



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 3
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 flesse	15
Rotation plank con braccia piegate	16
Birdy dog.....	18
Passo laterale con loop band.....	19
Passo diagonale con loop band	20
Guida della palla con diverse esercitazioni per il dribbling	21
Tiro di precisione.....	22
Gara di velocità in guida palla e tiro di precisione	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

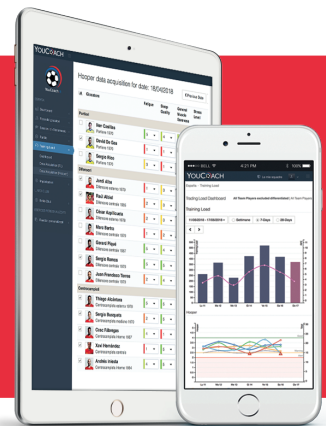


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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.

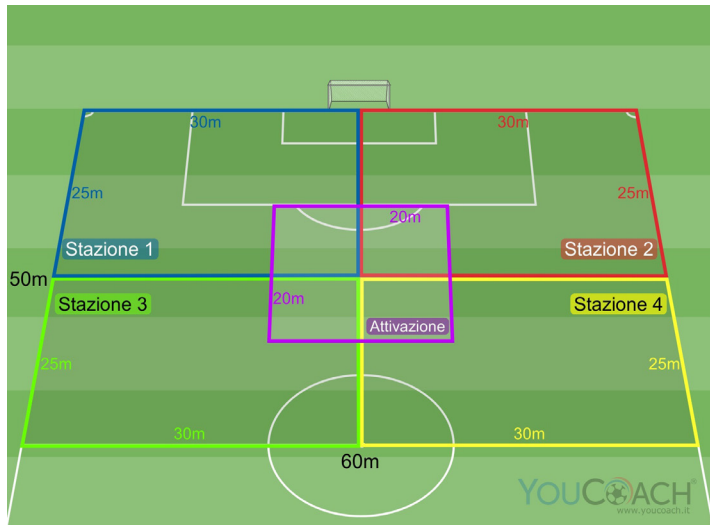
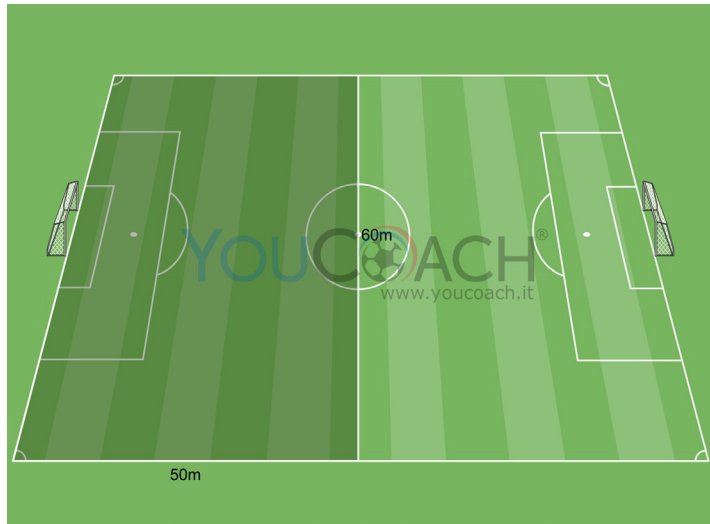
Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta 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:

- **stazione 1** per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 5** 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. Così facendo, l'organizzazione di ciascuna attività può essere funzionale all'organizzazione di quella successiva.

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 2, stazione 3, stazione 4, e stazione 5) e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione.

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



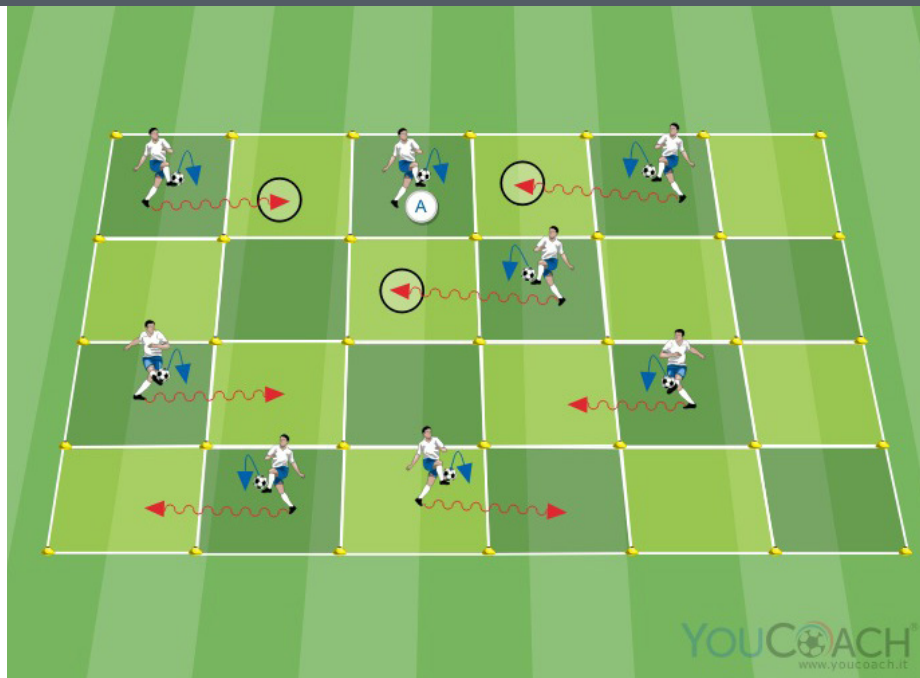
8 giocatori

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 FLESSE



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

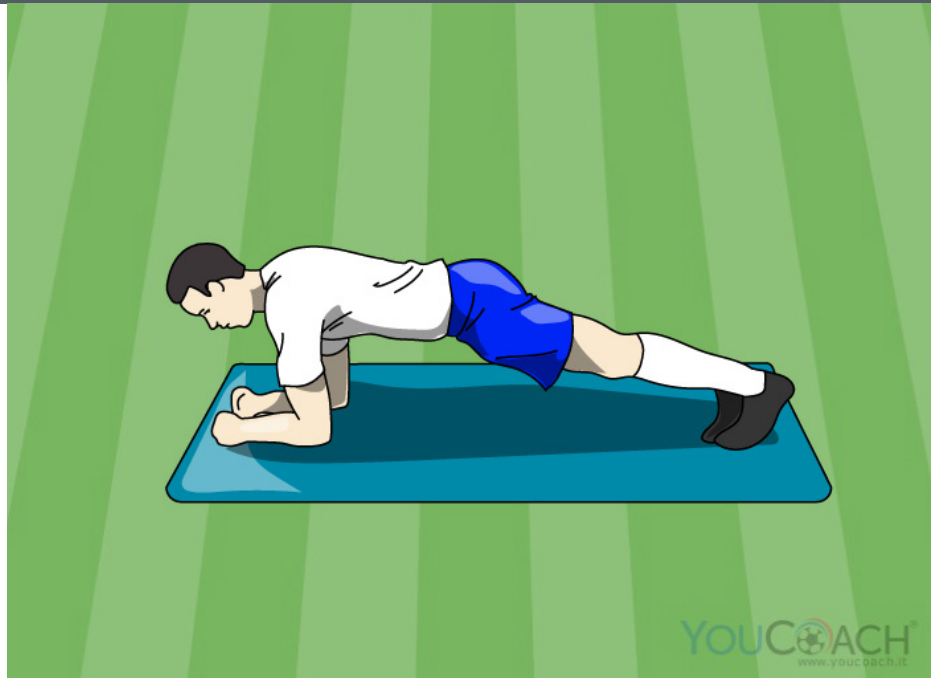
Numero di serie: 3 da 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

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

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando a terra solo i gomiti, le mani e gli avampiede
- 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, gli avambracci devono essere paralleli con 90° di angolo al gomito, il quale risulterà perpendicolare alla spalla o leggermente più indietro, 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

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 l'atleta a mantenere il controllo dei movimenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

ROTATION PLANK CON BRACCIA PIEGATE


3 minuti


2×3 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 siedono a gambe distese, 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

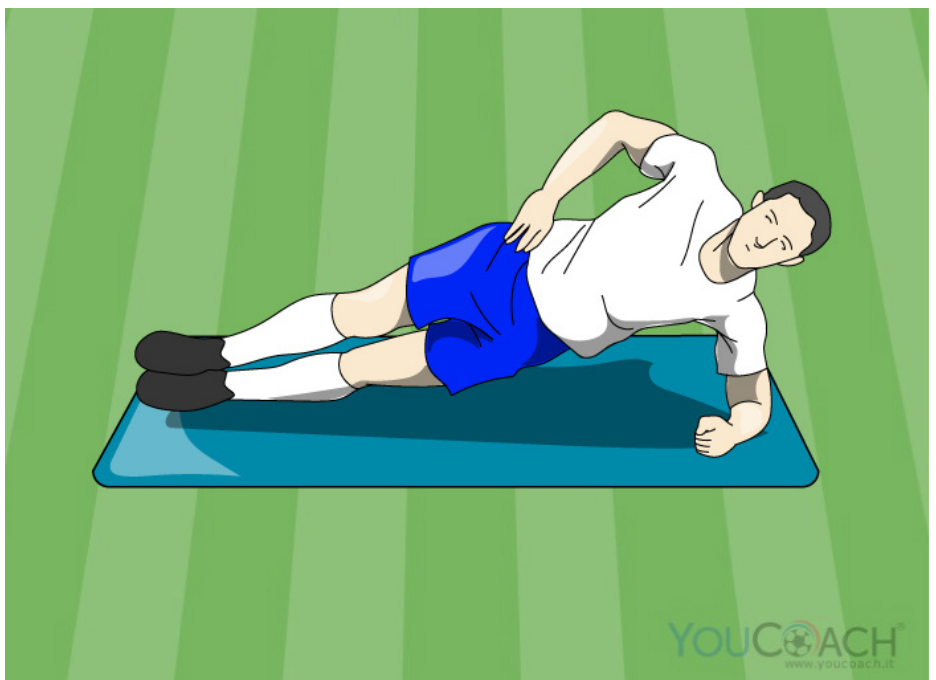
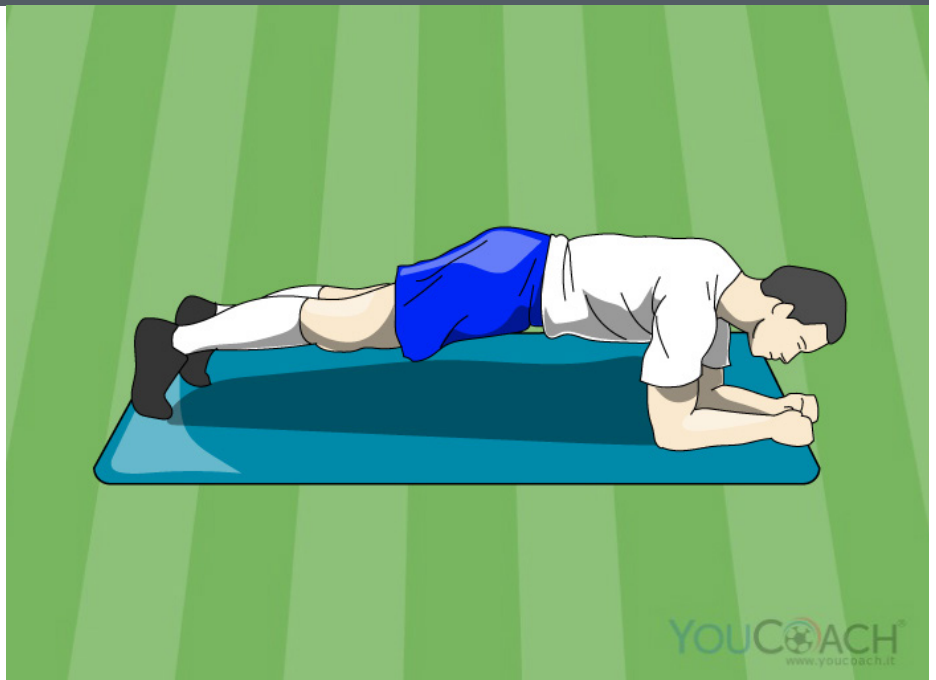
Al via dell'allenatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando avambracci e avampiedi come nella posizione di plank; da qui effettua un continuo rotation plank (torsione a destra e sinistra del busto) con un ciclo di quattro tempi:

1. torsione busto a destra e posizionamento mano destra su fianco destro;
2. ritorno in posizione di partenza (plank);
3. torsione busto a sinistra e posizionamento mano sinistra su fianco sinistro;
4. ritorno in posizione di partenza (plank).

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 dell'avambraccio da terra e dalla seguente torsione del busto, e non da una rotazione del bacino
- I movimenti non vanno svolti velocemente ma in maniera controllata

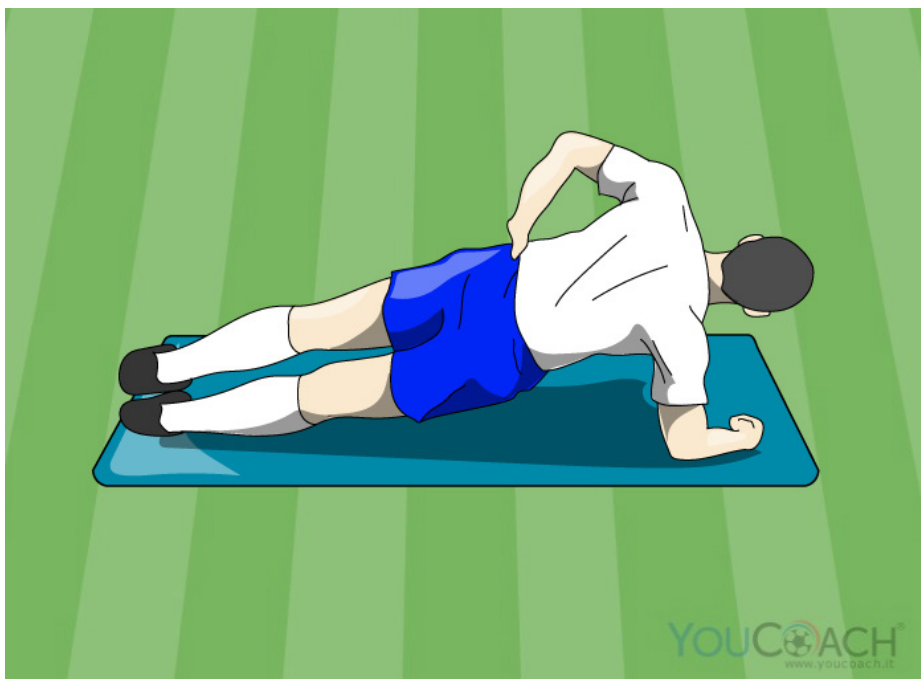


VARIANTI

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

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)



BIRDY DOG



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 20 secondi con 20 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 posizionano in quadrupedia con braccia distese e perpendicolari al terreno e gambe con angolo di 90° al ginocchio. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore slancia contemporaneamente il braccio sinistro in avanti e la gamba destra all'indietro fino alla massima distensione; mantiene la posizione in equilibrio per 20 secondi cercando di rimanere più stabile possibile. Il corpo dev'essere orizzontale da mano a piede con lo sguardo verso il basso, braccio e mano in appoggio leggermente avanti rispetto alla spalla e la gamba slanciata parallela al terreno. L'esercizio dura 40 secondi e a metà, si invertono gli arti in appoggio a terra.

REGOLE

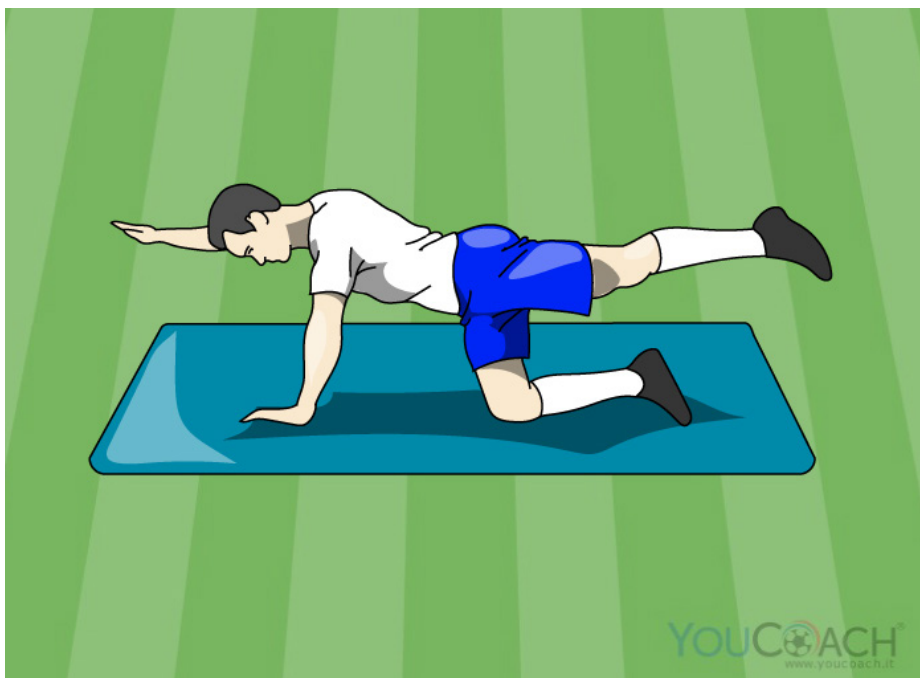
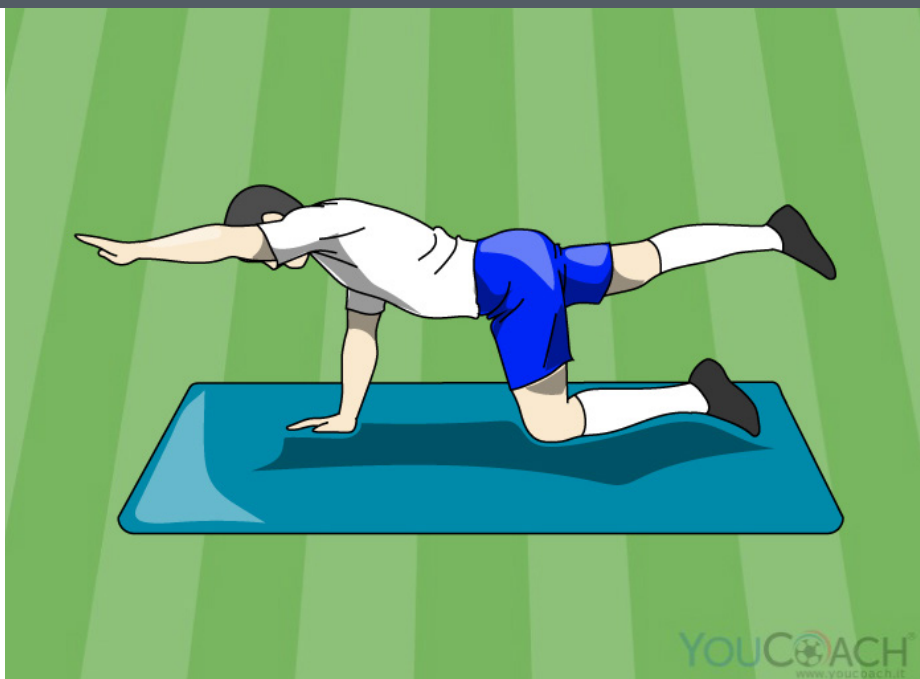
- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Rendere l'esercizio dinamico lavorando in flessione ed estensione di braccio e gamba controlaterale

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)



PASSO LATERALE CON LOOP BAND



3 minuti



9x10 metri

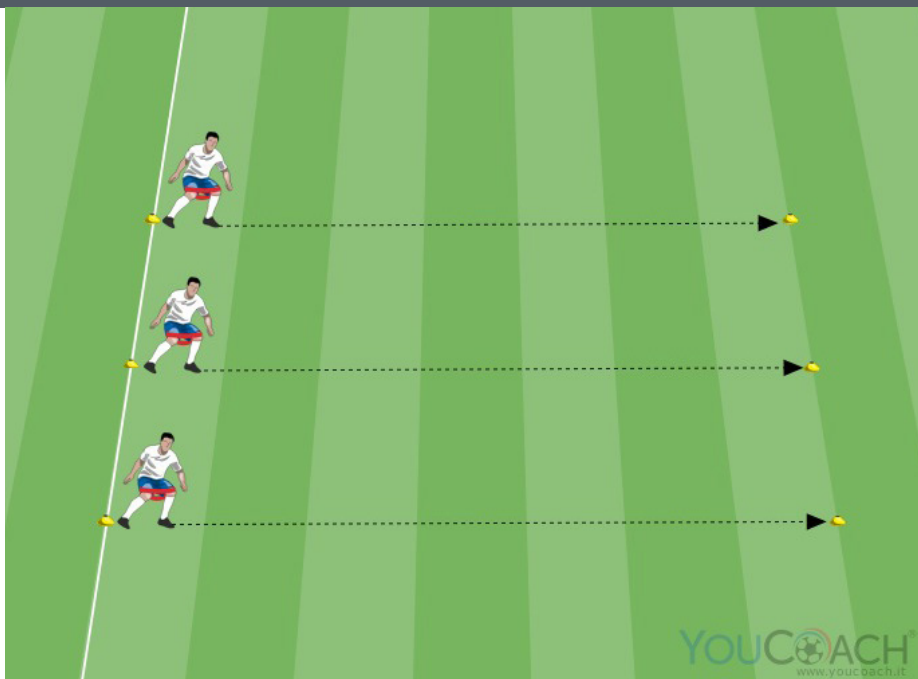


21 giocatori

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 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



9x10 metri



21 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

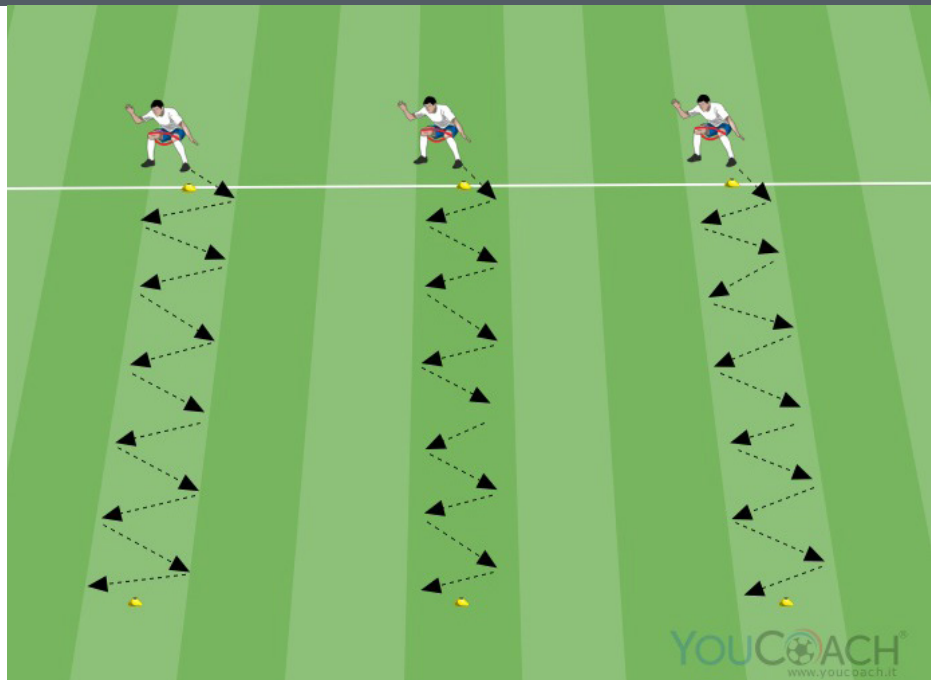
- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi diagonali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Ogni volta che si effettua un passo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



GUIDA DELLA PALLA CON DIVERSE ESERCITAZIONI PER IL DRIBBLING



15 minuti



40x40 metri

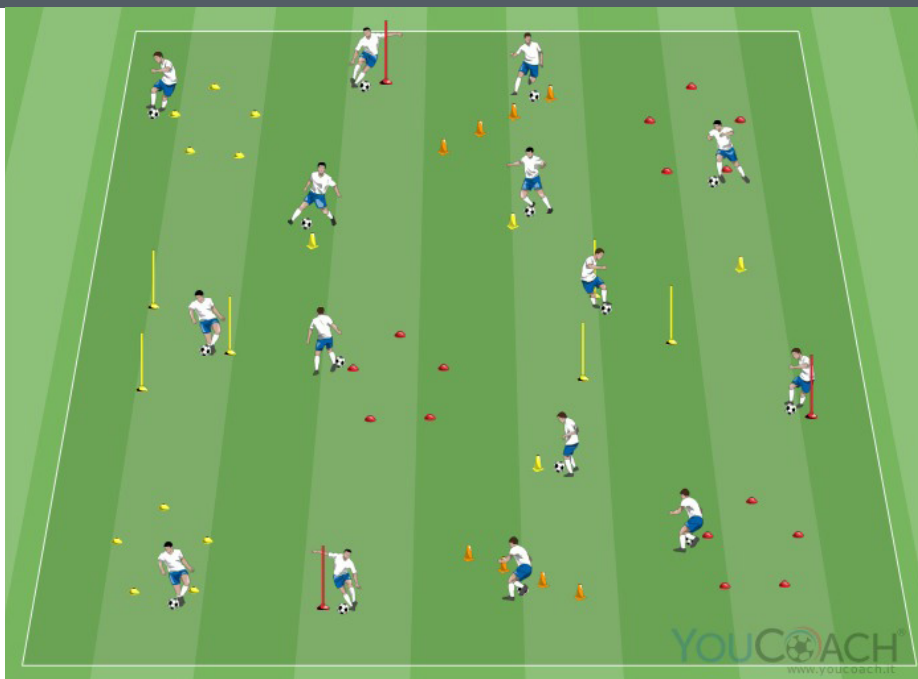


15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Nell'area di gioco preparare liberamente sedici stazioni occupando tutta l'area a disposizione. Disporre i cinesini gialli e rossi a stella a gruppi di cinque. Collocare a triangolo due gruppi di tre paletti gialli. Disporre due file da quattro coni arancioni. Posizionare infine liberamente negli spazi rimasti vuoti dell'area delimitata quattro coni gialli e tre paletti rossi, ognuno a formare una singola stazione (come in figura). Ogni cono o cinesino (o gruppo di essi) di diverso colore corrisponde a un diverso gesto tecnico da compiere.



DESCRIZIONE

I giocatori conducono palla liberamente per l'area di gioco e quando incontrano una stazione si comportano alla seguente maniera:

- cinesini rossi: giro attorno di esterno destro o sinistro;
- cinesini gialli: giro attorno di interno destro o sinistro;
- coni rossi: slalom di esterno destro o sinistro;
- coni gialli: dribbling frontale;
- paletti rossi: dribbling in rotazione;
- paletti gialli: cambio di direzione.

TEMI PER L'ALLENATORE

- 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
- Toccare prevalentemente la palla con l'esterno collo, usando l'interno solo per i cambi di direzione
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica

TIRO DI PRECISIONE



15 minuti



20x15 metri



5 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Dividere il rettangolo della porta con i nastri in nove spazi. A 15 metri dalla porta creare con i cinesini cinque postazioni distanti minimo 4 metri una dall'altra. In ciascuna postazione si sistema un giocatore con un pallone.

DESCRIZIONE

- A turno i giocatori tirano verso la porta cercando di far passare la palla in uno dei nove bersagli (spazi delimitati dal nastro)
- Al termine di ogni giro (tutti hanno tirato in porta), i giocatori ruotano di postazione in senso orario
- Vince il giocatore che, al termine del tempo, ha realizzato più punti
- Assegnazione del punteggio:
 - angolo alto destro o sinistro: 3 punti
 - angolo basso destro o sinistro: 3 punti
 - angolo media altezza destro o sinistro: 2 punti
 - centrale alto: 2 punti
 - centrale media altezza: 1 punto
 - centrale basso: 1 punto

REGOLE

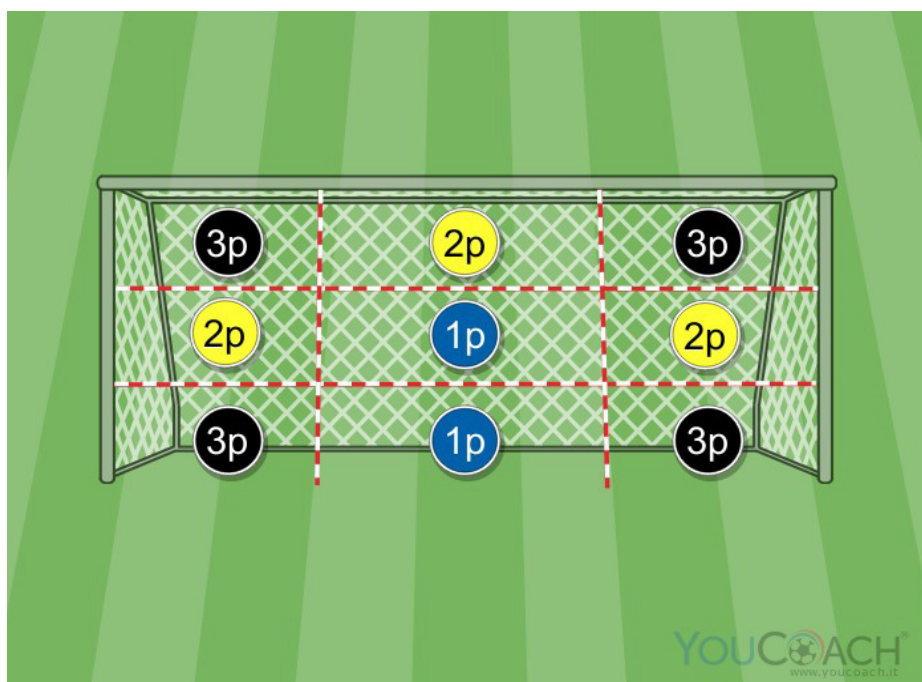
- Non superare la linea di tiro

VARIANTI

1. Calciare con il piede debole

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assegnare punteggi diversi ai diversi fori, con un maggior numero di punti per i bersagli più angolati



GARA DI VELOCITÀ IN GUIDA PALLA E TIRO DI PRECISIONE



15 minuti



20x10 metri

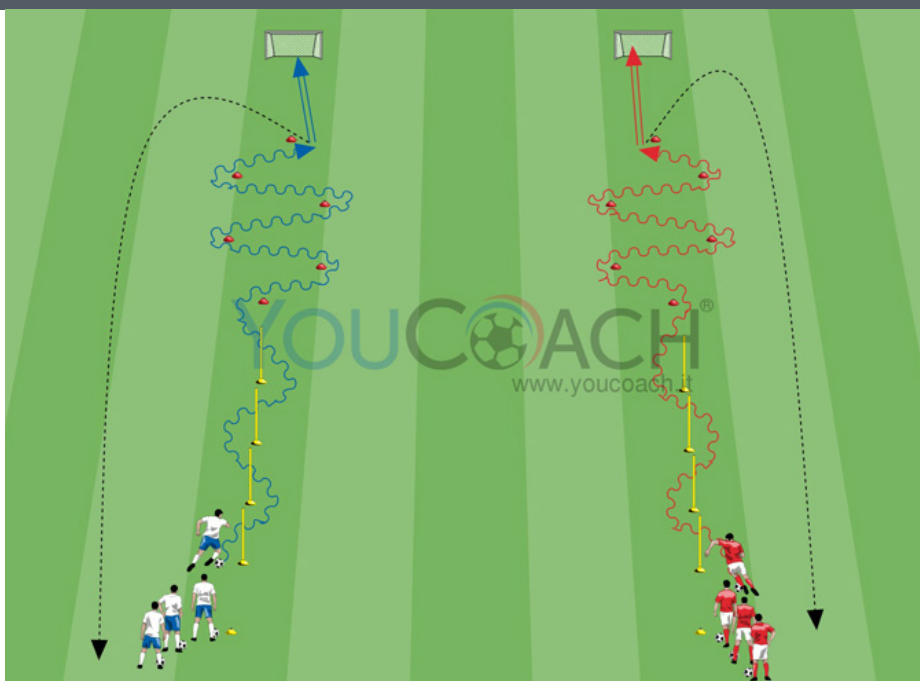


12 giocatori

Numero di serie: 2 da 6 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Comporre due percorsi tecnici uguali e vicini tra loro di lunghezza 20 metri disponendo paletti e cinesini in modo simmetrico come in figura. Entrambi i percorsi sono così composti: un cinesino (giallo in figura) come punto di partenza; di seguito, a 2 metri dal cinesino, quattro paletti in successione, a 1 metro l'uno dall'altro; dopo i paletti, a 2 metri di distanza, sei cinesini (rossi in figura) disposti in diagonale (zig zag) e a 1,5 metri di distanza l'uno dall'altro; infine una porticina a 7-8 metri dall'ultimo cinesino in linea verticale. La larghezza della porticina sarà di 1,5 metri, se non si dispone di porticine formarle con i paletti. Due gruppi di sei giocatori ciascuno (squadra bianca contro rossa in figura) si schierano in fila dietro ai due cinesini di partenza, ogni giocatore con il proprio pallone.



La larghezza della porticina sarà di 1,5 metri, se non si dispone di porticine formarle con i paletti. Due gruppi di sei giocatori ciascuno (squadra bianca contro rossa in figura) si schierano in fila dietro ai due cinesini di partenza, ogni giocatore con il proprio pallone.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore parte il primo giocatore di ogni fila (duello in velocità 1 contro 1)
- Esegue uno slalom veloce tra i paletti in conduzione palla
- Esegue uno slalom veloce tra i cinesini in conduzione palla (passando col pallone sempre all'esterno del cinesino)
- Calcia nella porticina di fronte appena esce dall'ultimo cinesino, non prima
- Recupera il proprio pallone e torna a posizionarsi in coda alla sua fila di partenza
- Il giocatore successivo parte quando quello precedente ha calciato in porta

REGOLE

- Vince la squadra che segna più reti allo scadere della serie
- Al termine della prima serie invertire le posizioni di partenza delle due squadre

VARIANTI

1. Far eseguire la conduzione di palla con un solo piede, destro o sinistro
2. Far eseguire la conduzione di palla solo di interno o esterno piede
3. Allontanare la porta per rendere più difficile il calcio a rete
4. Sostituire la porta con un paletto o un cono e indicarlo come obiettivo (colpire il paletto o il cono con la palla); avvicinarlo all'occorrenza

TEMI PER L'ALLENATORE

- Massima intensità e velocità nell'esecuzione tecnica del percorso
- Precisione nel tiro
- Tecnica di conduzione palla (curare postura del corpo, sensibilità e parte anatomica del piede nel tocco palla, coordinazione)
- Mantenere alta la competitività

