

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 7
TERZO ALLENAMENTO**

PRIME SQUADRE

U19

**PRIME
SQUADRE**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

www.youcoach.it

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

L'INIZIATIVA

Lo staff tecnico di YouCoach, considerate le recenti disposizioni governative a carattere nazionale che hanno interessato lo svolgimento degli allenamenti di moltissime società, ha pensato di supportare il lavoro degli allenatori preparando un programma di allenamenti individuali **fruibili, specifici** per le principali categorie e **pronti** per essere utilizzati fin da subito in campo.

Le proposte tecniche contenute in questo documento sono state studiate per aiutare i tecnici nella programmazione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni impartite dai recenti protocolli federali e che siano il più possibile allineati alle indicazioni ufficiali.

ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

La scelta degli obiettivi per queste sedute nasce dalla consapevolezza che l'allenamento di concetti individuali rappresenta un prerequisito che trova certa applicazione anche nel gioco collettivo.

Le sedute propongono esercitazioni centrate prevalentemente su obiettivi di carattere tecnico e tattico individuale e raccolgono altresì proposte motorie e di prevenzione che ogni giocatore può svolgere individualmente anche nel contesto domestico.

Ogni allenamento è organizzato secondo le principali fasi di una seduta di allenamento: attivazione, lavori di prevenzione, gioco individuale, analitica, tattica individuale situazionale.

All'interno di ogni opuscolo sono presenti inoltre alcune sintetiche indicazioni raccolte da fonti ufficiali per ricordare agli allenatori alcune buone pratiche da considerare nella conduzione degli allenamenti di queste settimane.

DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

Tutti gli "Allenamenti individuali e in sicurezza" sono divulgati da YouCoach in forma gratuita e saranno disponibili al link www.youcoach.it; sono scaricabili in PDF e pertanto possono essere facilmente stampati.



Tutti gli utenti abbonati ai servizi di YouCoach potranno inoltre utilizzare gli esercizi di questa raccolta all'interno di YouCoachApp in quanto disponibili fra i pacchetti di esercitazioni alla voce ***Allenamenti individuali e in sicurezza***.

Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo le disposizioni impartite dagli organi competenti e vuole essere un supporto per tutti gli allenatori nel mestiere che amano fare: insegnare calcio.

Buon lavoro, in sicurezza, a tutti

SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.



Ampi spazi di gioco, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.



Distanziamento tra i giocatori, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff, facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.

MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



Temperatura: misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



Mani: lavare le mani prima e dopo l'allenamento



Materiale: igienizzare i materiali sportivi prima e dopo l'allenamento, è consigliato l'utilizzo di un pallone a testa



Spazi di gioco ampi, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori



Distanze: in allenamento mantenere le distanze



Borraccia: utilizza sempre la borraccia personale

PRATICO E INTUITIVO: IL REGISTRO DELLE TEMPERATURE PUOI GESTIRLO CON YOUCOACHAPP



YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

La nuova funzione di YouCoachApp ti aiuta a registrare, archiviare e condividere più facilmente il registro delle misurazioni della temperatura della tua squadra. Il registro della misurazione della temperatura corporea è diventato uno strumento quotidiano in qualsiasi società sportiva. Tenere questi documenti richiede a tecnici e dirigenti di prestare particolare accortezza nella loro archiviazione e gestione, risultando spesso dispersiva e meno efficace.

YouCoach ha pensato di venire in aiuto ad allenatori e società mettendo a loro disposizione all'interno di YouCoachApp un registro digitale che rende lo screening delle temperature archiviabile online e facilmente condivisibile via e-mail.



YouCoach Team YouCoach		
Report dello screening delle temperature 23/10/2020 18:10		
Allenamento del 23/10/2020 Evento schedulato per il 23/10/2020 15:30		
 André	36.6	Accesso Consentito
 Paolo	37.1	Accesso Consentito
 Fabrizio	38	Accesso Negato
 Nik	37.9	Accesso Negato
 Andrea	36.4	Accesso Consentito
 Nicola	37	Accesso Consentito
 Marco	35.8	Accesso Consentito

**ASSICURATI DI NON PERDERE LE MISURAZIONI RACCOLTE: SALVALE
ONLINE E CONDIVIDILE VELOCEMENTE CON IL TUO RESPONSABILE
UTILIZZANDO YOUCOACHAPP!**



**Scopri di più sulla
nuova funzione!**

INDICE

YouCoach.it.....	8
Introduzione.....	11
Le esercitazioni	13
Attivazione a secco in linea	14
Affondo dietro statico-dinamico con fascia elastica	15
Affondo laterale statico-dinamico con fascia elastica	17
Squat con step laterale con fascia elastica	18
Psicocinetica con lavoro di appoggi in risposta a stimolo visivo in un quadrato di 5×5 metri	19
Movimenti per la linea difensiva a 4 con palla laterale	21
Movimenti difensivi di squadra: attacca il colore.....	22
Gara a squadre	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

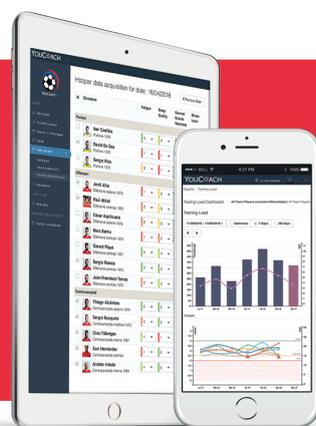


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



INTRODUZIONE

In seguito ai DPCM emessi a partire dal 18 ottobre 2020 che hanno sancito la sospensione di alcuni campionati dilettantistici anche di Prima Squadra, lo staff di YouCoach ha pensato di fornire uno strumento utile ai mister che si trovano a dover affrontare questa situazione particolare in cui i propri atleti possono allenarsi, quando e dove previsto, solo in sicurezza e in forma individuale.

Le prossime settimane vedranno uno stop dei campionati ma non degli allenamenti in forma individuale, e i giocatori si trovano in una condizione fisica già buona. La sospensione del campionato è infatti avvenuta a stagione in corso e per questo motivo è possibile focalizzarsi sulla ricerca di un decremento minimo della performance dei calciatori, mantenendola e, se possibile, incrementandola con un mix di proposte a secco e tecniche.

Date queste premesse, la proposta di YouCoach prevede la realizzazione di sedute di allenamento che mirano a somministrare al giocatore un volume e un'intensità globale tali da compensare la mancanza della partita domenicale. Dal punto di vista dei contenuti e degli obiettivi fisici, oltre a una quotidiana "pillola" di prevenzione (sotto forma di forza preventiva, core stability, mobilità articolare e propriocettività) si è deciso di alternare una seduta stimolante la componente metabolica a una di forza dinamica (pliometria, sprint con cambi di direzione ecc.).

Dal punto di vista tecnico-tattico non si sono invece ricercati particolari obiettivi di gioco ma si è cercato di proporre lavori in linea con l'obiettivo condizionale, utilizzando spazi che vadano alla ricerca di un maggior stimolo di volume o di intensità.

LE ESERCITAZIONI

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/4)

ATTIVAZIONE A SECCO IN LINEA

8 minuti

40x35 metri

21 giocatori

Numero di serie: 1 da 8 minuti.

ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono sulla linea dell'area di rigore occupandola in maniera omogenea.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori si muovono mantenendo una linea dall'area di rigore fino alla metà campo, e viceversa, eseguendo delle andature di riscaldamento e degli esercizi di mobilità articolare. Dopo i primi minuti in cui gli atleti si riscaldano a bassa intensità, chiedere loro di incrementare il ritmo inizialmente inserendo, al termine delle andature, delle

accelerazioni sul dritto, per poi andare alla ricerca di cambi direzione, frenate, ripartenze ecc. Alcuni esercizi proponibili sono: circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, corsa incrociata, skip, corsa calciata, aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flesso che a gamba tesa ecc.

REGOLE

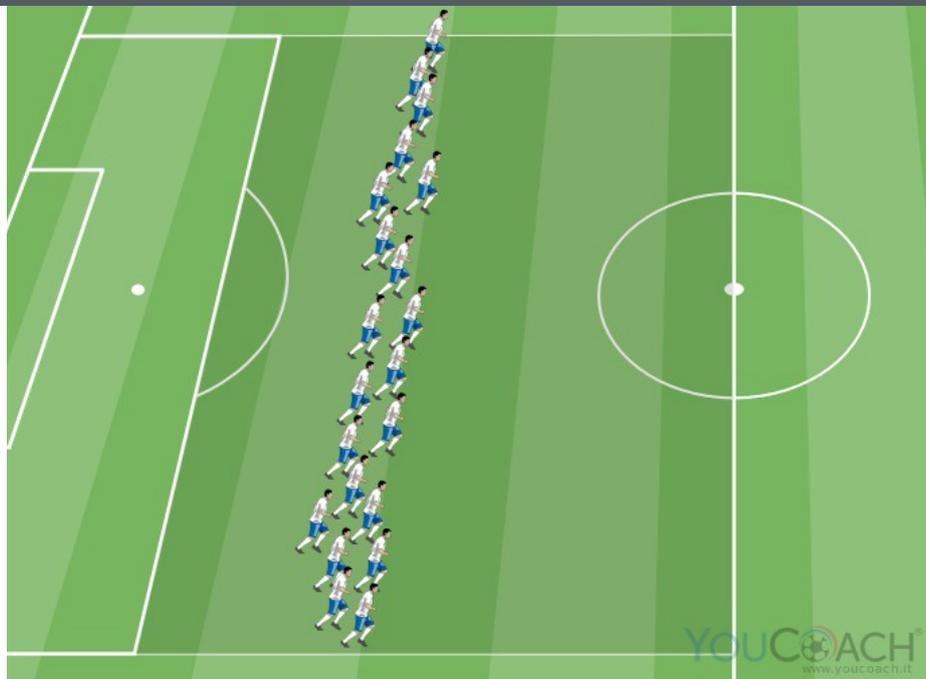
- I giocatori devono rispettare la linea adattandosi al ritmo del gruppo
- I giocatori devono occupare in maniera omogenea l'ampiezza
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di una forma di riscaldamento, dev'essere bassa nella fase iniziale, per essere incrementata durante l'attivazione

VARIANTI

1. Se in presenza di freddo, aumentare di 2 minuti la durata del riscaldamento
2. Se in presenza di caldo, ridurre di 2 minuti la durata del riscaldamento
3. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato
- Prestare attenzione al mantenimento della linea e alla distanza tra giocatori, accertandosi che non ci siano spazi troppo ampi e, al contrario, troppo piccoli
- Stimolare i giocatori, nella fase finale dell'esercitazione, a variare il più possibile gli angoli di lavoro durante i cambi di direzione



AFFONDO DIETRO STATICO DINAMICO CON FASCIA ELASTICA



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi più 5 affondi per gamba con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, dopo aver indossato la fascia elastica poco sopra alle ginocchia, si colloca in posizione eretta con posizione di divaricata frontale.

DESCRIZIONE

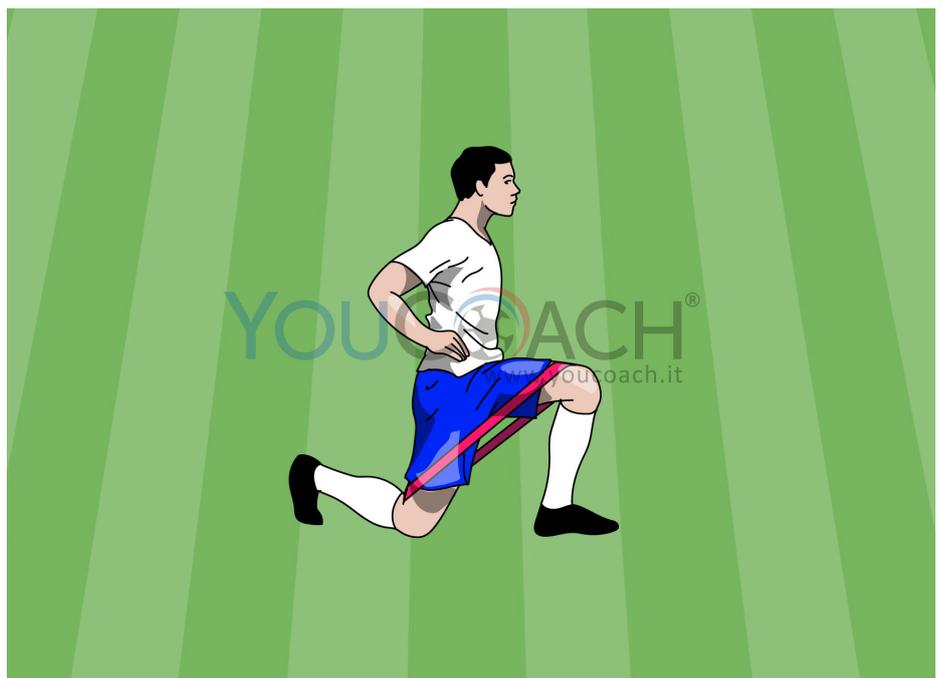
- Al via dell'allenatore, il giocatore effettua un affondo sagittale raggiungendo i 90° alle ginocchia e mantenendo la posizione per 15 secondi
- Trascorsi 15 secondi, senza modificare la posizione dei piedi, esegue cinque affondi con la stessa gamba
- Conclusi gli affondi, inverte la posizione dei piedi ed effettua la stessa cosa con l'altra gamba
- In totale l'esercizio prevede tre serie di lavoro per gamba con 30 secondi di recupero passivo tra i blocchi

REGOLE

- Durante i 15 secondi di isometria le ginocchia devono avere un angolo di 90°
- La posizione delle braccia durante tutta l'esecuzione è con mani ai fianchi e gomiti piegati
- La velocità con cui si effettua il movimento di affondo è moderata in entrambe le fasi

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare il tempo della fase statica a 20 secondi, 25 secondi o 30 secondi
3. Aumentare il numero di affondi della fase dinamica a otto, dieci o dodici
4. Aumentare il carico utilizzando due manubri da 4 o 5 chilogrammi



TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga eseguito in forma controllata, a velocità regolare e moderata
- Curare l'equilibrio dell'atleta durante la fase statica dell'esercizio
- Curare gli angoli al ginocchio: entrambe le gambe, nel momento di affondo, devono avere 90° di angolo circa tra coscia e gamba
- Assicurarsi che il ginocchio della gamba in affondo, in fase di caricamento, sia allineato o più indietro rispetto alla linea dei piedi (tibia perpendicolare a terra)

AFFONDO LATERALE STATICO DINAMICO CON FASCIA ELASTICA



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi più 5 affondi per gamba con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, con una fascia elastica poco sopra le ginocchia, si colloca in posizione eretta con posizione di divaricata laterale.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore effettua un affondo laterale verso destra raggiungendo i 90° alle ginocchia e mantenendo la posizione per 15 secondi
- Trascorsi i 15 secondi, esegue cinque affondi laterali a destra
- Conclusi gli affondi, ripete l'esercizio cambiando lato (verso sinistra)
- In totale l'esercizio prevede tre serie di lavoro per gamba con 30 secondi di recupero passivo tra i blocchi

REGOLE

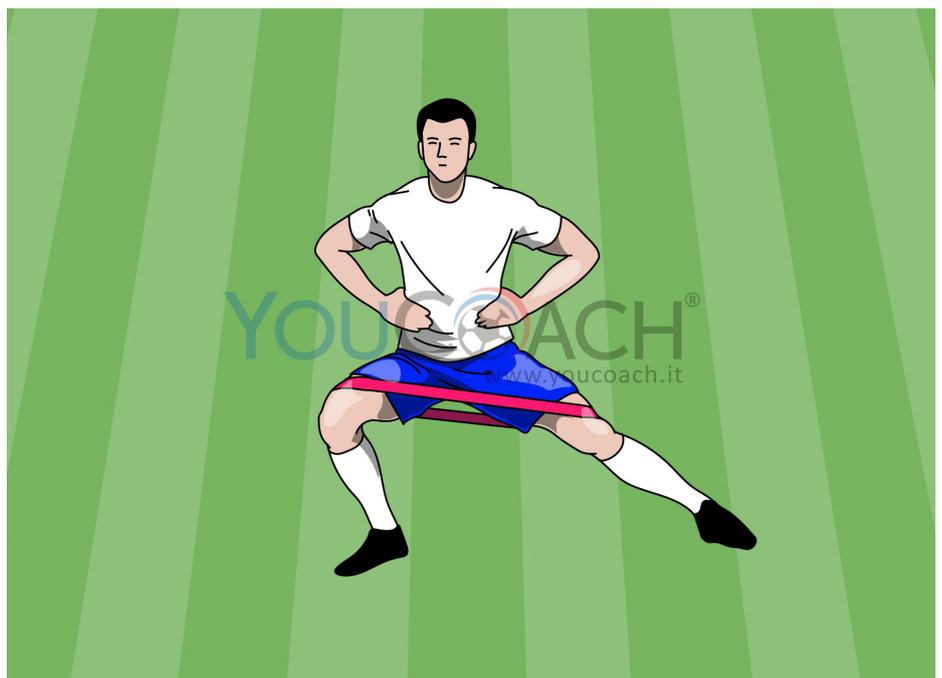
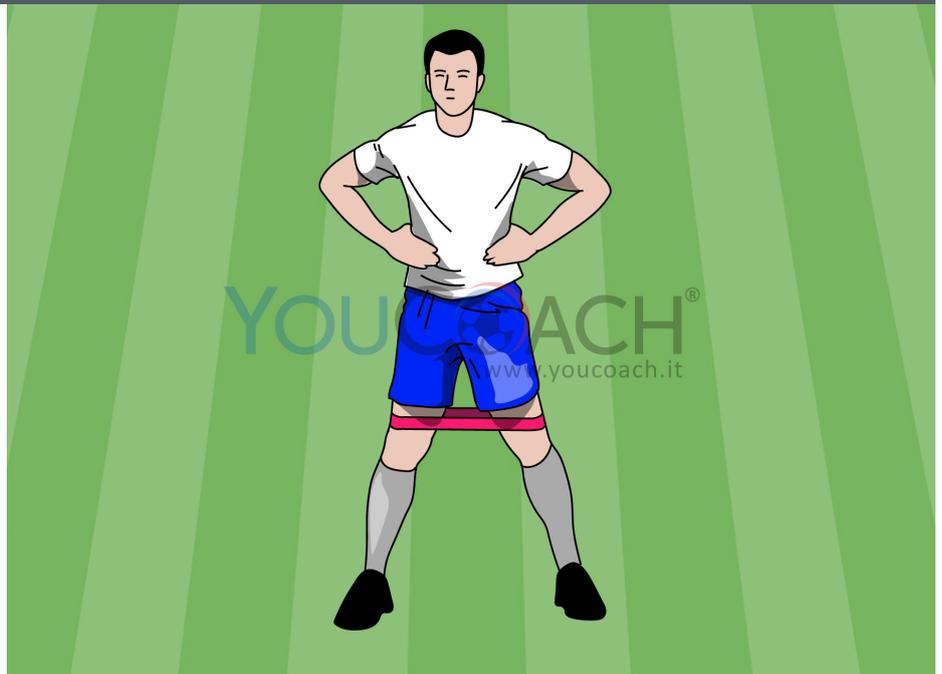
- Durante i 15 secondi di isometria il ginocchio della gamba in affondo deve avere un angolo di 90°
- La posizione delle braccia è con mani ai fianchi e gomiti piegati
- La velocità con cui si effettua il movimento di affondo è moderata in entrambe le fasi

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare il tempo della fase statica a 20 secondi, 25 secondi o 30 secondi
3. Aumentare il numero di affondi della fase dinamica a otto, dieci o dodici
4. Aumentare il carico utilizzando due manubri da 4 o 5 chilogrammi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarci che l'esercizio venga eseguito in forma controllata, a velocità regolare e moderata
- Curare l'equilibrio dell'atleta durante la fase statica dell'esercizio
- Curare l'angolo al ginocchio della gamba in affondo, il quale dev'essere di 90° tra coscia e gamba
- Assicurarci che il ginocchio della gamba in affondo, in fase di caricamento, sia allineato o più indietro rispetto alla linea dei piedi (tibia perpendicolare a terra)



SQUAT CON STEP LATERALE CON FASCIA ELASTICA



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

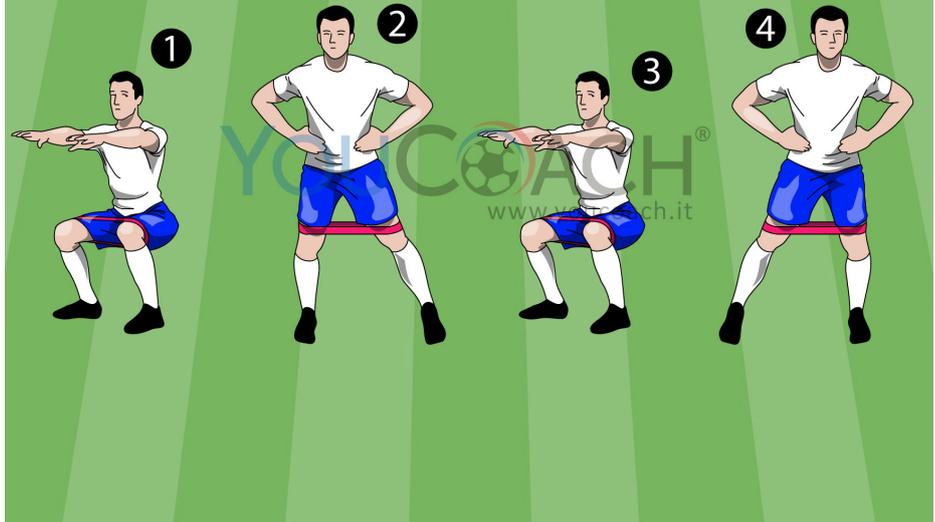
Numero di serie: 3 da 10 squat con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, dopo aver indossato la fascia elastica poco sopra le ginocchia, si colloca in posizione eretta con piedi leggermente più larghi rispetto alla larghezza delle spalle.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore effettua uno squat sul posto portando le braccia distese avanti (posizione 1)
- Dopo aver eseguito lo squat, effettua uno step laterale verso sinistra (posizione 2)
- Dopo lo step laterale, esegue un secondo squat (posizione 3)
- Dopo il secondo squat, ripete lo step laterale ma verso destra (posizione 4) per poi effettuare un terzo squat
- Questo lavoro di alternanza tra squat e step laterale va ripetuto per un totale di dieci squat, terminati i quali il giocatore ha 30 secondi di recupero passivo prima della serie successiva



REGOLE

- Nel momento di squat le braccia rimangono distese parallelamente a terra
- Nel momento di accosciata le ginocchia non devono superare la linea dei piedi
- La velocità con cui si effettua lo squat dev'essere controllata in entrambe le sue fasi
- La velocità dello step laterale tra squat dev'essere controllata e moderata

VARIANTI

1. Aumentare di una serie
2. Aumentare le ripetizioni a dodici, quattordici o sedici squat
3. Aumentare il carico utilizzando una palla medica da 4 o 5 chilogrammi
4. Aumentare il carico utilizzando due manubri da 4 o 5 chilogrammi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che l'esercizio venga eseguito in forma controllata nel momento di squat e di step laterale
- Assicurarsi che le ginocchia, durante lo squat, siano più indietro rispetto alla linea dei piedi

PSICOCINETICA CON LAVORO DI APPOGGI IN RISPOSTA A STIMOLO VISIVO IN UN QUADRATO DI 5×5 METRI



10 minuti



20×20 metri



21 giocatori

Numero di serie: 10 ripetizioni per coppia con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

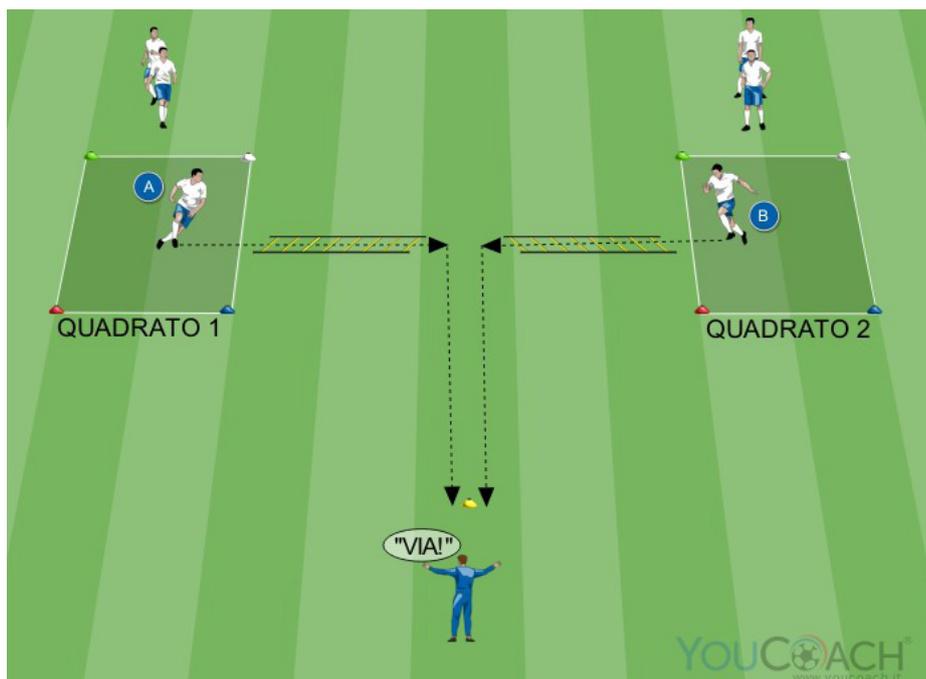
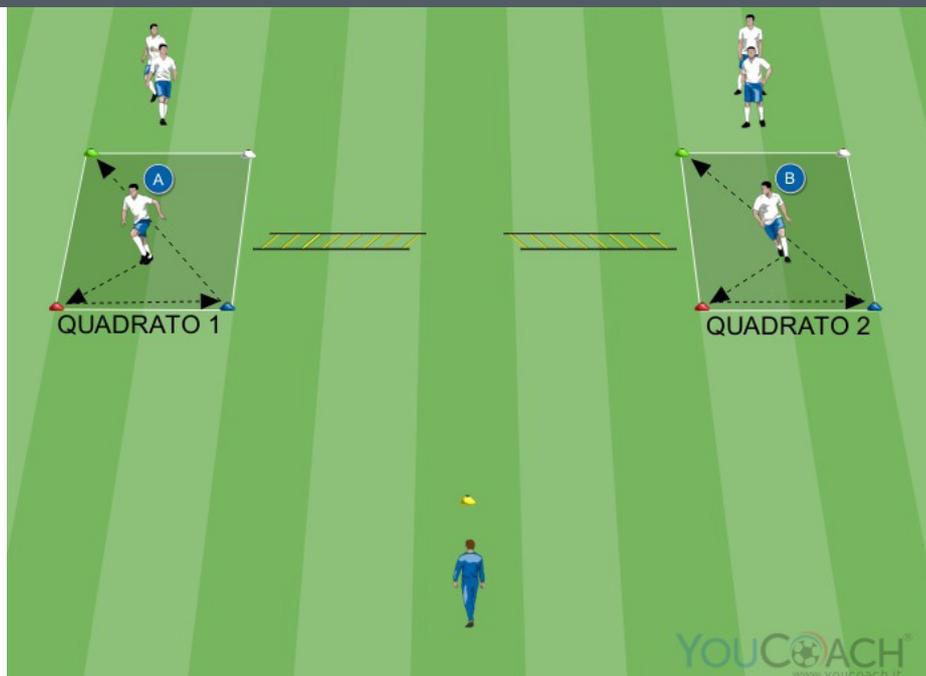
Formare con dei cinesini due quadrati di 5×5 metri con angoli di colore speculare. I quadrati distano 5 metri l'uno dall'altro. Un giocatore si posiziona al centro di ogni quadrato, rivolto al compagno che si trova nell'altro. Davanti ai quadrati, partendo dal centro, disporre due agility ladder allineate. I giocatori si sistemano, su due file dietro ai quadrati, col corpo rivolto alla scaletta.

DESCRIZIONE

- Una volta distribuiti i giocatori sulle due file, l'esercitazione è pronta per iniziare; appena i giocatori sono posizionati al centro dei due quadrati, l'atleta al centro del quadrato 1 è colui che decide gli spostamenti da fare e il giocatore al centro del quadrato 2 lo segue e deve riprodurre quello che fa il compagno
- Partendo dal centro del quadrato, il giocatore A si muove continuamente e rapidamente fino a uno dei quattro cinesini; il giocatore B, osservando lo spostamento del compagno, deve seguire il suo movimento andando, il più rapidamente possibile, a toccare anche lui il cinesino del colore corrispondente a quello del cinesino su cui si è mosso A
- Nel momento in cui l'allenatore chiama "via", i due giocatori escono dal quadrato ed eseguono rapidamente un'andatura scelta dall'allenatore (skip, slalom ecc.) all'interno dell'agility ladder, per poi sprintare per 5 metri fino al cinesino giallo
- Concluso il lavoro, si dà il via per far iniziare la coppia successiva

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare le andature nell'agility ladder per cercare di svolgerle nella maniera corretta
- Mantenere lo sguardo sul compagno che decide i colori per vedere come e dove si muove



VARIANTI

1. Variare ogni volta (o ogni due) l'andatura da far eseguire ai giocatori nelle scalette
2. Chiamare i colori in maniera vocale, con chiamata effettuata dall'allenatore, e muoversi sul colore chiamato
3. Chiamare i colori in maniera vocale, con chiamata effettuata dall'allenatore, e muoversi sulla diagonale del colore chiamato (ad esempio, se viene chiamato il rosso, si va fino al cinesino bianco)
4. Chiamare i colori in maniera vocale, con chiamata effettuata dall'allenatore, e far muovere il giocatore A sul colore chiamato e il giocatore B sulla diagonale del colore chiamato (ad esempio se viene chiamato rosso, A va sul rosso e B va sul bianco)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Curare la rapidità di risposta allo stimolo visivo/vocale
- Curare la pulizia di appoggi nelle agility ladder

MOVIMENTI PER LA LINEA DIFENSIVA A 4 CON PALLA LATERALE



15 minuti



60x50 metri

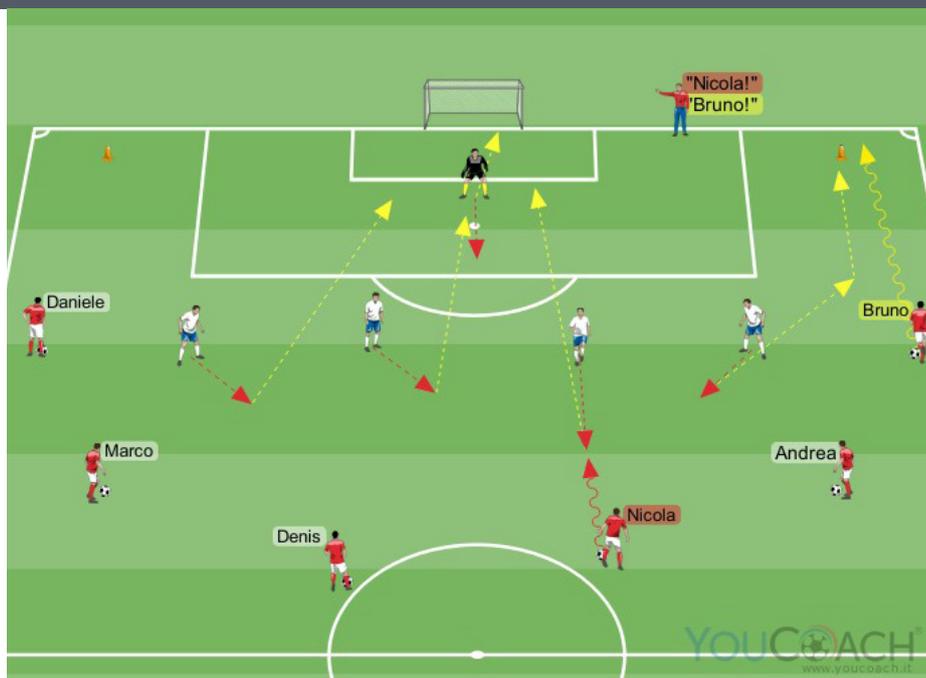


11 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Utilizzare una metà campo regolamentare per l'esercizio. Al limite dell'area di rigore si sistemano quattro difensori in linea. Di fronte, nei pressi del centrocampo, si collocano quattro avversari, ognuno con un pallone. Nei pressi di ciascuna linea laterale si colloca un altro avversario con un pallone. Di fronte a ciascun giocatore laterale, nei pressi della linea di fondo campo, posizionare un cono. Un portiere si sistema in porta. L'allenatore si colloca all'esterno del campo a fianco della porta.



DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama a sua scelta il nome di uno dei quattro giocatori offensivi posti vicino alla linea di metà campo
- Il giocatore chiamato muove o conduce palla e di conseguenza anche la linea a 4 difensiva accorcia, arretra e si sposta in funzione della palla (freccie rosse in figura); anche il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva
- In un secondo momento l'allenatore chiama a sua scelta il nome di uno dei giocatori posti in prossimità delle linee laterali
- Il giocatore chiamato guida palla verso il cono di fronte a lui; raggiunto il cono rientrerà in conduzione al punto di partenza
- Al momento della seconda chiamata da parte dell'allenatore, la linea difensiva assorbirà con il principio "uno fuori e tre dentro" la palla laterale (freccie gialle in figura); anche in questo caso il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva

REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto nel formare la linea difensiva e/o nel formare le figure di copertura
- Gestire la palla laterale con il principio "uno fuori e tre dentro" a coprire lo spazio della porta

VARIANTI

1. Aggiungere anche la linea dei centrocampisti in modo da lavorare con due reparti difensivi
2. Aumentare la distanza dalla porta

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento della linea difensiva in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Gestire gli spazi utilizzati dai difensori per coprire la porta da palla laterale
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti della linea difensiva. Curare la fase di frenata cercando di ridurre la velocità in maniera intensa e l'ampiezza dei passi in modo progressivo

MOVIMENTI DIFENSIVI DI SQUADRA: ATTACCA IL COLORE



15 minuti



60x70 metri

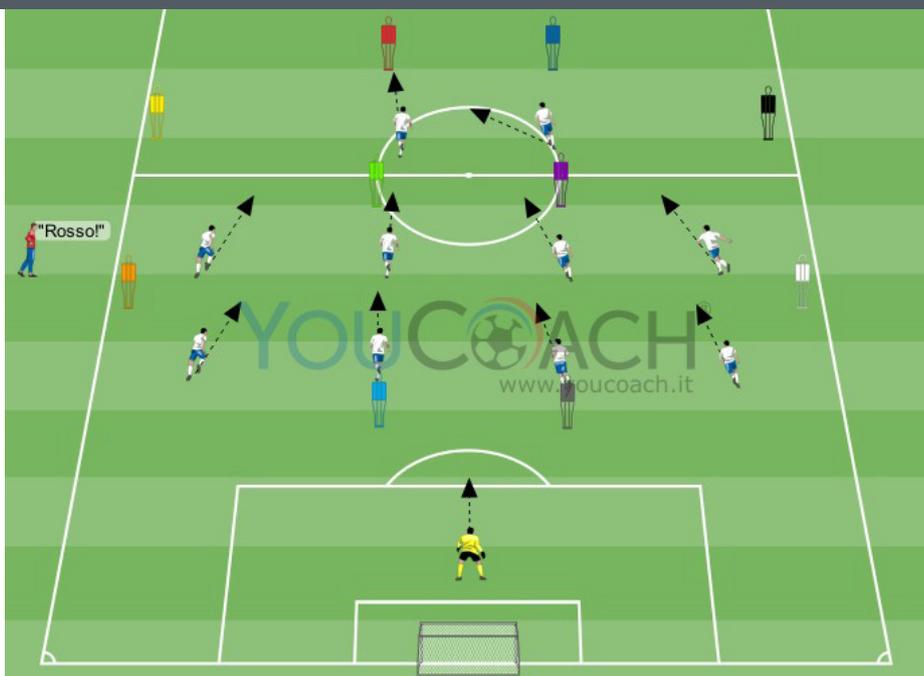


11 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

In tre quarti di campo posizionare dieci sagome a simulare una squadra in possesso palla con un sistema di gioco 4-4-2. Sistemare in contrapposizione difensiva dieci giocatori più il portiere con il modulo 4-4-2.



DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il colore di una delle dieci sagome
- I giocatori della squadra in controposizione si muovono compatti, mantenendo le giuste distanze tra giocatori dello stesso reparto e tra reparti con l'obiettivo di marcare la sagoma chiamata dall'allenatore e chiudere tutte le linee di passaggio
- Il portiere asseconda i movimenti dei compagni

REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto e tra i reparti nel formare le linee difensive e/o nel formare le figure di copertura

VARIANTI

1. Sostituire le sagome con giocatori in possesso ognuno di un pallone che dovranno guidare se chiamati in causa dall'allenatore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento dei reparti in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Verificare le corrette distanze tra i reparti
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti dei compagni

GARA A SQUADRE



15 minuti



25×20 metri



8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 10×10 metri con quattro cinesini (A, B, C e D in figura). A 10 metri dal lato C-D collocare una porticina. Creare un secondo percorso identico a fianco del primo, a 5 metri di distanza. Dividere i giocatori in due squadre da quattro componenti. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila sul proprio cinesino di partenza (cinesino A in figura). Ogni giocatore parte con un pallone.

DESCRIZIONE

1. Prima serie:

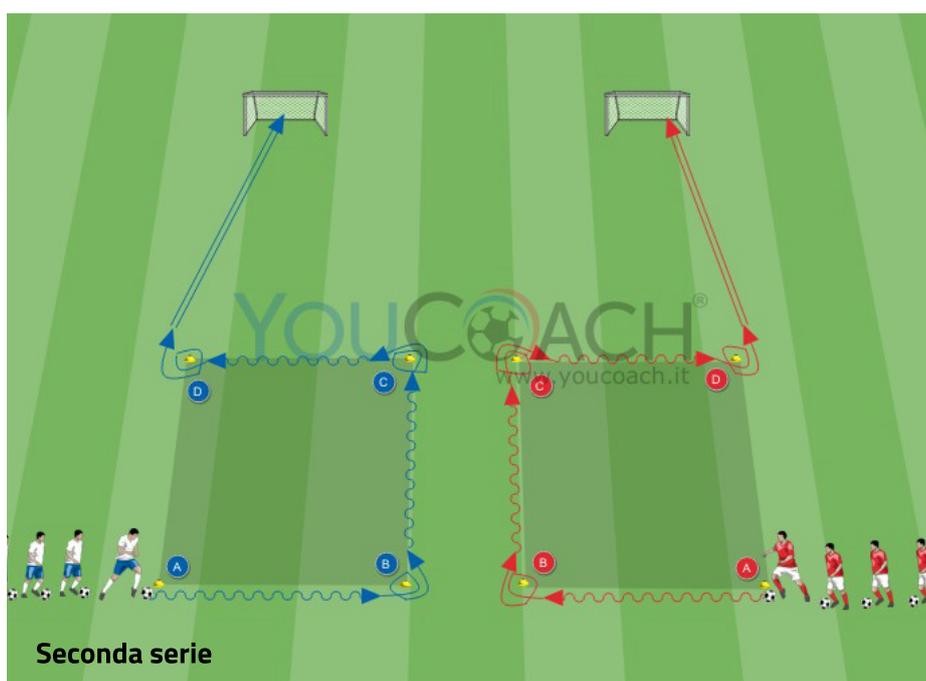
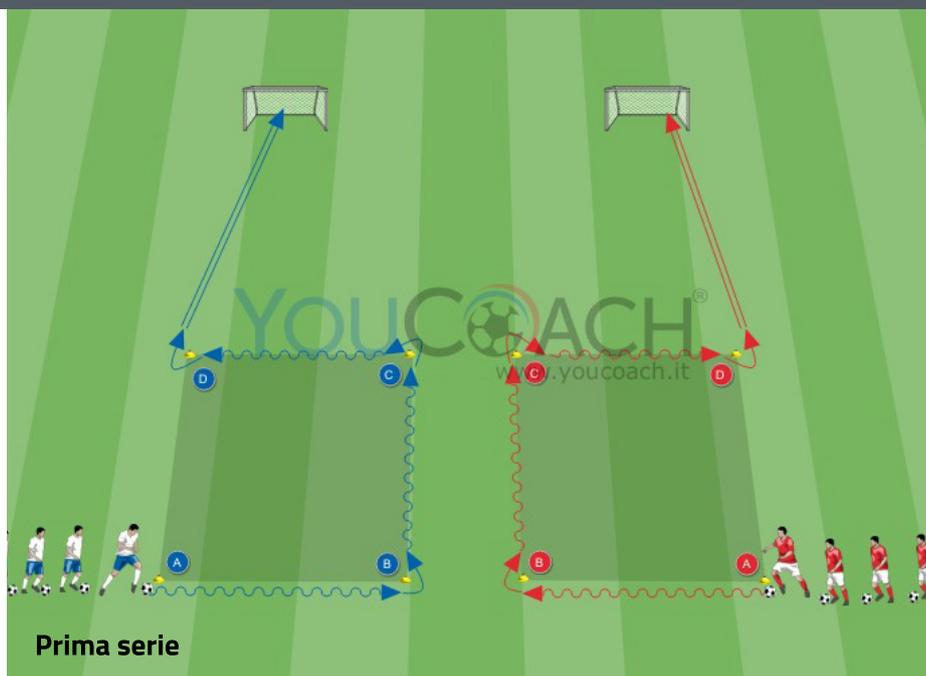
- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo supera verso l'esterno e calcia verso la porticina cercando di fare gol

2. Seconda serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo aggira completamente e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol

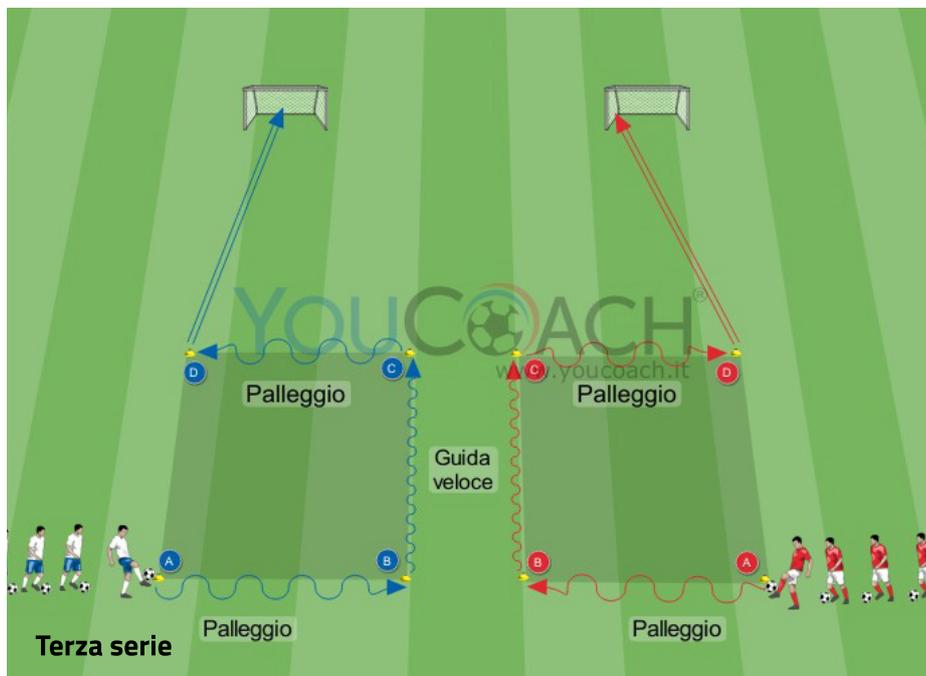
3. Terza serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra si alza il pallone e palleggia dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, mette giù la palla e guida alla massima velocità fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C si alza il pallone e palleggia fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, mette giù la palla e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol



4. Quarta serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, lo supera con un autopassaggio e calcia verso la porticina cercando di fare gol



REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha superato il cinesino D
- Ogni gol vale un punto
- Vince la serie la squadra che realizza più gol

