

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 3
PRIMO 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

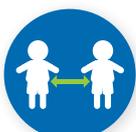
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Palleggio alternato	14
Nascondere il pallone	15
Shoulder tap plank	16
Bridge	18
Cambi di direzione in rombo all'interno di un rettangolo	19
Guida della palla a quattro giocatori con cambio di direzione.....	21
Conduzione opposta, finta e trasmissione nella porticina.....	22
Staffetta in guida palla con slalom e tiro nella porticina	23

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

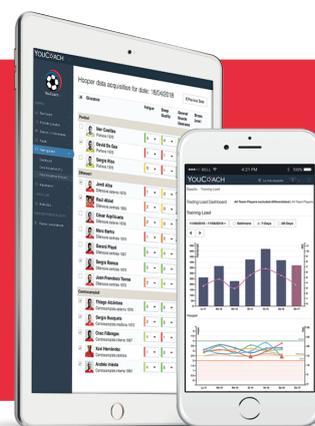


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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.

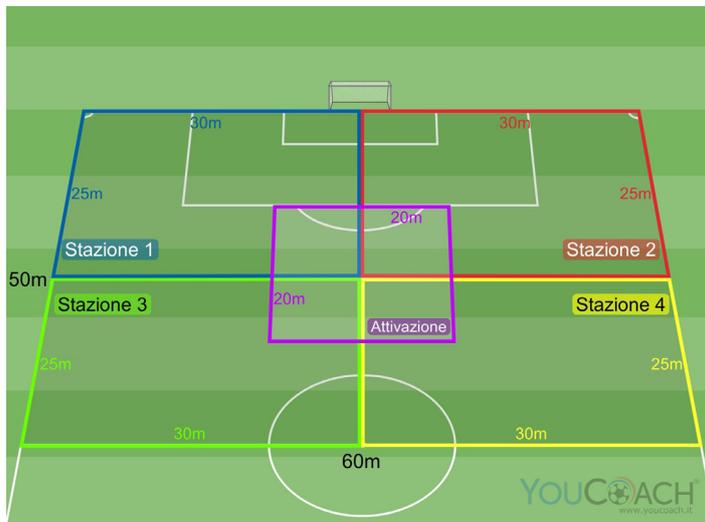
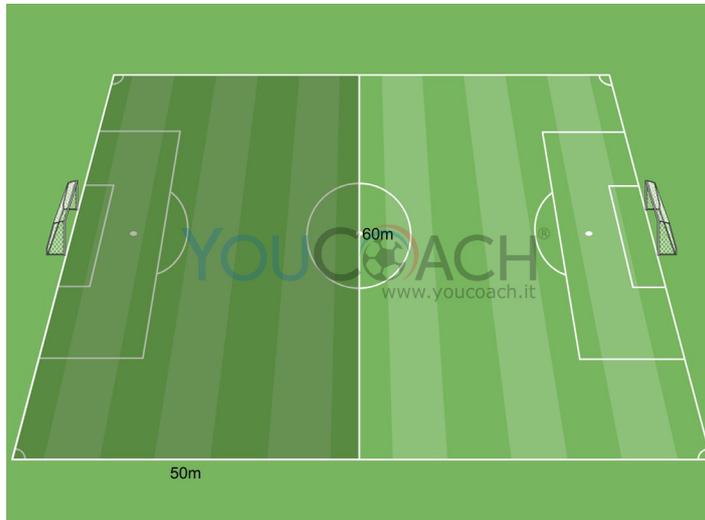
Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta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

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

PALLEGGIO ALTERNATO



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

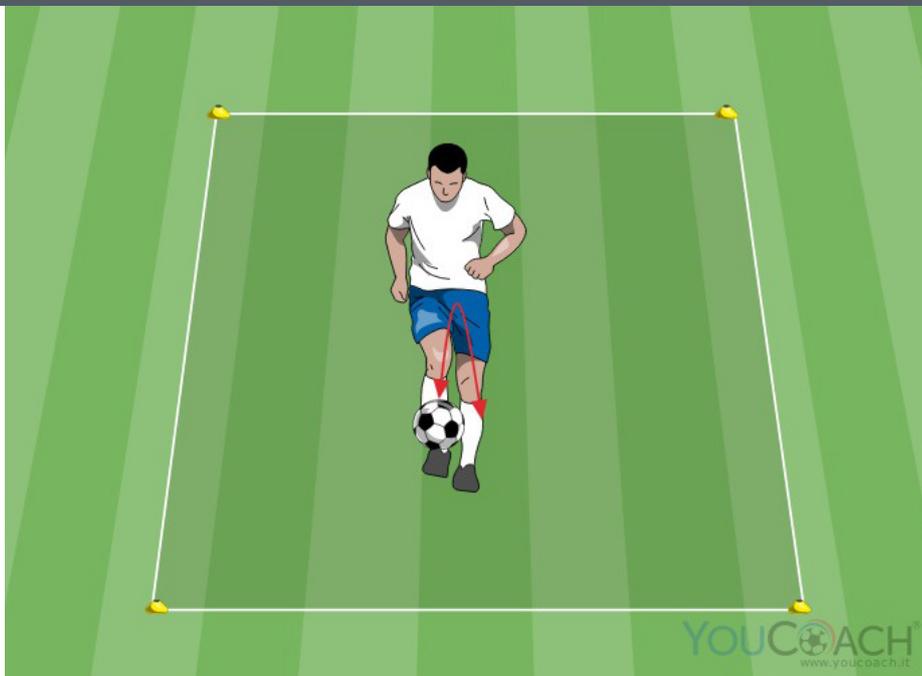
Numero di serie: 4.

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.

DESCRIZIONE

1. Prima serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a collo piede sinistro
2. Seconda serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a coscia destra
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a coscia sinistra
3. Terza serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a colpo di testa
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a colpo di testa
4. Quarta serie (piramide):
 - Palleggiare alternando collo piede destro, coscia destra, colpo di testa, coscia sinistra, collo piede sinistro: piramide completata!
 - Riprovare iniziando dal collo piede sinistro



REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Quando il pallone cade a terra, riprovare riprendendo a palleggiare
- Fare attenzione soprattutto alla sensibilità del tocco: con questo esercizio si cerca di migliorare la sensibilità del piede, quindi provare a realizzare tocchi morbidi e calibrati durante ogni palleggio

NASCONDERE IL PALLONE



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

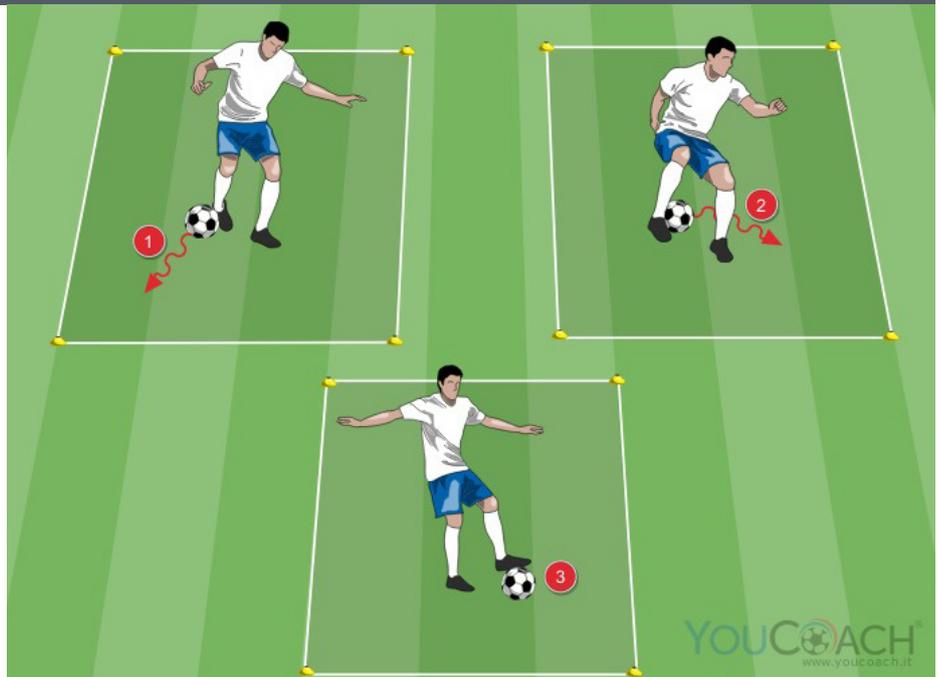
Numero di serie: 2.

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 5x5 metri.

DESCRIZIONE

- Prima serie di 8 minuti (sei ripetizioni da 1 minuto con recupero di 30 secondi alternando i piedi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con la parte anteriore della suola del piede sinistro spostare il pallone davanti al piede destro
 - Ora con la suola del piede destro fermare il pallone
 - Ricominciare dall'inizio sino al termine del tempo prestabilito, poi cambiare piede
- Seconda serie di 4 minuti (tre ripetizioni da 1 minuto con recupero di 30 secondi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con l'esterno-collo del piede sinistro calciare la palla in diagonale avanti
 - Orientare il corpo nella nuova direzione e contemporaneamente, con la suola del piede sinistro, andare a prendere il pallone per farlo rotolare all'indietro dietro la gamba di appoggio (destra)
 - Colpire il pallone con l'interno tacco del piede sinistro facendo passare la palla dietro la gamba di appoggio
 - Calciare la palla con l'esterno piede destro e ricominciare



REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte, i gomiti leggermente piegati con il palmo della mano rivolto verso il basso per aiutarsi ad avere un buon equilibrio
- Quando con la suola del piede si trascina palla dietro la gamba di appoggio fare un piccolo saltello in avanti con il piede di appoggio per creare lo spazio per il movimento del pallone

SHOULDER TAP PLANK



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare un materassino nell'area dedicata all'esercitazione. Il giocatore vi 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 rientra lentamente e in maniera controllata 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 eseguito 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



YOU COACH
www.youcoach.it



YOU COACH
www.youcoach.it

TEMI PER L'ALLENATORE

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

BRIDGE



2 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.



YOU COACH
www.youcoach.it

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

CAMBI DI DIREZIONE IN UN ROMBO ALL'INTERNO DI UN QUADRATO



10 minuti



10x25 metri

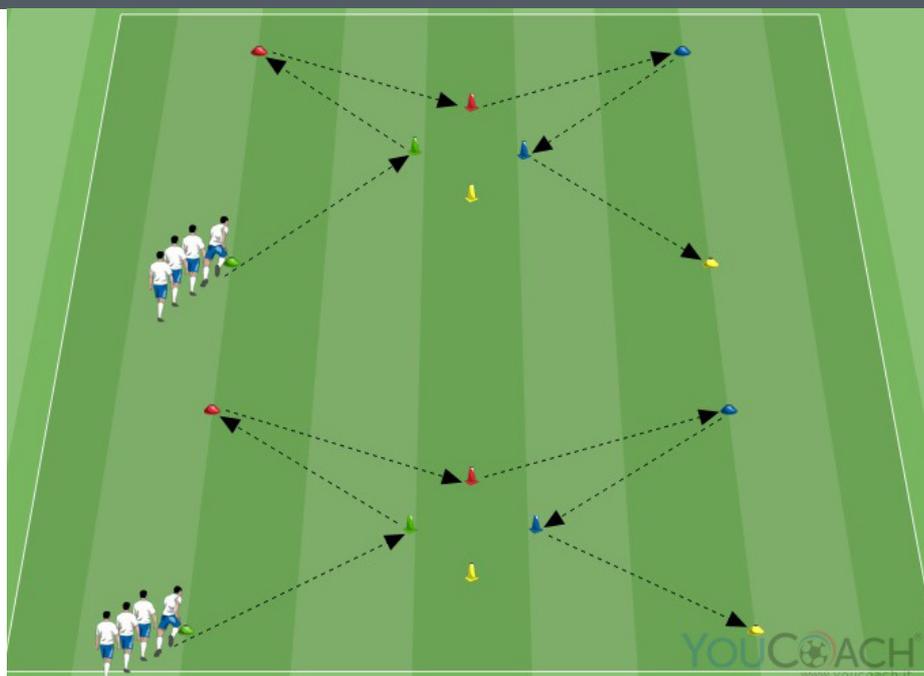


21 giocatori

Numero di serie: 8 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare due stazioni identiche a 5 metri l'una dall'altra. Per ciascuna stazione tracciare, con quattro cinesini di colori diversi, un quadrato di 10x10 metri con all'interno un rombo di coni di 6x3 metri. Il colore dei cinesini sugli angoli del quadrato deve corrispondere a quello dei coni. I giocatori si dividono in due gruppi nelle due stazioni e si posizionano dietro al cinesino verde, rivolti con il corpo verso quello rosso.



DESCRIZIONE

I giocatori devono compiere una serie di figure all'interno delle forme geometriche, cercando di percorrerle alla massima velocità dall'inizio alla fine; la figura termina sempre con una frenata per arrestarsi davanti al cinesino o al cono conclusivo. In totale vengono svolte otto ripetizioni intervallate da un recupero di 45 secondi che inizia dal momento in cui il primo giocatore termina la figura. Le figure da percorrere sono:

1. cinesino verde - cono verde - cono giallo - cinesino giallo - cinesino blu - cono blu - cono rosso - cinesino rosso;
2. cinesino rosso - cono rosso - cono blu - cinesino blu - cono giallo - cinesino giallo - cono verde - cinesino verde;
3. cinesino verde - cono verde - cono giallo - cono rosso - cono blu - cinesino rosso;
4. cinesino rosso - cono rosso - cono blu - cono verde - cono giallo - cinesino verde;
5. cinesino verde - cinesino rosso - cono verde - cono rosso - cono blu - cono giallo - cinesino blu - cinesino giallo;
6. cinesino giallo - cinesino blu - cono giallo - cono blu - cono rosso - cono verde - cinesino rosso - cinesino verde;
7. cono verde - cono blu - cono giallo - cono rosso - cinesino blu - cinesino rosso;
8. cono giallo - cono rosso - cono blu - cono verde - cinesino giallo - cinesino verde.

REGOLE

- Il giocatore deve curare gli angoli di corsa in modo da correre percorrendo le linee del quadrato e/o del rombo
- Il giocatore deve terminare la figura richiesta con una frenata e un arresto prima dell'ultimo cinesino
- Il giocatore successivo parte quando quello che lo precede termina la figura

VARIANTI

1. Aumentare di 2 metri le dimensioni del quadrato
2. Aumentare di 2 metri il lato lungo del rombo e di 1 metro il lato corto
3. Incrementare l'esercizio aggiungendo due figure geometriche
4. Dividere a metà il lavoro, riducendo a 30 secondi il recupero tra le ripetizioni e inserendo 2 minuti di recupero tra due le serie (due serie da 4 minuti con 30 secondi di recupero tra ripetizioni e 2 minuti tra le serie)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la tecnica del cambio di direzione: ricerca della corretta frenata e successiva accelerazione con abbassamento del baricentro in corrispondenza del cambio direzione
- Stimolare i giocatori ad eseguire angoli chiusi, seguendo le linee del quadrato o del rombo senza uscire da questi
- Ricercare la corretta posizione del baricentro e la corretta postura del corpo nel momento del cambio di direzione

GUIDA DELLA PALLA A QUATTRO GIOCATORI CON CAMBIO DI DIREZIONE



15 minuti



20×20 metri



4 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Formare un quadrato di 20×20 metri con quattro coni. Al centro del quadrato crearne un secondo più piccolo con i quattro paletti. I giocatori si posizionano ognuno su un vertice, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

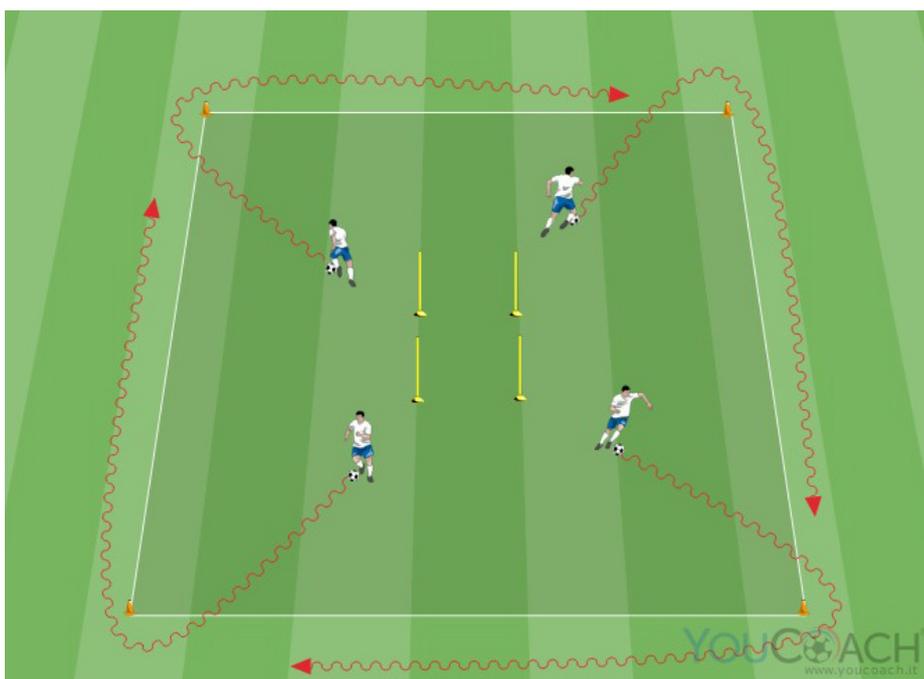
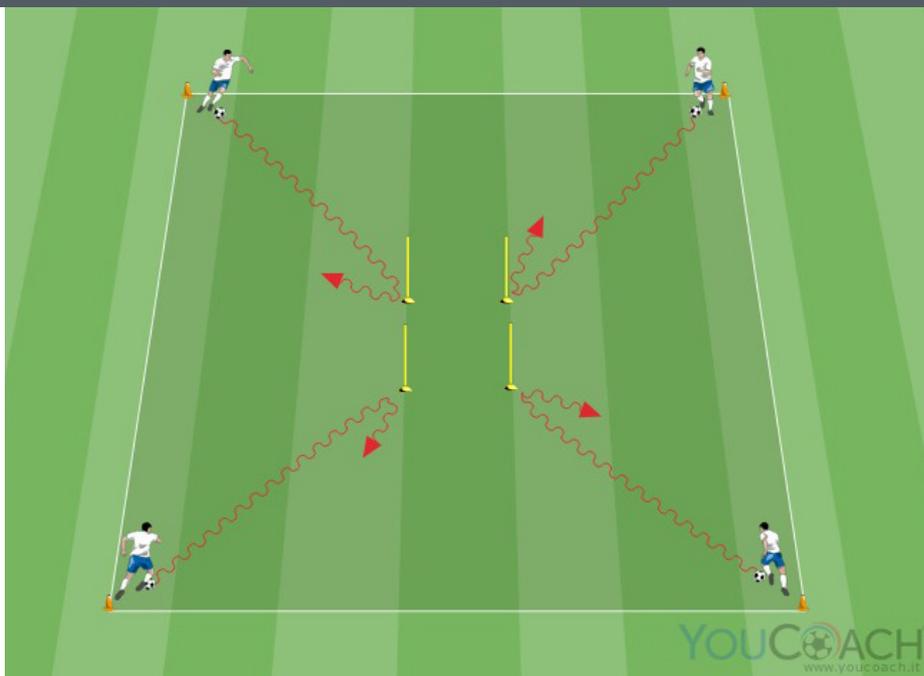
- I giocatori guidano la palla puntando il proprio paletto, verso il centro del quadrato
- Giunti nei pressi del rispettivo paletto, eseguono prima una finta e poi un cambio di direzione (a destra o a sinistra)
- I giocatori guidano la palla verso il cono di partenza
- Aggirano il cono del compagno alla loro destra e si portano sulle loro posizioni di partenza
- L'esercizio si ripete per tutta la durata della serie alternando finta a destra e finta a sinistra

VARIANTI

1. Il giocatore effettua guida della palla secondo le seguenti modalità:
 - con l'esterno del piede
 - con l'interno collo del piede
 - con la pianta del piede (suola)
 - con l'interno posteriore

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
- Utilizzare le mani per localizzare la posizione o gli spostamenti degli avversari



CONDUZIONE OPPOSTA, FINTA E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



18x12 metri



4 giocatori

Numero di serie: 4 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

Creare un rombo posizionando due coni di colore diverso a 8 metri l'uno dall'altro, mentre a una distanza di 12 metri inserire due cinesini che rappresentano il punto di partenza per i giocatori nell'esercitazione. Lateralmente a ciascun cinesino collocare una porticina (come in figura). Predisporre da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori dietro ai cinesini, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilirà prima dell'inizio quali giocatori saranno deputati a dare il segnale di partenza nell'esercizio
- Il primo giocatore di ciascuna fila conduce il pallone verso il cono alla sua destra
- Effettua una finta richiesta dall'allenatore per superare il cono
- Esegue una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Ad ogni serie cambiare il cono da puntare in conduzione

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea
- Dopo la finta, effettuare il cambio di direzione internamente rispetto al cono

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di guida nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finta
3. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare finta e cambio di direzione al cono
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono

STAFFETTA IN GUIDA PALLA CON SLALOM E TIRO NELLA PORTICINA



15 minuti



20x15 metri

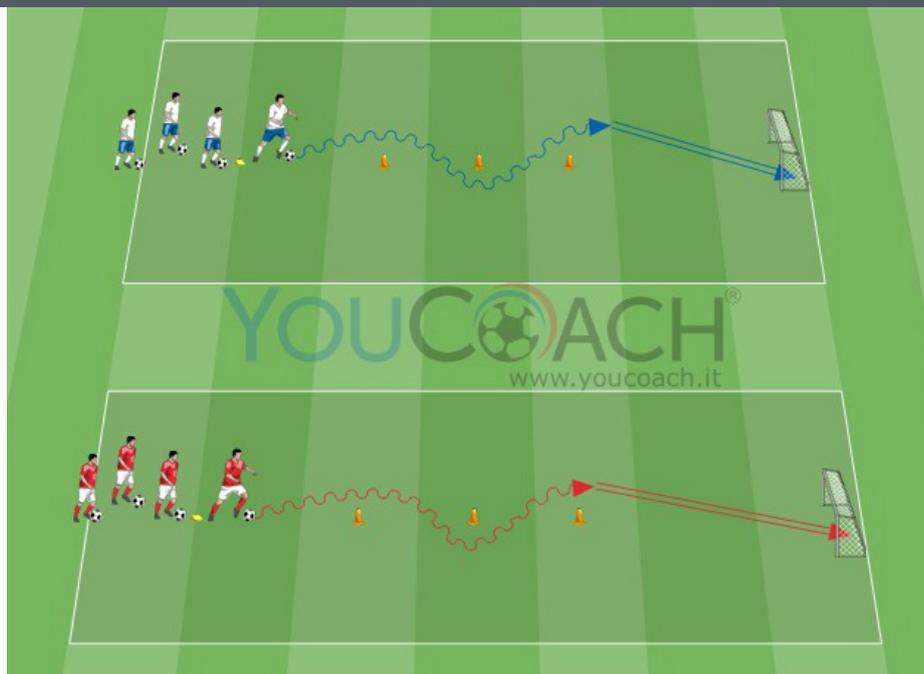


8 giocatori

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

