A soccer player in a black kit is performing a drill on a green field. The player's right foot, wearing a light blue and green cleat, is on a soccer ball. A red goalpost is visible on the right side of the frame. The background is slightly blurred, showing other players and blue training poles.

**YOU**COACH<sup>®</sup>

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA**

**SETTIMANA 4**

**PRIMO ALLENAMENTO**

**SETTORE GIOVANILE**

**U15**

**U17**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

[www.youcoach.it](http://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](http://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
Combinazioni di palleggio.....	14
Effettuare una "V" con le parti del piede.....	15
Plank ins .....	16
Plank reverse tabletop .....	17
Sprint con cambi di direzione .....	18
Palleggiare e saltare .....	19
3 contro 1 con tiro in porta.....	20
Staffetta in guida palla con slalom e tiro nella porticina .....	21

# 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](http://www.youcoach.it)**



# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

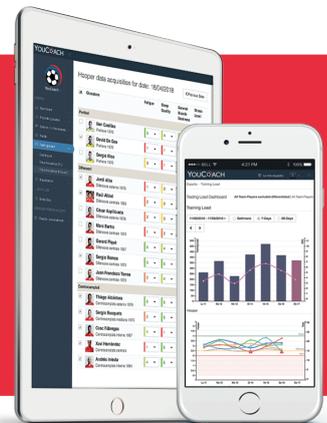


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto:info@youcoach.it)



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

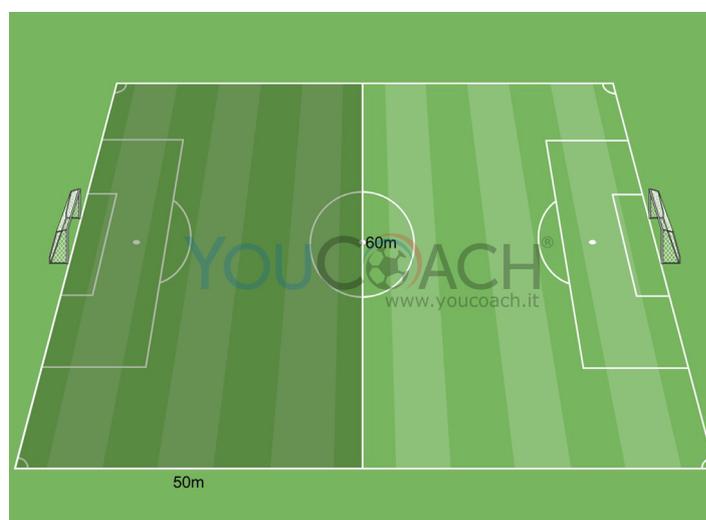
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

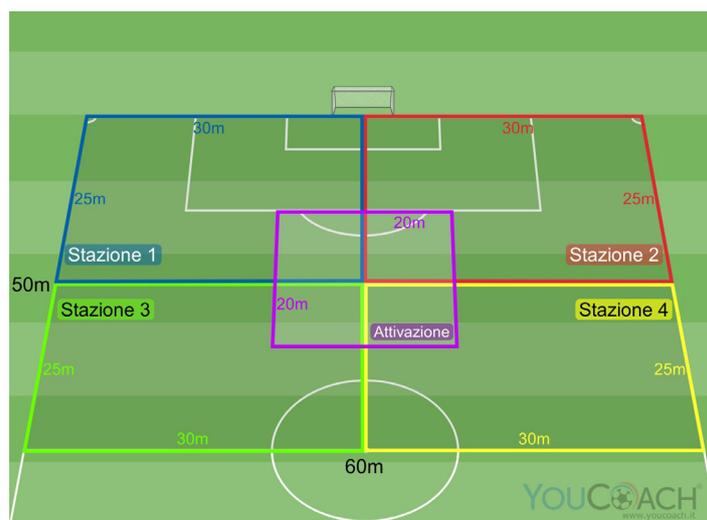
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina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

# 1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

## COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

5 minuti

5x5 metri

1 giocatore

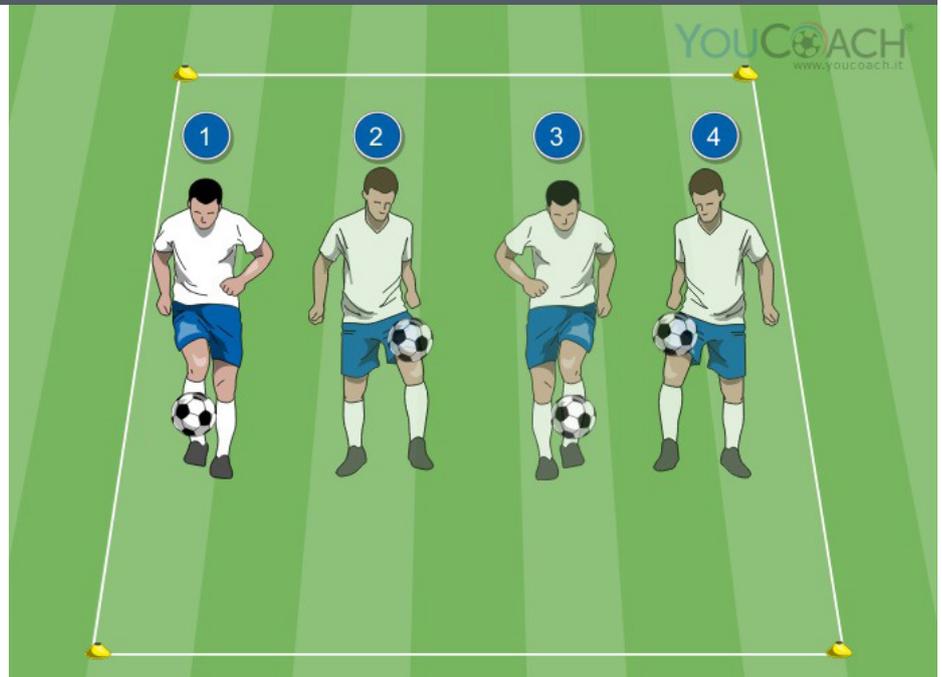
**Numero di serie:** 2 da 2 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 5x5 metri.

### DESCRIZIONE

- Ogni giocatore realizza più palleggi consecutivi possibili nel tempo a disposizione rispettando la sequenza: piede destro, ginocchio sinistro, piede sinistro, ginocchio destro



### REGOLE

- Non uscire dal quadrato e seguire in maniera precisa la sequenza indicata

### VARIANTI

1. Variare la sequenza: ginocchio destro, testa, ginocchio sinistro, testa

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori a non scoraggiarsi se durante i primi tentativi dovessero fallire

# EFFETTUARE UNA "V" CON LE PARTI DEL PIEDE



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

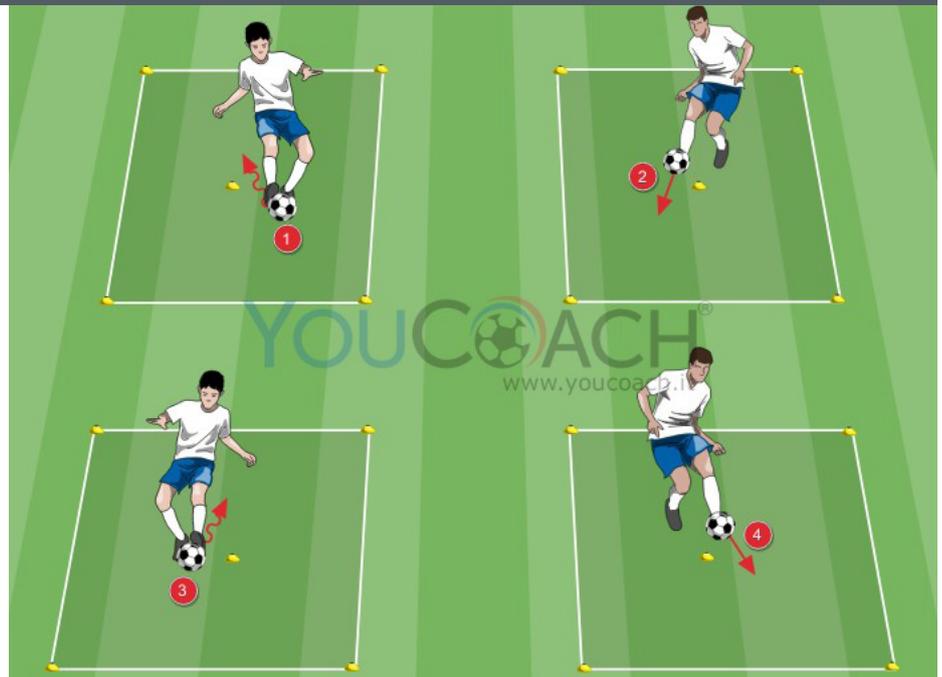
Numero di serie: 2.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri. All'interno di ogni mini quadrato collocare un cinesino.

## DESCRIZIONE

- Prima serie (tre ripetizioni):
  - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
  - Ora con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso la propria destra
  - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato destro del cinesino centrale
  - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso la propria sinistra
  - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato sinistro del cinesino centrale
  - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo
- Seconda serie (tre ripetizioni):
  - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
  - Con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso destra
  - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato destro del cinesino centrale
  - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso sinistra
  - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato sinistro del cinesino
  - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo



## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Evitare di toccare con il pallone il cinesino posto al centro

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente e, non appena il giocatore si sente più sicuro, deve aumentare la velocità di esecuzione
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare il movimento della palla e orientare il corpo mentre si è nella fase di volo
- Tenere le braccia aperte
- Accompagnare con il corpo il movimento del pallone quando si calcia con l'interno e l'esterno del piede, per imparare a guadagnare un tempo di gioco
- Si può migliorare nella ricezione se quando si sta per ricevere la palla si esegue un saltello

# PLANK INS


  
2 minuti


  
2×3 metri


  
1 giocatore

**Numero di serie:** 2 da 20 secondi a ripetizioni con 40 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Posizionare a terra un materassino per ogni giocatore. Il giocatore vi si colloca 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, deve effettuare un salto flettendo le cosce al petto e portando i piedi in avanti; atterrato in posizione, dopo un secondo di mantenimento, effettua un secondo salto per distendere le gambe e riportare i piedi in posizione di partenza. Questo lavoro va effettuato continuamente per 20 secondi e, dopo 40 secondi di recupero, si effettua la serie successiva.

## REGOLE

- La posizione del corpo in partenza, dalle spalle ai piedi, una linea diagonale verso il basso, senza angoli al bacino
- La muscolatura del core deve essere contratta ed è molto importante conservare le curve fisiologiche della colonna
- Ogni arresto dopo i salti deve evitare rimbalzi e contromovimenti del corpo

## VARIANTI

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

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga svolto lentamente, in completo controllo ed equilibrio del corpo
- Curare l'intensità dei balzelli: dev'essere elevata ma tale da permettere una corretta esecuzione
- Assicurarsi che la curva fisiologica della colonna sia mantenuta per tutto il range di movimento






# PLANK REVERSE TABLETOP



3 minuti



2x3 metri



1 giocatore

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

## ORGANIZZAZIONE

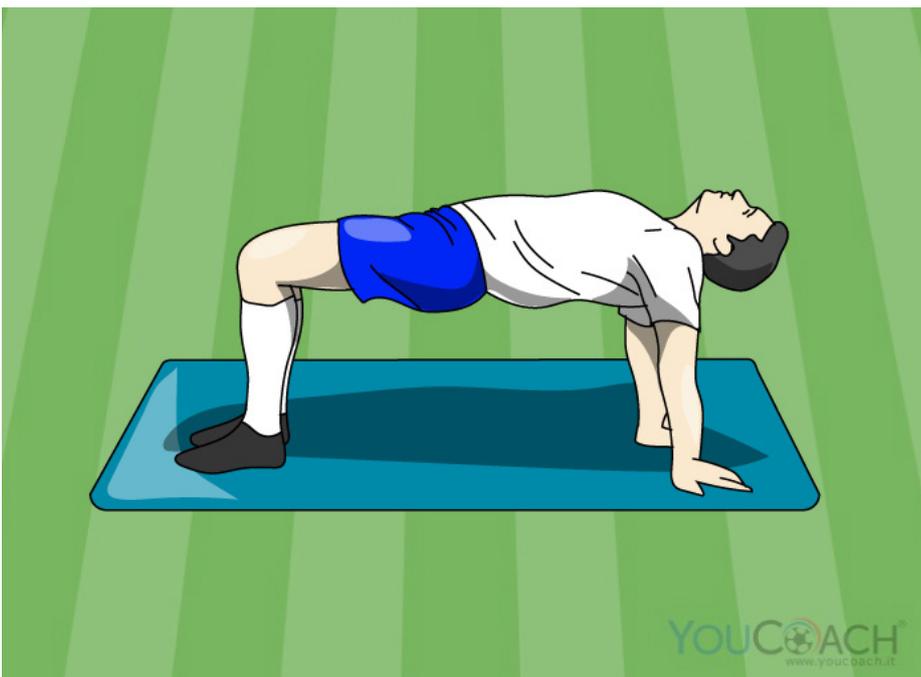
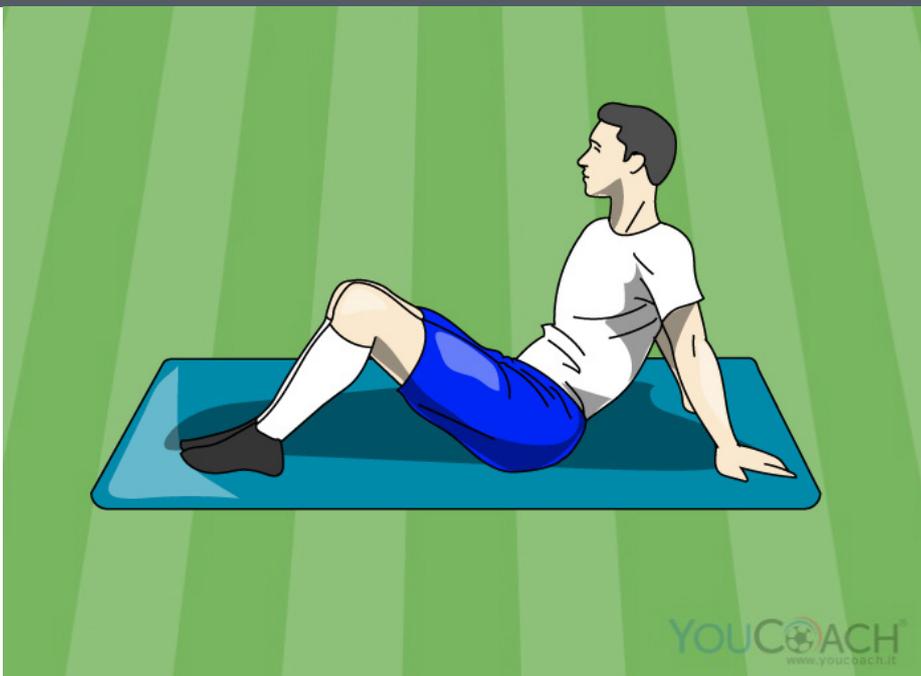
Posizionare a terra un materassino per ogni giocatore. Il giocatore vi si siede a gambe piegate, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro.

## DESCRIZIONE

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

## REGOLE

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



## VARIANTI

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

## TEMI PER L'ALLENATORE

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

# SPRINT CON CAMBI DI DIREZIONE



10 minuti



10x10 metri



21 giocatori

**Numero di serie:** 8 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra una e l'altra.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con quattro cinesini di colori diversi un quadrato di 10x10 metri e posizionare un cinesino (verde in figura) al centro; i giocatori si posizionano in fila dietro al cinesino nero.

## DESCRIZIONE

I giocatori devono compiere una serie di figure curando gli angoli e le traiettorie della corsa, cercando di percorrerle alla massima velocità dall'inizio alla fine. La figura termina sempre con una frenata per fermarsi davanti al cinesino conclusivo. In totale vengono svolte otto ripetizioni con un recupero di 45 secondi dal momento in cui il primo giocatore termina la figura e il successivo parte (quando quello davanti raggiunge il secondo cinesino). Le figure da percorrere sono:

1. "quadrato" in senso orario (nero, rosso, blu, giallo, nero);
2. "quadrato" in senso antiorario (nero, giallo, blu, rosso, nero);
3. "N" partendo da cinesino rosso e arrivando al cinesino blu (nero, rosso, giallo, blu);
4. "N" partendo da cinesino giallo e arrivando al cinesino rosso (giallo, blu, nero, rosso);
5. "M" partendo da cinesino rosso e arrivando al cinesino giallo (nero, rosso, verde, blu giallo);
6. "M" partendo da cinesino giallo e arrivando al cinesino nero (giallo, blu, verde, rosso, nero);
7. "R" partendo da cinesino nero e arrivando al cinesino giallo (nero, rosso, blu, verde, giallo);
8. "R" partendo da cinesino giallo e arrivando al cinesino nero (giallo, blu, verde, rosso, nero).

## REGOLE

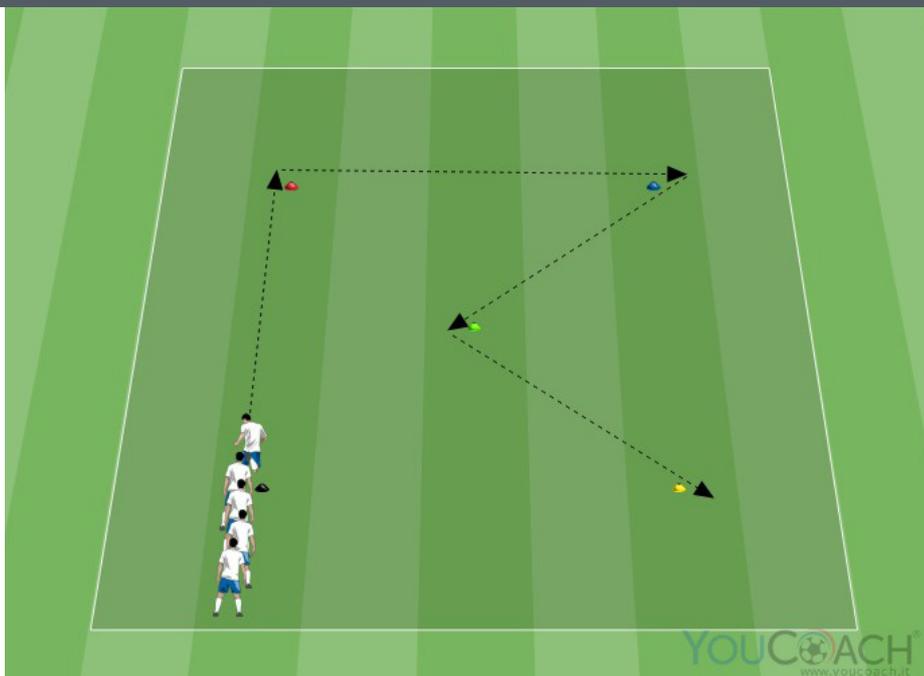
- Il giocatore deve curare gli angoli di corsa in modo da correre percorrendo le linee del quadrato
- Il giocatore deve terminare la figura richiesta con una frenata e un arresto prima dell'ultimo cinesino
- Il giocatore successivo parte quando quello davanti raggiunge il secondo cinesino

## VARIANTI

1. Aumentare di 2 metri le dimensioni del quadrato
2. Incrementare l'esercizio aggiungendo due figure
3. Dividere a metà il lavoro, riducendo a 30 secondi il recupero tra le ripetizioni e inserendo 2 minuti di recupero tra le serie

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica del cambio di direzione: ricerca della corretta frenata e successiva accelerazione
- Stimolare i giocatori ad eseguire angoli chiusi, seguendo le linee del quadrato senza uscirne
- Ricercare la corretta posizione del baricentro e la corretta postura del corpo nel momento del cambio di direzione



# PALLEGGIARE E SALTARE



15 minuti



20x20 metri

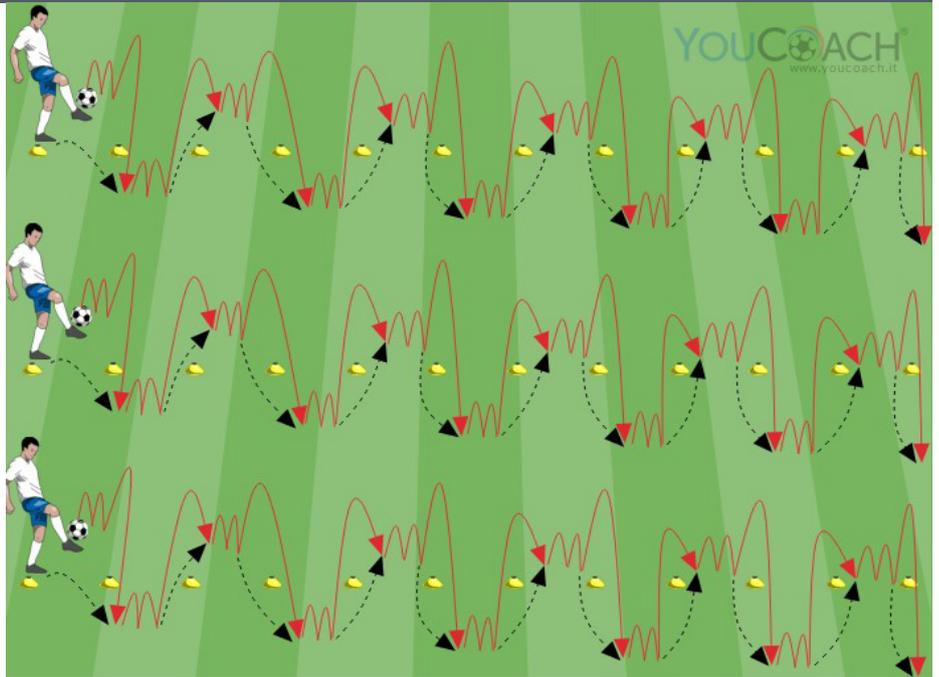


21 giocatori

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

## ORGANIZZAZIONE

Creare dei percorsi identici, in base al numero di giocatori a disposizione, ognuno formato da dodici cinesini in linea in successione a distanza 10 centimetri l'uno dall'altro. Per ogni percorso si collocano due giocatori, ciascuno con un pallone. I percorsi distano un minimo di 4 metri l'uno dall'altro.



## DESCRIZIONE

- Eseguire due palleggi prima di saltare superando la linea di cinesini e riprendere a palleggiare dall'altro lato
- Fare altri due palleggi di piede prima di saltare nuovamente
- Arrivare alla fine della linea solo dopo aver eseguito almeno sei salti da una parte all'altra della linea

## REGOLE

- Non calpestare i cinesini e non far cadere la palla

## VARIANTI

1. Eseguire i palleggi con la testa
2. Eseguire i palleggi con le ginocchia

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Se i giocatori hanno difficoltà ad eseguire i palleggi in maniera continuativa possono prendere la palla con le mani per effettuare il salto e continuare il palleggio al di là della linea

## 3 CONTRO 1 CON TIRO IN PORTA



15 minuti



15x15 metri



21 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 15x15 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 5x5 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 calcia 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

## STAFFETTA IN GUIDA PALLA CON SLALOM E TIRO NELLA PORTICINA



15 minuti



20x15 metri

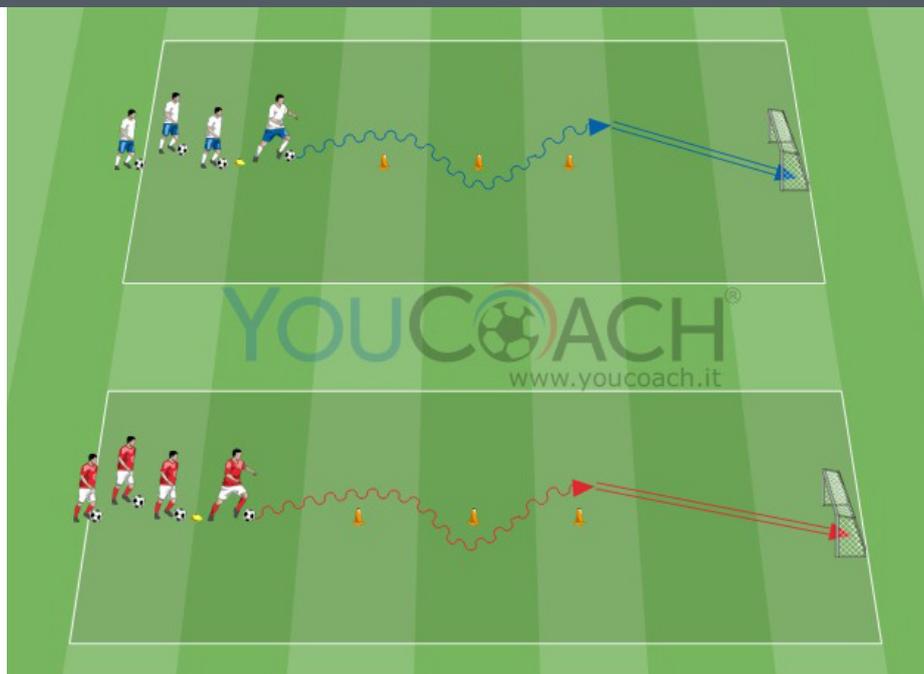


8 giocatori

**Numero di serie:** 4 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 calciato 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

