

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA**

SETTIMANA 8

SECONDO 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

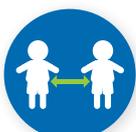
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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

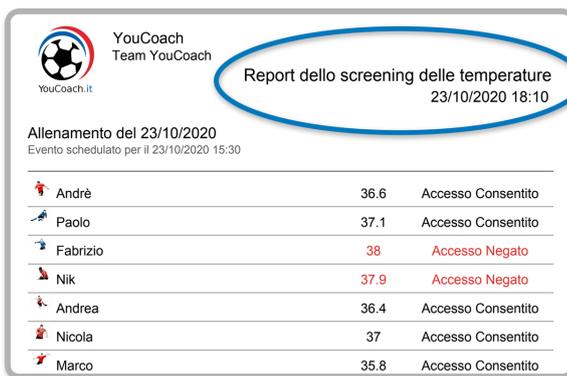


YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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 schedato 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
Riscaldamento a stazioni con mobilità, andature e propriocettiva	14
Passo laterale con loop band.....	16
Passo diagonale con loop band	17
Squat con step laterale con loop band	18
Discesa da plinto e arresto in squat	19
Rapidità con skip laterale e appoggi nei cerchi.....	20
Circuito tecnico con copertura della palla, triangolo e tiro	21
Staffetta combinata a secco e con palla	22
Copenaghen hamstring	23
Nordic hamstring inverso	24

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

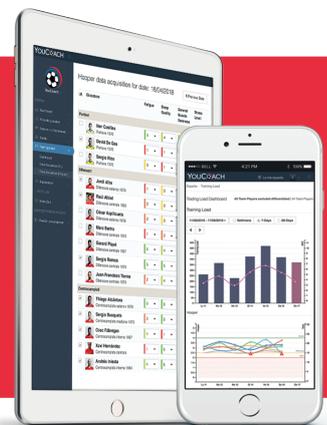


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/6)

RISCALDAMENTO A STAZIONI CON MOBILITÀ, ANDATURE E PROPRIOCETTIVA

15 minuti

20x5 metri

21 giocatori

Numero di serie: 1 da 5 minuti per ogni stazione.

ORGANIZZAZIONE

Creare tre percorsi distanti 5 metri l'uno dall'altro. Nel primo percorso posizionare quattro ostacoli a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo ostacolo, un cinesino giallo. Nel secondo disporre un'agility ladder e, a 10 metri, un cinesino giallo. Nel terzo percorso collocare quattro cerchi a zig zag a 50 centimetri l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo cerchio, un cinesino giallo.

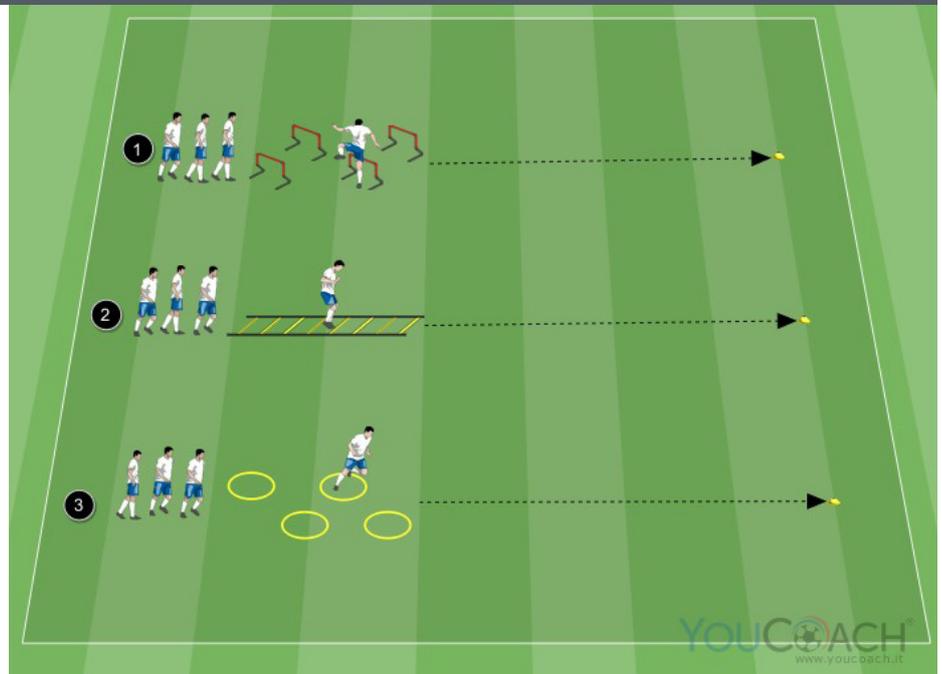
DESCRIZIONE

- **Stazione 1**
Mobilità articolare coxo-femorale (dell'anca), lavorando in maniera alternata con gli arti inferiori; superato l'ultimo ostacolo si raggiunge in corsa il cinesino giallo. Alcuni esercizi proponibili tra gli ostacoli sono: aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flesso che a gamba tesa ecc.
- **Stazione 2**
Andature coordinative guidate dal preparatore; terminato il lavoro nella scaletta l'atleta raggiunge in corsa il cinesino giallo. Alcuni esercizi proponibili sono: slalom in avanzamento ed all'indietro, corsa laterale, skip a uno, due, tre appoggi, calciata a uno, due, tre appoggi, skip laterale, skip e calciata monopodalica, salti a gambe tese, salti monopodalici ecc.
- **Stazione 3**
Appoggi in equilibrio monopodalico, mantenendolo per 3 minuti, nei quattro cerchi appoggiando in maniera alternata il piede destro e il piede sinistro; dopo aver tenuto la posizione di equilibrio per tre secondi l'atleta, attraverso un balzo monopodalico in diagonale, ricade nel cerchio successivo appoggiando l'altro piede. Alcuni esercizi proponibili sono: spostamento in diagonale in avanti, spostamento in diagonale all'indietro, mantenimento della posizione di equilibrio ad occhi aperti, mantenimento della posizione di equilibrio ad occhi chiusi ecc.

Al ritorno dal cinesino giallo alla partenza, i giocatori effettuano degli esercizi di mobilità della parte superiore del corpo e delle andature guidate dal preparatore, come ad esempio le circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, gli slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), le torsioni e le inclinazioni del busto, la corsa laterale, incrociata, skip, calciata ecc.

REGOLE

- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di un'attivazione, dev'essere blanda inizialmente, per poi aumentare gradualmente
- Le andature e gli esercizi di mobilità devono essere eseguiti evitando di toccare e spostare gli attrezzi, ricercando quindi la massima pulizia di movimento



VARIANTI

1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
2. Distanziare maggiormente gli attrezzi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi richiesti
- Controllare che il tronco sia leggermente flesso e che la testa sia allineata con il busto
- Nella stazione 1 richiedere agli atleti la ricerca della massima ampiezza di movimento
- Nella stazione 3 curare l'appoggio del piede a terra, accertandosi che avvenga con tutta la pianta e con il ginocchio della gamba in appoggio leggermente flesso

PASSO LATERALE CON LOOP BAND



3 minuti



9x10 metri

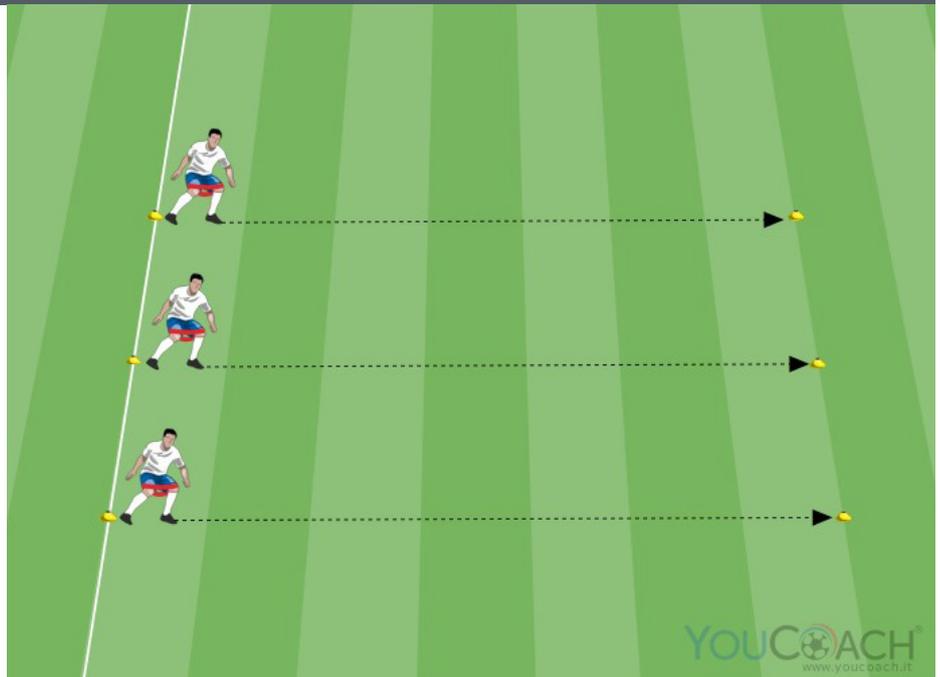


21 giocatori

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 per 10 secondi, recuperano e ripartono effettuando lo stesso spostamento ma verso destra
- L'esercizio va svolto tre volte per direzione

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi laterali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Durante i passi laterali i giocatori devono sempre mantenere le mani ai fianchi

VARIANTI

1. Aumentare di 5 metri la lunghezza del tratto da percorrere
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe sulle cosce, una più in alto e una più in basso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura
- Curare il mantenimento degli angoli alle ginocchia che devono sempre essere leggermente flesse
- Curare la posizione del busto, leggermente inclinato avanti, e delle mani, sempre in appoggio ai fianchi

PASSO DIAGONALE CON LOOP BAND



3 minuti



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

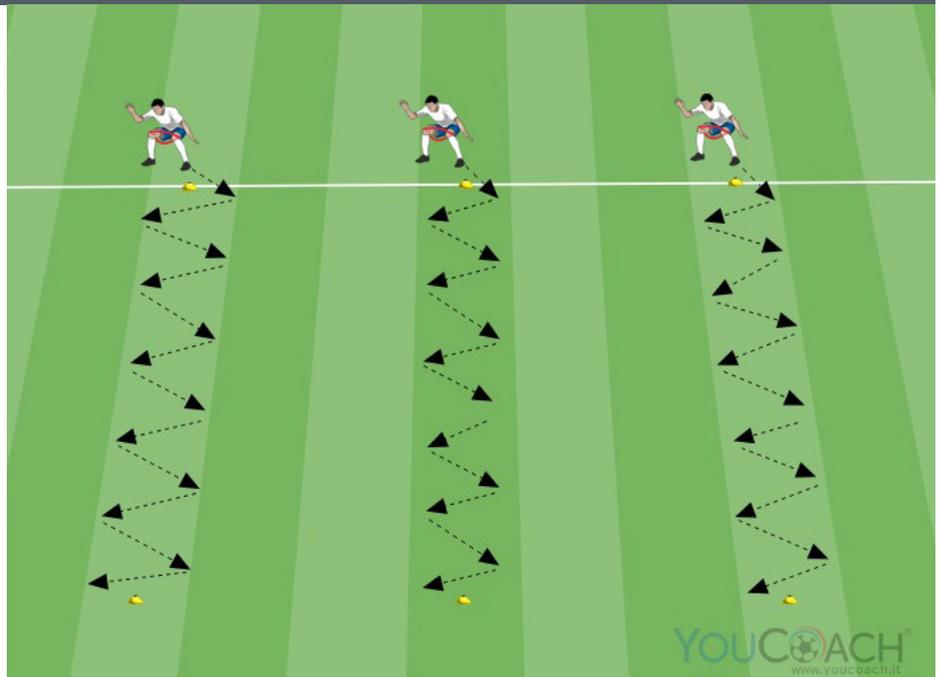
- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi diagonali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Ogni volta che si effettua un passo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



SQUAT CON STEP LATERALE CON LOOP BAND



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

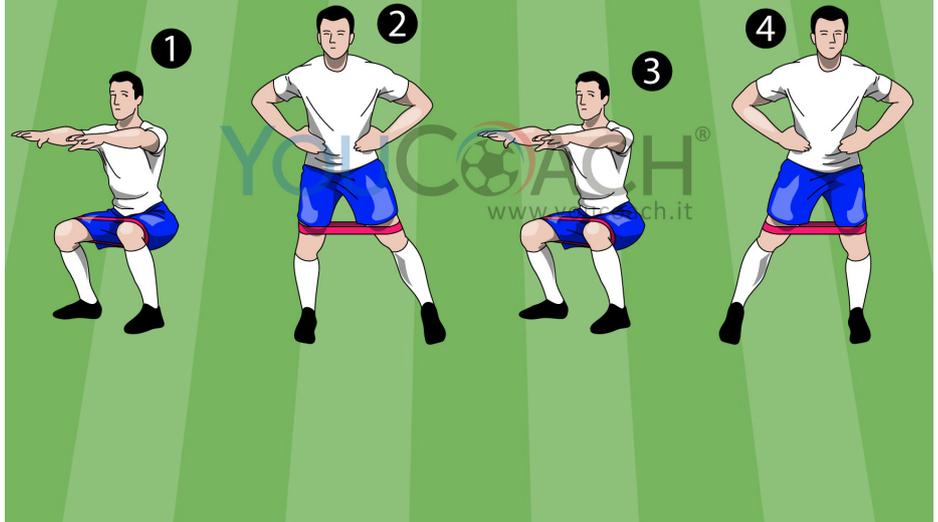
Numero di serie: 3 da 10 squat con 30 secondi di recupero tra le serie.

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

SQUAT CON STEP LATERALE CON LOOP BAND



4 minuti



2x2 metri



1 giocatore

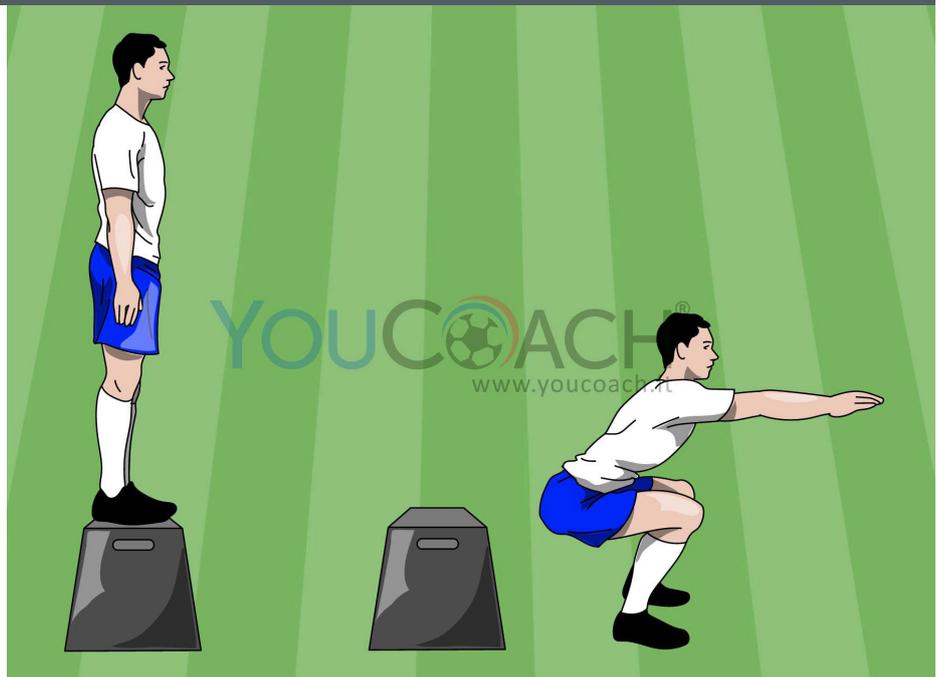
Numero di serie: 3 da 10 ripetizioni con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Collocare un plinto a terra; il giocatore vi sale in piedi in posizione eretta.

DESCRIZIONE

- Al via del mister il giocatore deve scendere dallo step, sbilanciandosi avanti con una gamba e il busto, per effettuare, una volta toccata terra contemporaneamente con entrambi i piedi, un arresto in posizione di squat e mantenere la posizione per 2 secondi
- Trascorsi i 2 secondi l'atleta si rialza, torna sullo step e ripete l'esercizio per un totale di dieci ripetizioni
- Terminata la serie, recupera passivamente per 30 secondi per poi eseguire la serie successiva



REGOLE

- Il giocatore deve scendere dallo step senza saltare
- Nel momento del mantenimento della posizione di squat gli angoli devono rimanere costanti (tenuta della posizione)
- Appena l'atleta ricade deve stabilizzarsi in posizione di squat, evitando di flettere le ginocchia in un secondo momento

VARIANTI

- Aumentare di due ripetizioni
- Aumentare di una serie
- Aumentare a 3 e a 5 i secondi di mantenimento della posizione di squat

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la fase di discesa dallo step (senza saltare)
- Accertarsi che nel momento di appoggio monopodale le ginocchia non superino la linea degli avampiedi
- Stimolare l'atleta a ricadere e a trovare subito la corretta posizione di arrivo (in squat), senza modificare gli angoli tra cosce e busto e tra gamba e coscia

RAPIDITÀ CON SKIP LATERALE ED APPOGGI NEI CERCHI



10 minuti



15x10 metri

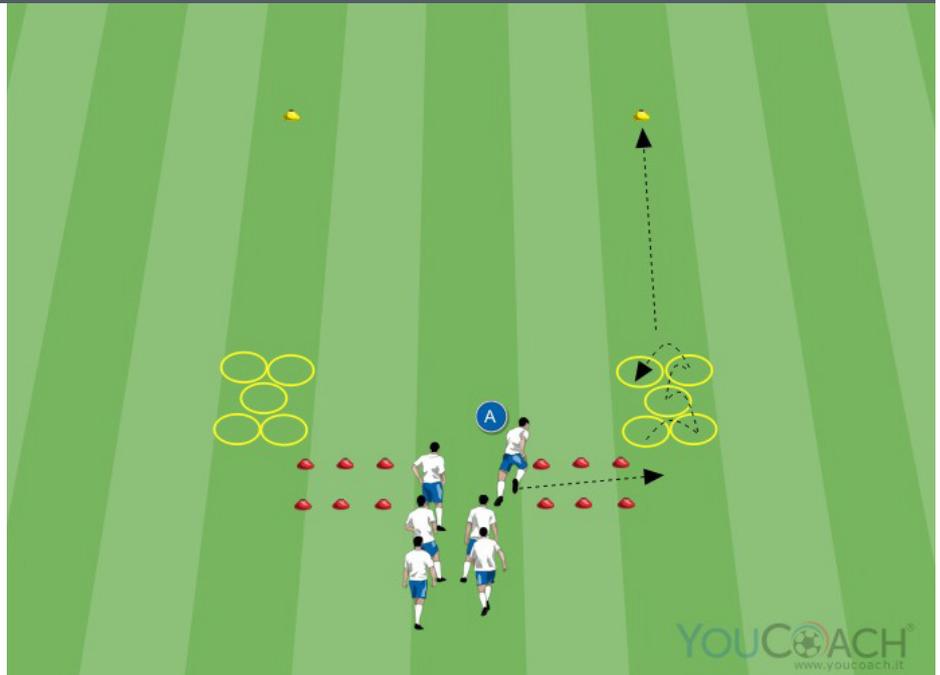


21 giocatori

Numero di serie: 12 ripetizioni per ogni giocatore con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Distribuire sei coppie parallele di cinesini a terra a distanza di 60 centimetri l'una dall'altra; prima e dopo i cinesini disporre due gruppi di cinque cerchi come in figura; a 5 metri dall'ultimo cerchio (a circa 7 metri dai cinesini rossi) posizionare un cinesino giallo. I giocatori si dispongono, su due file, tra la terza e quarta coppia di cinesini rossi.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il giocatore A esegue rapidamente un'andatura laterale a destra scelta dall'allenatore (skip, slalom ecc.) tra le tre coppie di cinesini alla sua destra
- Successivamente, in avanzamento, esegue cinque appoggi nei cerchi (un passo per ogni cerchio)
- Superato l'ultimo cerchio, il giocatore A effettua uno sprint finale di 5 metri fino al cinesino giallo
- Al turno successivo, il giocatore A esegue lo stesso lavoro muovendosi sul lato sinistro dell'esercizio
- Ogni due ripetizioni variare il lavoro tra i cinesini e tra i cerchi

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare le andature tra i cinesini e nei cerchi per cercare di svolgerle nella maniera corretta
- Curare il cambio di andatura e di direzioni nel momento di passaggio tra cinesini e cerchi

VARIANTI

- Variare ogni due volte l'andatura da far eseguire ai giocatori nei cinesini e nei cerchi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione nei cinesini e nei cerchi
- Curare la pulizia di appoggi tra cinesini e nei cerchi

CIRCUITO TECNICO CON COPERTURA DELLA PALLA, TRIANGOLO E TIRO



15 minuti



6x20 metri

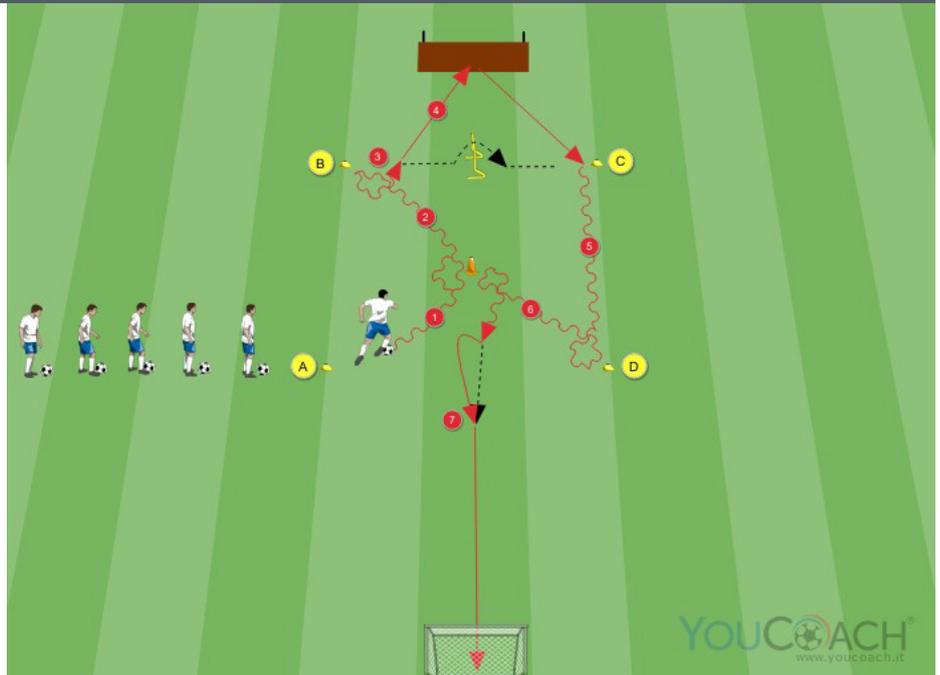


6 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori a gruppi di egual numero. Per ogni gruppo creare un circuito formato da un quadrato di 6x6 metri con quattro cinesini (A, B, C e D) a 5 metri da una panca, al centro del quadrato posizionare un cono e una porticina a 12 metri dal cono; sul lato dei cinesini B e C, al centro, collocare un ostacolo. I giocatori, ognuno con un pallone, partono in fila nei pressi del cinesino A.



DESCRIZIONE

1. Dal cinesino A guidare la palla fino al cono
2. Effettuare un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'esterno del piede destro e dirigersi verso il cinesino B
3. Eseguire un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'interno del piede destro
4. Trasmettere il pallone verso la panca per eseguire un triangolo; saltare l'ostacolo e andare a ricevere la palla di ritorno nei pressi del cinesino C
5. Dirigersi verso il cinesino D ed eseguire un cambio di direzione con copertura della palla con l'esterno del piede sinistro andando verso il cono
6. Effettuare un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'interno del piede sinistro, tornare verso il cinesino D
7. Prima di raggiungere il cinesino alzarsi la palla, attendere il primo rimbalzo e calciare nella porticina
8. Recuperare la palla e ritornare in fila al punto di partenza

Al termine della prima serie invertire il punto di partenza (cinesino D).

REGOLE

- Non colpire i cinesini e il cono
- Il giocatore successivo può partire quando il compagno precedente sta eseguendo il triangolo con la panca

TEMI PER L'ALLENATORE

- Evitare che il pallone entri in contatto con i cinesini durante la guida della palla
- Durante l'esercizio mantenere sempre la testa alta e lo sguardo verso la direzione nella quale si vuole andare
- Ricordare di usare i due piedi in modo da migliorare la sensibilità piede-palla con entrambi, un requisito importante per giocare ad alti livelli
- Nel cambio di direzione si deve proteggere la palla anche con il corpo

STAFFETTA COMBINATA A SECCO E CON PALLA


10 minuti

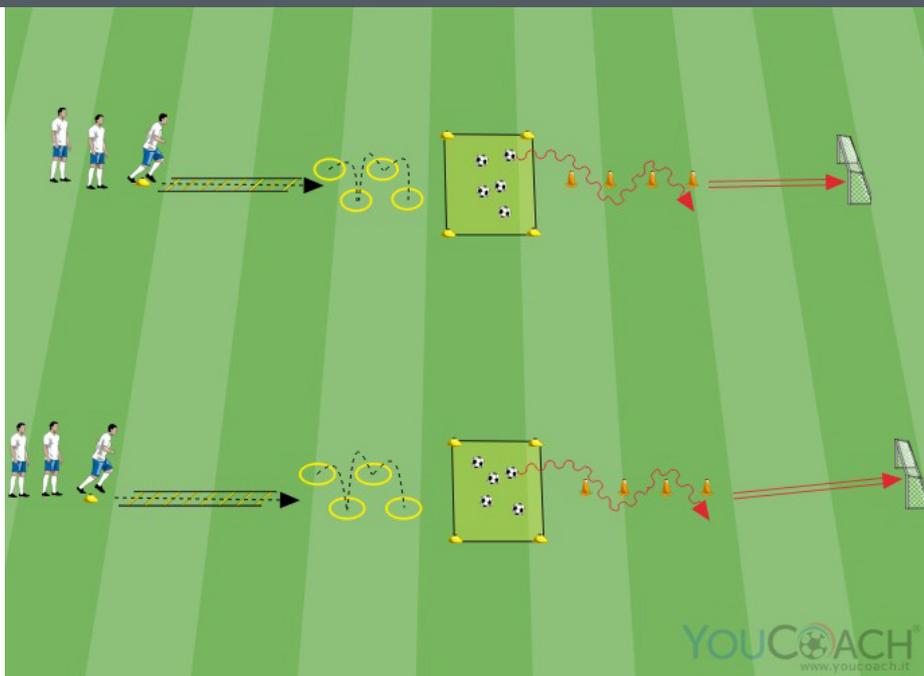

25x5 metri


21 giocatori

Numero di serie: 4.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi uguali formati da un cinesino giallo, un'agility ladder e quattro cerchi a zig zag a 50 centimetri l'uno dall'altro; a 10 metri dal cinesino giallo costruire un quadrato di 5x5 metri con all'interno i palloni; 1 metro alla destra del quadrato disporre quattro coni a 50 centimetri di distanza tra loro e una porticina a 10 metri dall'ultimo cono. I giocatori si dividono in numero possibilmente pari sulle stazioni previste.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di entrambe le squadre parte dietro al primo cinesino, effettua alla massima rapidità un doppio appoggio di skip in avanzamento nell'agility ladder (due passi in ogni spazio)
- Affronta i cerchi con quattro appoggi monopodalici (due con il piede destro e due col sinistro, facendo un passo per cerchio)
- Il giocatore sprinta nel quadrato dove sono sistemati i palloni, ne prende uno e lo conduce a slalom tra i coni
- Uscito dall'ultimo cono, conclude con un tiro nella porticina
- Dopo aver calciato in porta, torna in scatto fino alla partenza: secondo giocatore può quindi partire ed eseguire lo stesso percorso
- La sequenza continua finché una squadra non raggiunge i dieci gol

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la precisione dei movimenti, abbinati alla rapidità di esecuzione
- Prevedere delle penalità in caso di errore (fermarsi per 3 secondi ripetere il percorso ecc.)
- Far rispettare il cambio con tempi e spazi corretti

VARIANTI

1. Variare ad ogni serie il modo di affrontare scaletta e cerchi
2. Variare il tipo di conduzione e/o di conclusione in porta
3. Far svolgere la staffetta per 3 minuti e contare il numero di gol segnati
4. Vince chi realizza più reti

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità

COPENAGHEN HAMSTRING



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

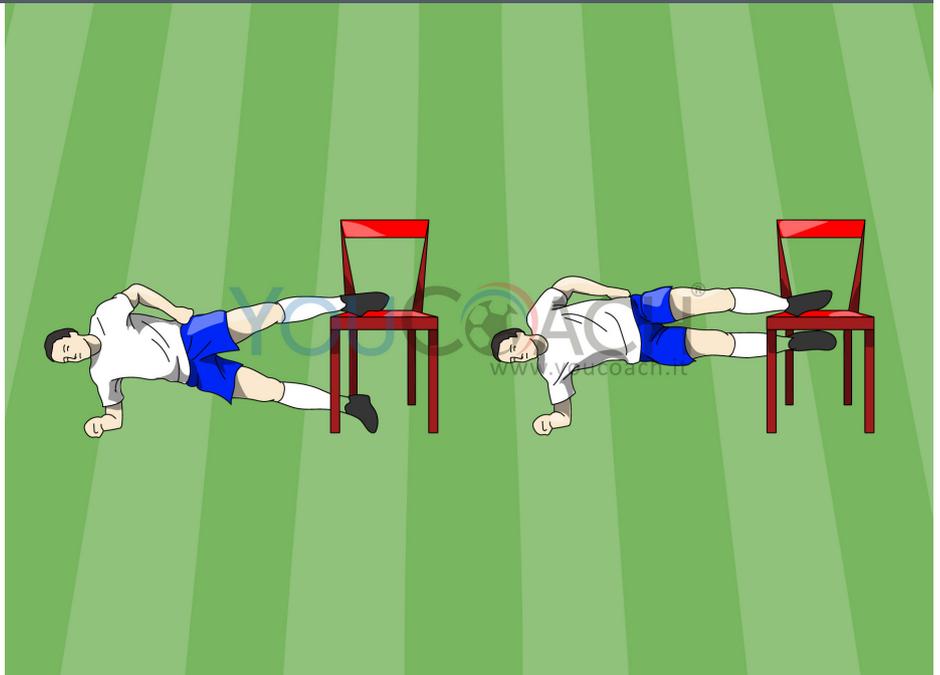
Numero di serie: 3 da 5 ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore, su un tappetino, si sdraia sul fianco destro in posizione di plank laterale con le gambe divaricate e con la caviglia sinistra appoggiata a una sedia.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, dalla posizione di partenza, il giocatore distende verso l'alto la gamba destra fino ad arrivare a gambe unite
- Raggiunto questo punto deve ritornare alla partenza in maniera molto lenta (3 secondi)
- Questo lavoro va effettuato per cinque ripetizioni consecutive, terminate le quali si effettua lo stesso movimento con l'altra gamba



REGOLE

- Il giocatore deve effettuare il movimento con due velocità diverse: 1 secondo per riunire le gambe e 3 secondi per tornare in posizione di partenza
- Durante tutto il movimento il giocatore deve mantenere la stabilità attraverso la tenuta in posizione di plank laterale
- Quando si termina la fase di discesa il piede deve appoggiare a terra

VARIANTI

1. Aumentare a otto il numero di ripetizioni
2. Aumentare di una serie
3. Aumentare il carico con una cavigliera indossata nella gamba che slancia

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la diversa velocità di esecuzione tra andata e ritorno
- Curare la stabilità del core durante lo slancio dell'arto inferiore

NORDIC HAMSTRING INVERSO



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 2 da 6 ripetizioni con 45 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Il giocatore si dispone su un tappetino in ginocchio, con busto dritto, mani incrociate alle spalle e gambe piegate con angolo alle ginocchia di 90°.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore deve portare lentamente il busto indietro verso i talloni, mantenendo allineato il tratto formato da testa, busto e ginocchia e facendo contrarre in maniera eccentrica il quadricipite (retto femorale)
- Raggiunto il massimo range di movimento l'atleta deve eseguire un ritorno veloce alla posizione iniziale
- L'esercizio prevede due serie da sei ripetizioni, tra le quali c'è un recupero passivo (sul posto) di 45 secondi

REGOLE

- Curare la posizione di partenza con busto eretto
- Curare la discesa mantenendo l'allineamento testa, tronco, ginocchia
- Effettuare la discesa lentamente
- Ritornare alla posizione di partenza velocemente mantenendo sempre l'allineamento

VARIANTI

1. Aumentare le ripetizioni da un minimo di una a un massimo di quattro per ogni serie
2. Incrementare di una o due serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'allenamento testa, busto, ginocchia
- Stimolare i giocatori a effettuare la discesa lentamente
- Stimolare i giocatori a tornare nella posizione di partenza velocemente
- Stimolare i giocatori a raggiungere angoli chiusi durante la discesa



