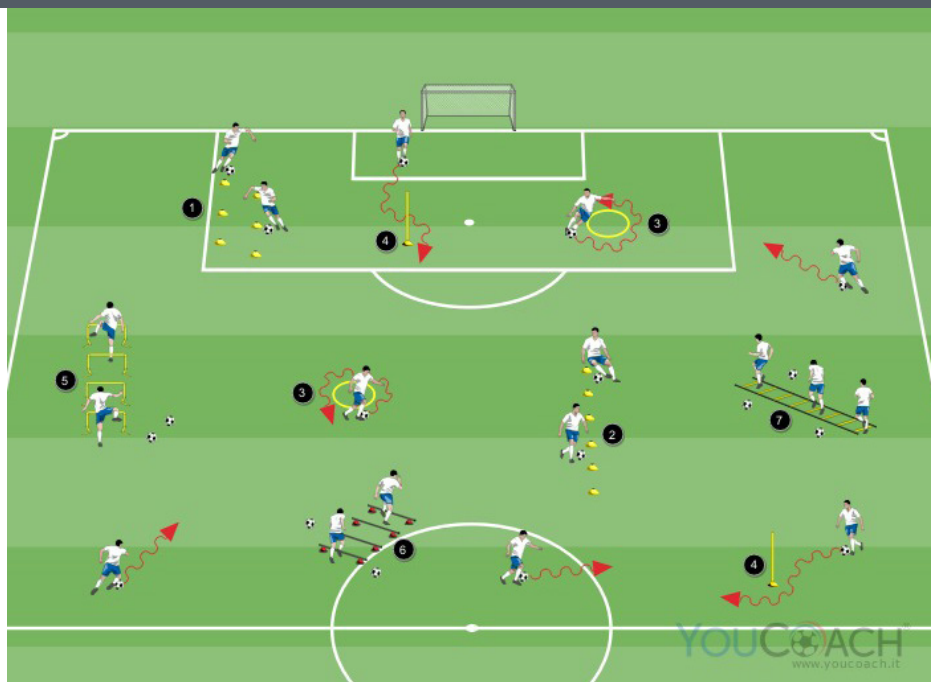
- I giocatori devono sempre essere in movimento, con o senza palla
- L'intensità delle esercitazioni dev'essere blanda per poi aumentare negli ultimi 2 minuti

VARIANTI

1. Lasciare libera la tipologia di conduzione palla
2. Lasciare libera la scelta degli esercizi tra gli attrezzi
3. Incrementare di 2 minuti il tempo dell'esercitazione
4. Ridurre lo spazio di gioco creando un quadrato di 40 metri di lato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la qualità della guida della palla e dei gesti tecnici tra gli attrezzi
- Trattandosi di un riscaldamento, stimolare i giocatori affinché tengano un'intensità medio bassa, che poi aumenta negli ultimi 2 minuti dell'esercizio



TRE ESERCIZI A CARICO NATURALE IN PREPARAZIONE A LAVORO DI FORZA



5 minuti



9×9 metri



21 giocatori

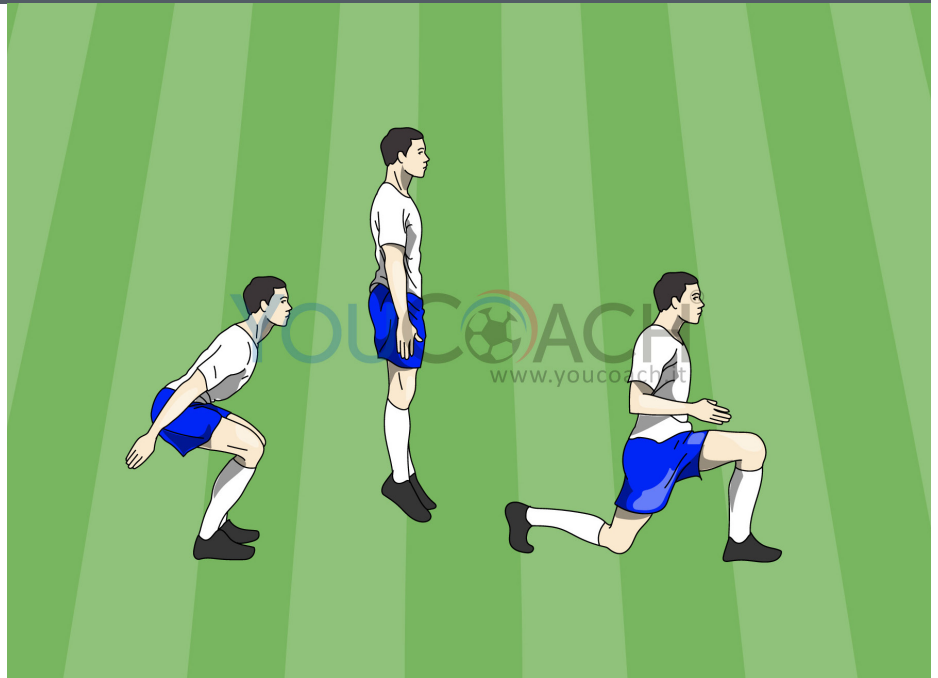
Numero di serie: 1 da 5 minuti.

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

RISCALDAMENTO: DOMINIO PALLA



15 minuti



30x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

In una zona di 30x20 metri posizionare tre percorsi. Il primo percorso a partire da sinistra è composto da cinesini (gialli in figura) a coppie a formare delle mini porticine in diagonale tra loro. Ogni coppia, a 1 metro l'una dall'altra, forma un mini cancello largo 50 centimetri. Il secondo percorso centrale conta sei ostacoli a zig zag in successione e il terzo percorso è formato da coppie di cinesini vicini tra loro (rossi), dove ogni coppia dista dalla successiva 2 metri.



DESCRIZIONE

L'esercitazione consiste in un circuito di attivazione tecnico-motoria da affrontare in conduzione palla con tre percorsi differenti in successione.

- **Percorso 1:** si deve condurre palla facendola passare dentro ai cancelli, senza toccare i cinesini
- **Percorso 2:** si fa passare il pallone sotto all'ostacolo, mentre il giocatore lo supera lateralmente, riprendendo la palla oltre e così via agli ostacoli successivi
- **Percorso 3:** in prossimità di ogni coppia di cinesini rossi, si sposta il pallone con la suola del piede, lateralmente con spostamento laterale, verso il cinesino opposto e si riprende con l'interno dell'altro piede in avanzamento, tenendo il pallone sempre all'esterno dei cinesini (esempio in figura: cambio direzione verso sinistra con suola del piede destro, controllo successivo della palla in avanzamento di interno piede sinistro)

Alternare la sequenza tecnica nell'esecuzione dei percorsi cercando di lavorare con entrambi i piedi (forte e debole).

REGOLE

- Non toccare, né con il pallone né con i piedi, i cinesini e gli ostacoli lungo i percorsi

VARIANTI

1. Fare un solo tocco tra un cancello e l'altro e tra un ostacolo e l'altro nel primo e secondo percorso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Sensibilità nel tocco
- Mantenere la palla vicina al piede
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Stare sopra la palla mantenendo il busto leggermente inclinato in avanti (postura del corpo corretta nel caricamento e cambi di direzione)
- Il giocatore deve mantenere la testa alta cercando di diminuire i contatti visivi con la palla rimanendone comunque in dominio
- Precisione negli auto-passaggi sotto gli ostacoli nel secondo percorso (dosaggio forza passaggio)
- Non forzare l'intensità dell'esercizio prima di un adeguato riscaldamento (aumento progressivo della velocità di esecuzione dei percorsi)

STAFFETTA IN GUIDA PALLA CON SLALOM E TIRO NELLA PORTICINA



20 minuti



20x15 metri

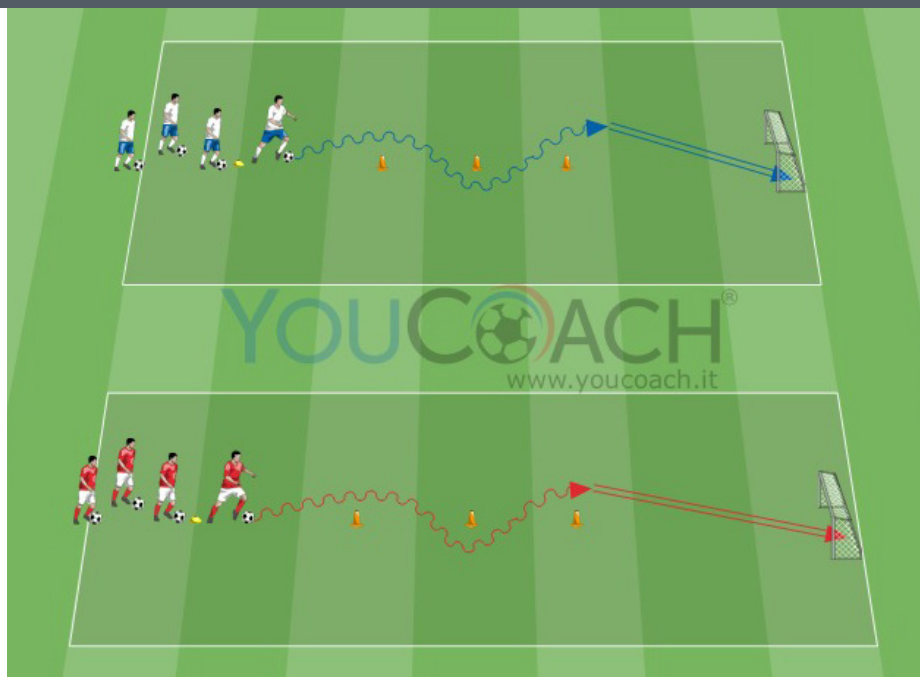


8 giocatori

Numero di serie: 5 da 2 minuti con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini a 10 metri l'uno dall'altro e due porticine a 12 metri dai cinesini. Tra i cinesini e le porticine creare due file di tre coni ciascuna a distanza di un 1,5 metri l'uno dall'altro. Suddividere i giocatori in due squadre da quattro elementi ciascuna. I giocatori si dispongono in fila con ogni squadra su un cinesino. Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

- Il primo giocatore di ciascuna fila parte in guida palla, esegue lo slalom tra i coni, calcia nella porticina cercando di fare gol, recupera la palla e torna di corsa al cinesino di partenza
- Appena il giocatore ritorna al cinesino di partenza può partire il compagno successivo
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie

REGOLE

- Ogni gol nella porticina vale un punto
- La squadra che termina per prima guadagna due punti. Il giro è completo quando ogni giocatore della squadra ha calcato nella porticina due volte
- Ad ogni serie vince la squadra che realizza più punti

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consenta ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta
- 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
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica

FORZA VELOCE CON NAVETTE E CAMBI DI DIREZIONE ABBINATI A PLIOMETRIA



10 minuti



10x12 metri



21 giocatori

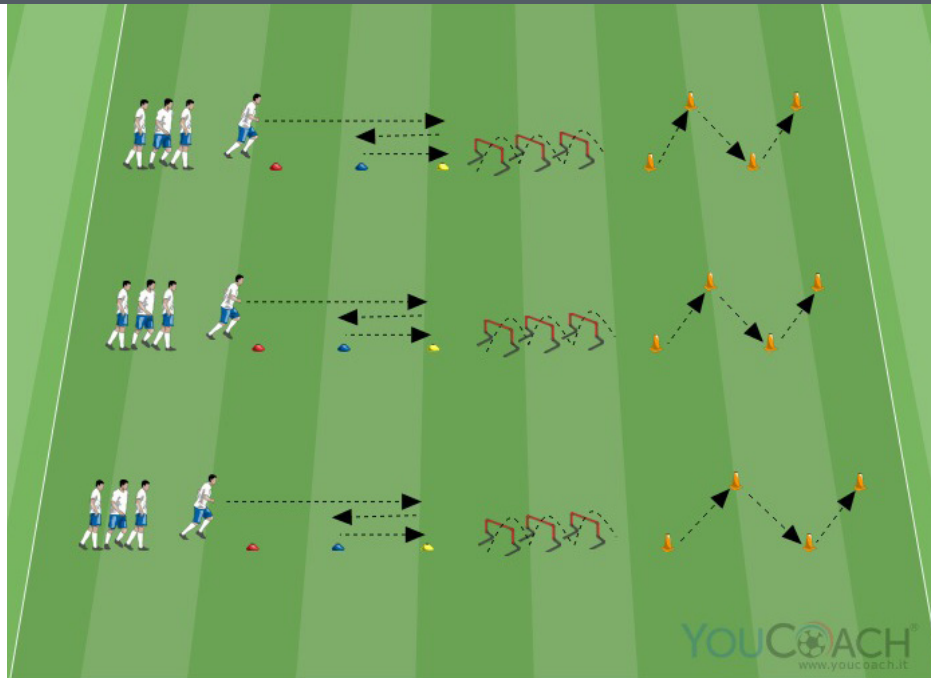
Numero di serie: 1 da 10 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare tre stazioni identiche, parallele a 5 metri l'una dall'altra. Allineare tre cinesini distanti tra loro 5 metri; 1 metro oltre il terzo cinesino collocare tre ostacoli alti 60 centimetri distanti 1 metro tra loro e, 1 metro oltre il terzo ostacolo, posizionare il primo di quattro coni a zig zag a 3 metri l'uno dall'altro.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di ogni stazione effettua uno sprint a navetta di 10+5+5 metri scattando rispettivamente da cinesino rosso a cinesino giallo, da cinesino giallo a cinesino blu e da cinesino blu a cinesino 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 coni



REGOLE

- I giocatori devono terminare lo sprint a navetta tra cinesini fermandosi completamente
- I balzi tra gli ostacoli devono essere eseguiti cercando la massima spinta verso l'alto e il minor tempo di contatto a terra possibile
- I cambi di direzione devono essere effettuati percorrendo delle linee rette di corsa tra i coni e non delle curve

VARIANTI

- Aumentare di due serie
- Aumentare a 8 o 10 metri la distanza tra cinesini
- Aumentare a 4 o a 5 il numero di ostacoli
- Aumentare a 6 o a 8 il numero di coni

TEMI PER L'ALLENATORE

- 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)

