

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA**

SETTIMANA 8

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

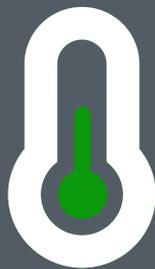


Distanze: in allenamento mantenere le distanze



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
Tecnica e occupazione degli spazi in palleggio.....	14
Plank con braccia distese	15
Rotation plank con braccia tese.....	16
Bridge kick	18
Passo laterale con loop band.....	19
Passo diagonale con loop band	20
Circuito in guida palla	21
Guida, finta e tiro in porta condizionato	22
3 contro 1 con tiro in porta.....	23

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!

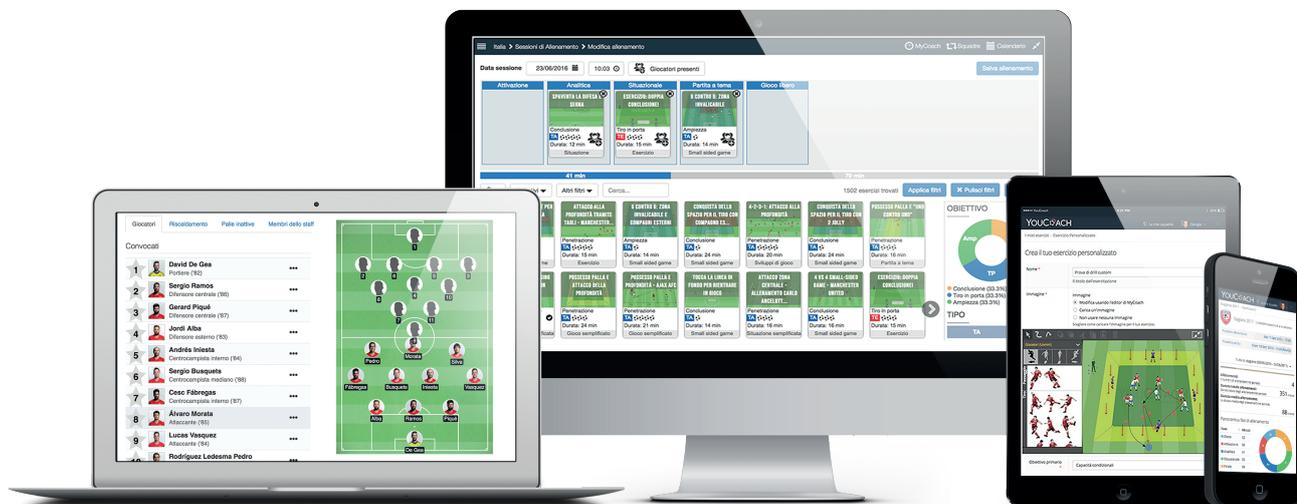
Il team di YouCoach

Continua a seguirci su www.youcoach.it



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

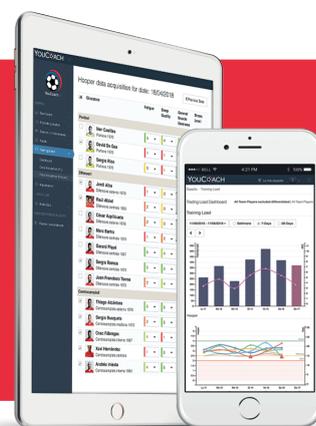


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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

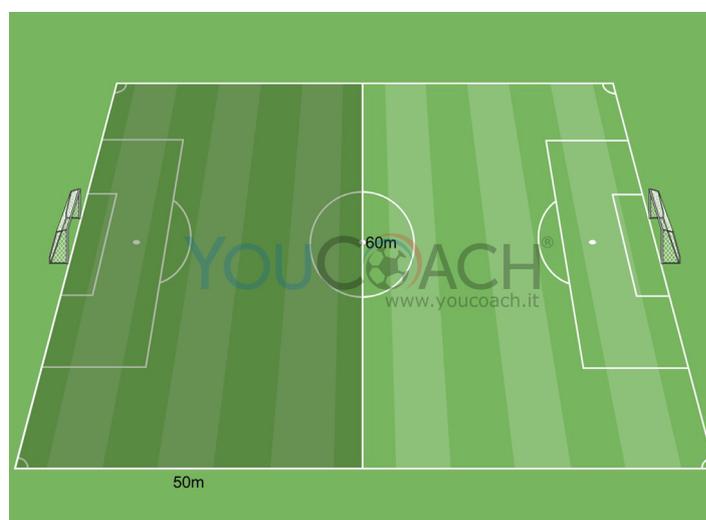
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta la squadra in gruppi di cinque o sei giocatori che ruoteranno sperimentando le proposte ludiche di tutte le stazioni, nel rispetto del distanziamento. La numerosità dei gruppi va adattata ai numeri della rosa a disposizione. Partendo da questo concetto è stata pensata un'organizzazione dell'allenamento a stazioni (cinque in totale) della durata complessiva di 70 minuti. Le stazioni sono:

- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo **ludico** della durata di 15 minuti.

Per rendere ottimale questa idea di allenamento è necessario sfruttare lo spazio a disposizione organizzandolo in modo funzionale, ossia sfruttando la modularità dei campi e spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra.

Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Settore Giovanile l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 60x50 metri (metà del campo regolamentare)



per riuscire a organizzare l'allenamento è necessario costruire le quattro stazioni della fase centrale dell'allenamento (stazione 1, stazione 2, stazione 3, e stazione 4)



e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione. L'organizzazione dell'attivazione avviene in uno spazio di 20x20 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni atleta di disporre di uno spazio di almeno 5x5 metri.



NB: La delimitazione degli spazi per l'allenamento richiede del tempo e pertanto deve **categoricamente** essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

LE ESERCITAZIONI

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI IN PALLEGGIO



10 minuti



24x16 metri



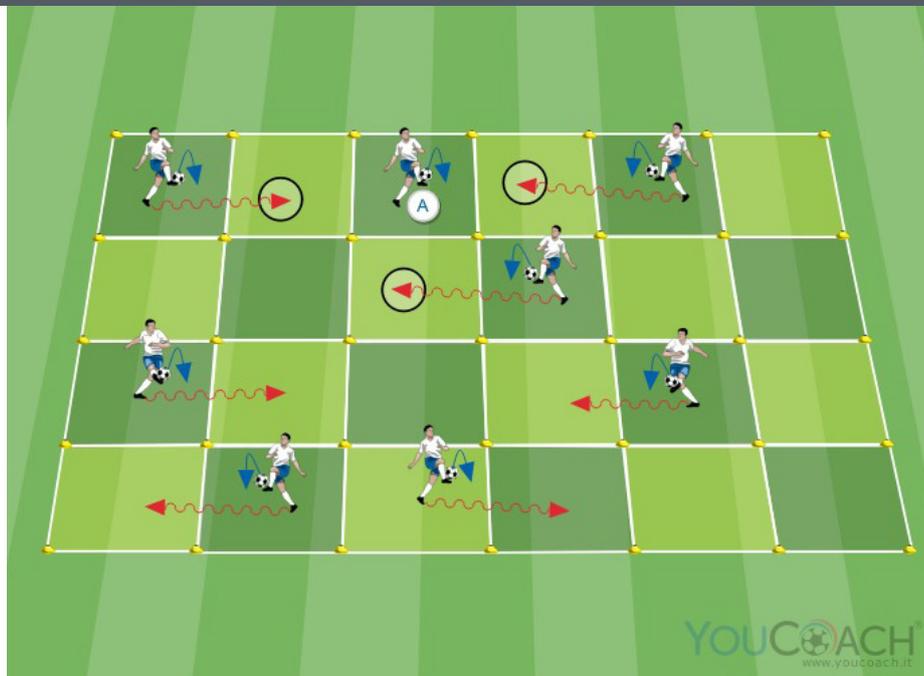
8 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

L'esercitazione dev'essere svolta con un numero minimo di otto giocatori. Le dimensioni del campo variano a seconda del numero dei giocatori che partecipano all'esercitazione. Con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di gioco di 24x16 metri. Il campo viene suddiviso in ventiquattro spazi (mini-quadrati) di 4x4 metri ciascuno. Il numero degli spazi vuoti dev'essere all'incirca il doppio del numero di giocatori che partecipano all'esercitazione. La prima parte viene eseguita come attivazione e messa in moto

(warm up fisico e mentale), quindi a bassa intensità. Progredendo poi nell'esercizio, l'intensità di corsa tenderà ad aumentare, così come la velocità di pensiero ed esecuzione. Si parte a ritmi bassi per finire con una medio-alta intensità e quindi con una progressione nel riscaldamento. Ogni giocatore palleggia con il proprio pallone muovendosi da uno spazio all'altro.



DESCRIZIONE

I giocatori devono muoversi all'interno del campo di gioco andando a occupare sempre uno spazio vuoto non occupato da un altro giocatore. Ogni giocatore si sposterà da uno spazio all'altro palleggiando con il proprio pallone. I giocatori si muoveranno all'interno dello stesso campo di lavoro cercando di non occupare e intralciare gli spazi e i movimenti dei compagni. Come in figura, non dovrà mai esserci più di un giocatore in ogni spazio. Potrebbe capitare che un giocatore abbia tutti gli spazi attorno a sé occupati: in quel caso dovrà palleggiare sul posto in attesa che si liberi uno spazio adiacente al suo dove potersi spostare.

REGOLE

- Non dev'esserci più di un giocatore in ogni spazio
- I giocatori non possono attraversare tutto il campo passando attraverso spazi già occupati per andare a posizionarsi in uno spazio libero lontano dalla posizione di partenza

TEMI PER L'ALLENATORE

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

PLANK CON BRACCIA DISTESE



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 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano proni (pancia a terra) sulle stuoie. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando solo mani e piedi
- Curare la correttezza dell'esecuzione: 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
- L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi
- Il lavoro 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
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Aggiungere una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

TEMI PER L'ALLENATORE

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

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).

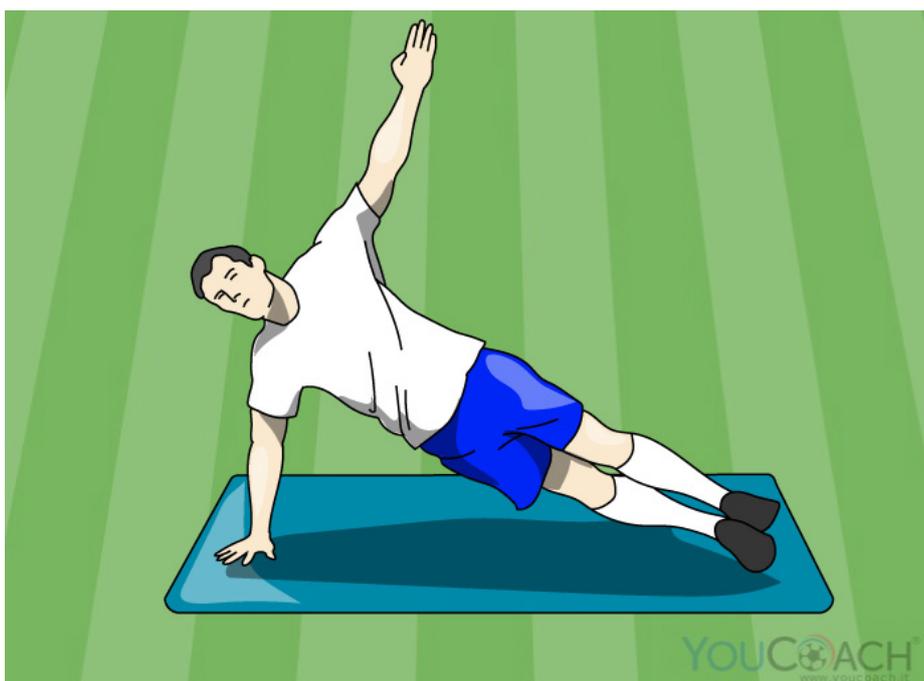
L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e prevede l'esecuzione di tre serie con 30 secondi di recupero tra i blocchi.

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

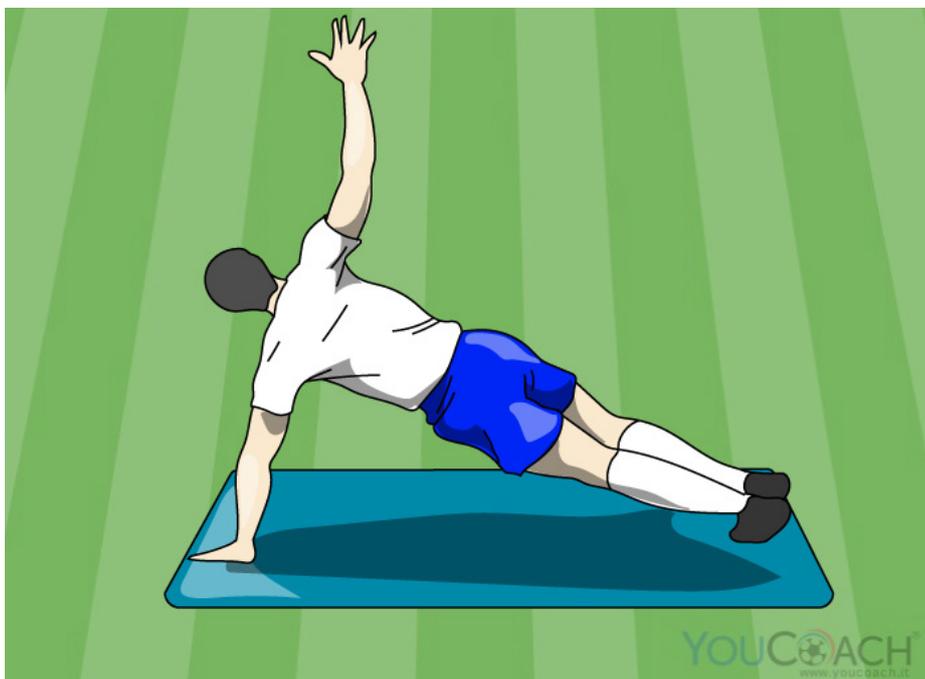
VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Lavorare sempre con rotazione nella stessa direzione e cambiare a metà serie
4. 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 KICK



3 minuti



2×3 metri



1 giocatore

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

ORGANIZZAZIONE

Disporre il materassino a terra, l'atleta si siede a gambe piegate, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore l'atleta, facendo forza sulle braccia, solleva il bacino da terra appoggiando le mani e i piedi. Da questa posizione, che va mantenuta stabile per 30 secondi, il giocatore deve effettuare un continuo slancio alternato dell'arto inferiore destro e sinistro, distendendo la gamba verso l'alto per poi tornare lentamente alla posizione di partenza.



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
- La velocità di esecuzione è elevata in fase di slancio e lenta in fase di ritorno alla posizione di partenza

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino ad un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Aumentare il carico utilizzando una cavigliera da 1 o 1,5 o 2 chilogrammi

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)

PASSO LATERALE CON LOOP BAND



3 minuti



9x10 metri

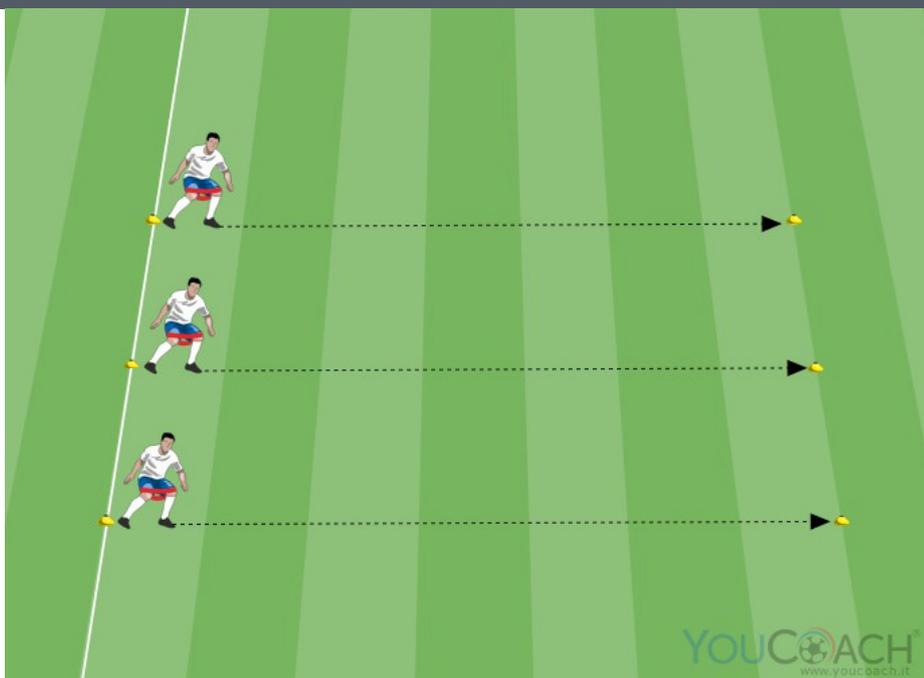


18 giocatori

Numero di serie: 3 da 10 metri per direzione (avanti e indietro) con 10 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre tre cinesini lungo la linea laterale del campo, a 3 metri l'uno dall'altro; a 10 metri da ciascun cinesino, in linea, collocarne altri tre. I giocatori si dispongono su tre linee da sei, ognuno con una loop band indossata a metà coscia, con un fianco rivolto al campo (fianco sinistro in figura) e l'altro rivolto all'esterno del terreno di gioco (fianco destro in figura).



DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore, si mettono in posizione di semi squat (piegando leggermente le gambe) ed eseguono 10 metri di passo laterale verso la propria sinistra, in direzione del cinesino
- Raggiunto il cinesino si fermano per 10 secondi, recuperano e ripartono effettuando lo stesso spostamento ma verso destra
- L'esercizio va svolto tre volte per direzione

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi laterali
- 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
- Durante i passi laterali 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 sulle cosce, 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 che devono sempre essere leggermente flesse
- Curare la posizione del busto, leggermente inclinato avanti, e delle mani, sempre in appoggio ai fianchi

PASSO DIAGONALE CON LOOP BAND



3 minuti



9×10 metri



18 giocatori

Numero di serie: 1 da 3 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

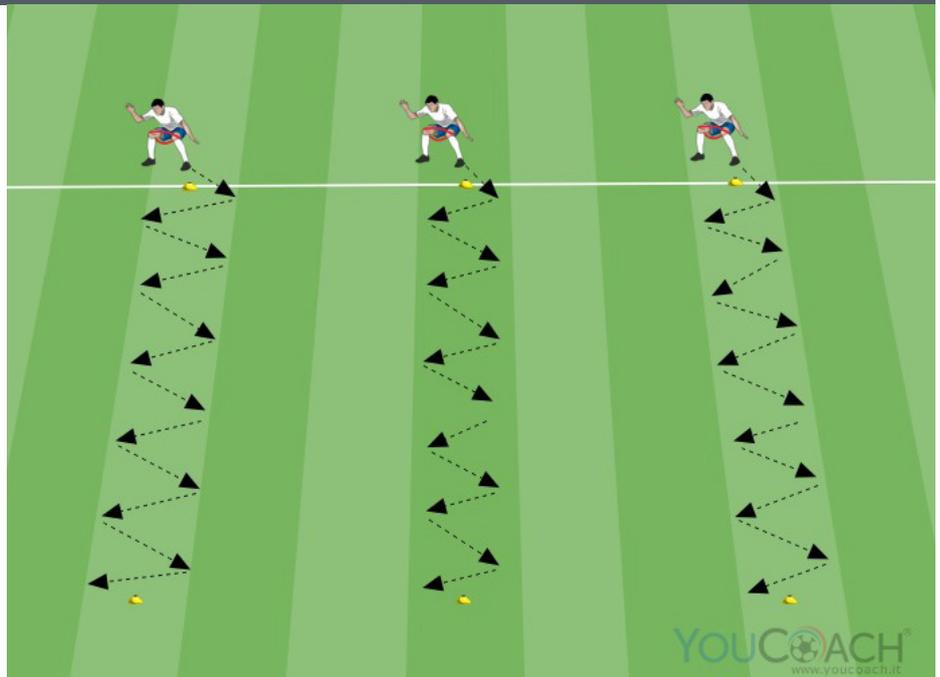
- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi diagonali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Ogni volta che si effettua un passo 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



CIRCUITO IN GUIDA PALLA



15 minuti



30×20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 5 ripetizioni per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

In un'area di gioco di 30×20 metri, posizionare i cinesini come in figura: formare due file verticali, ognuna con cinque cinesini. La distanza tra le due file di cinesini è di 30 metri. La distanza tra un cinesino e l'altro, della stessa fila, è di 5 metri. L'intera squadra si colloca a fianco della fila di sinistra in prossimità del primo cinesino di partenza (come in figura). Ogni giocatore ha un pallone.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il primo giocatore della fila parte in conduzione palla eseguendo il circuito:
 - **Stazione A:** partenza linea 1, arrivo linea 2 e ritorno linea 1
 - **Stazione B:** partenza linea 1, arrivo linea 3 e ritorno linea 1
 - **Stazione C:** partenza linea 1, arrivo linea 4 e ritorno linea 1
 - **Stazione D:** partenza linea 1, arrivo linea 5 e ritorno linea 1
- Le stazioni vanno affrontate in maniera consecutiva
- Ogni giocatore parte al segnale dell'allenatore
- Intensità della corsa con palla è 60%
- Calcolare i tempi di recupero a fine serie (circa 90 secondi tra una ripetizione e la successiva)

REGOLE

- Il circuito viene eseguito da ogni giocatore in conduzione palla libera

VARIANTI

1. Il giocatore conduce la palla all'interno del circuito solo con il piede destro
2. Il giocatore conduce la palla all'interno del circuito solo con il piede sinistro
3. Il giocatore esegue il circuito senza palla (intensità di corsa senza palla: 60%)
4. Aumentare o diminuire le distanze e l'area dell'esercizio in base all'età, alle capacità della propria squadra e all'obiettivo condizionale che si vuole perseguire

TEMI PER L'ALLENATORE

- Esercizio utile in fase di preparazione estiva per allenare la resistenza, ma può essere riproposto anche durante la stagione come richiamo condizionale
- Incitare i propri giocatori a guidare la palla a testa alta all'interno del circuito
- Non affaticare troppo i propri giocatori, concedendo loro i giusti tempi di recupero
- Curare la tecnica di conduzione palla anche nella fase di fatica dei giocatori durante lo svolgimento delle ripetizioni

GUIDA, FINTA E TIRO IN PORTA CONDIZIONATO



15 minuti



25x30 metri

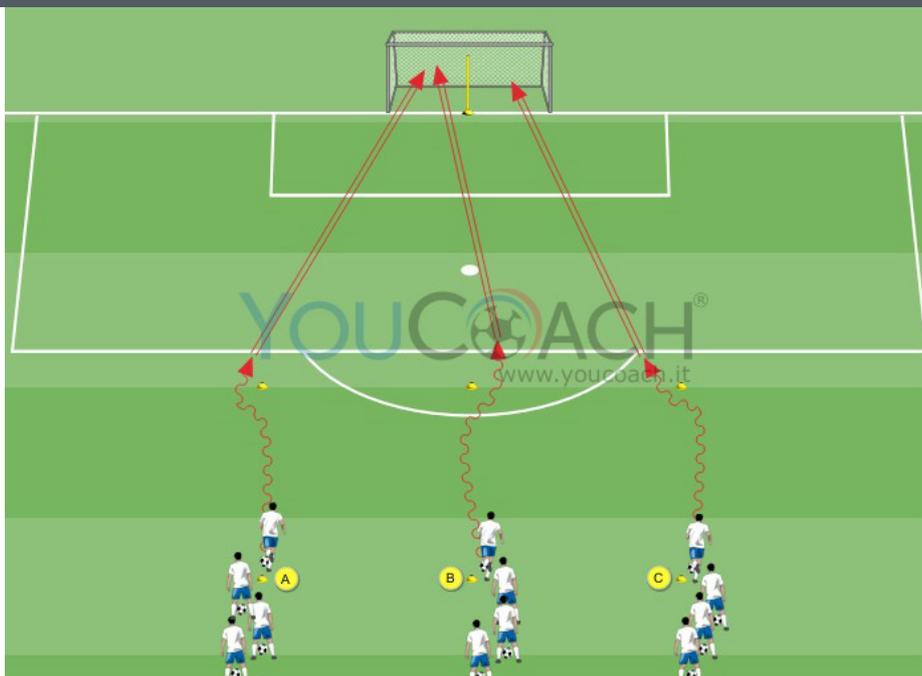


12 giocatori

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)

3 CONTRO 1 CON TIRO IN PORTA



15 minuti



15×15 metri



18 giocatori

Numero di serie: 2 da 7 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 15×15 metri con quattro cinesini. Ciascun cinesino corrisponde a una postazione di partenza (A, B, C e D in figura). A metà di ogni lato del quadrato collocare una porticina. Al centro del quadrato costruirne un altro di 5×5 metri. Davanti alla postazione B posizionare due coni, davanti alla C due over e davanti alla D tre cerchi a zig zag. Dividere i giocatori a coppie, ognuna in una postazione. I giocatori della postazione A partono con un pallone ciascuno.



DESCRIZIONE

- Il giocatore della postazione A comanda il gioco, conduce palla verso il quadrato centrale
- Appena il giocatore A parte, i giocatori B, C e D affrontano i rispettivi percorsi
- Quando B, C e D escono dai propri percorsi vanno a coprire una porticina (ognuno una diversa)
- Il giocatore A, all'interno del quadrato centrale, dopo aver letto la situazione, effettua un controllo verso l'unica porticina libera e calca cercando di fare gol
- Al termine di ogni turno i giocatori ruotano in senso antiorario
- Al termine della serie vince il giocatore che realizza più gol

REGOLE

- Ogni gol vale un punto
- Affrontare i cerchi con salti in appoggio monopodalico

TEMI PER L'ALLENATORE

- Far rispettare i tempi di partenza dei giocatori senza palla
- Favorire e valorizzare la presa di informazioni e decisione del giocatore in guida della palla per poter realizzare il gol
- Valorizzare la corretta esecuzione dei percorsi coordinativi

