

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 3  
TERZO ALLENAMENTO**

**PRIME SQUADRE**

**U19**

**PRIME  
SQUADRE**

© 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<br>Team YouCoach  |      |                    |
|--|------|--------------------|
| Report dello screening delle temperature<br>23/10/2020 18:10                                 |      |                    |
| Allenamento del 23/10/2020<br>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 |
| Propriocettiva con appoggi tra ostacoli di altezza progressiva.....                       | 14 |
| Attivazione a secco in linea .....  | 16 |
| Riscaldamento combinato con conduzione nello spazio e lavoro<br>a secco all'esterno ..... | 17 |
| Psicocinetica con sprint lineari in risposta a stimolo vocale o visivo .....              | 19 |
| Movimenti difensivi di squadra: attacca il colore.....                                    | 20 |
| Staffetta a secco con tris .....  | 21 |

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





# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

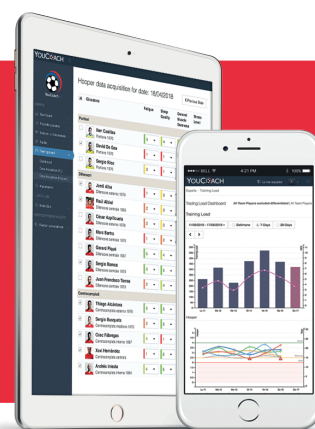


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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)





## 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 (1/3)

## PROPRIOCETTIVA CON APPOGGI TRA OSTACOLI DI ALTEZZA PROGRESSIVA

5 minuti

14x3 metri

1 giocatore

Numero di serie: 8.

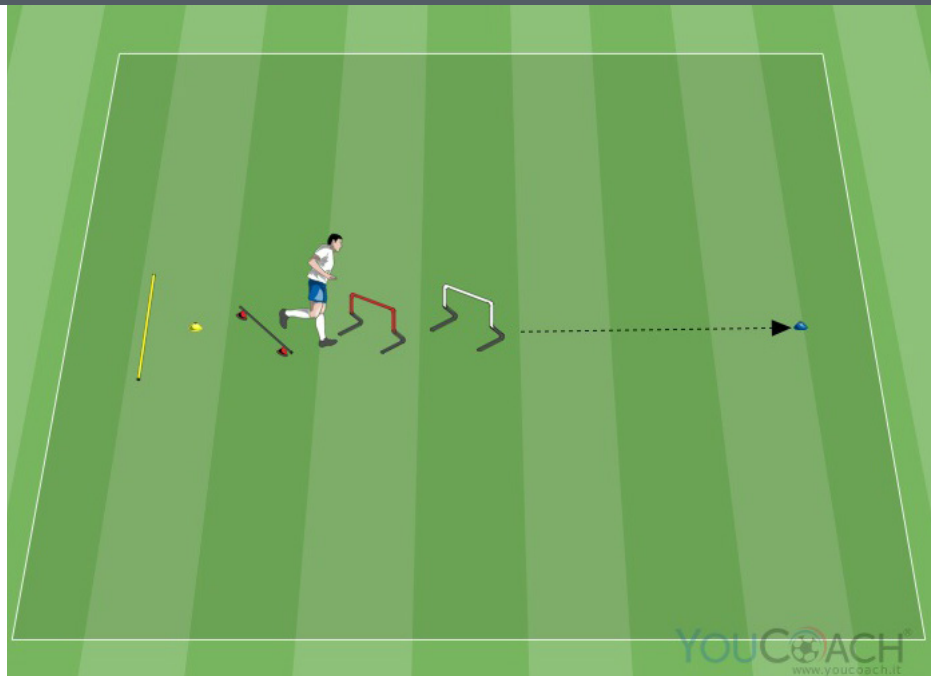
### ORGANIZZAZIONE

Creare un percorso così composto: collocare, a distanza di 1 metro l'uno dall'altro, rispettivamente un paletto disteso a terra, un cinesino, un over, un ostacolo alto 10 centimetri e uno di 20 centimetri e posizionare infine un cinesino a 10 metri dall'ultimo ostacolo. Il giocatore si posiziona dietro al primo ostacolo (il paletto disteso a terra).

### DESCRIZIONE

Al via del mister, il giocatore deve eseguire il percorso tra gli attrezzi con appoggi monopodalici, mantenendo l'equilibrio su un solo piede per 3 secondi prima di effettuare l'appoggio successivo; terminati gli appoggi l'atleta raggiunge il cinesino in corsa (10 metri) per poi rientrare alla partenza con un'andatura a sua scelta. In totale il lavoro prevede l'esecuzione di otto serie così composte:

1. Avanzamento con ricaduta a piedi alternati mantenimento dell'equilibrio ad occhi aperti. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando in avanti, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo
2. Avanzamento con ricaduta a piedi alternati e mantenimento dell'equilibrio ad occhi chiusi. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando in avanti, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo; gli occhi rimangono chiusi solo nei 3 secondi dell'appoggio del piede a terra
3. Indietreggiamento con ricaduta a piedi alternati e mantenimento dell'equilibrio ad occhi aperti. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando all'indietro, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo
4. Avanzamento con ricaduta a piedi alternati e mantenimento dell'equilibrio ad occhi chiusi. Il giocatore appoggia in maniera alternata, saltando all'indietro, una volta il piede destro e una volta il sinistro, lasciando sempre l'altro arto staccato da terra e saltando in avanti cambiando piede di ricaduta nella fase di volo; gli occhi rimangono chiusi solo nei 3 secondi dell'appoggio del piede a terra
5. Spostamento laterale a destra solo con ricaduta su piede destro e mantenimento dell'equilibrio ad occhi aperti. Il giocatore appoggia esclusivamente il piede destro, lasciando il sinistro sempre staccato da terra e saltando lateralmente a destra da un attrezzo all'altro sempre con lo stesso arto
6. Spostamento laterale a destra solo con ricaduta su piede destro e mantenimento dell'equilibrio ad occhi chiusi. Il giocatore appoggia esclusivamente il piede destro, lasciando il sinistro sempre staccato da terra e saltando lateralmente a destra da un attrezzo all'altro sempre con lo stesso arto; gli occhi rimangono chiusi solo nei 3 secondi dell'appoggio del piede a terra



7. Spostamento laterale a sinistra solo con ricaduta su piede sinistro e mantenimento dell'equilibrio ad occhi aperti. Il giocatore appoggia esclusivamente il piede sinistro, lasciando il destro sempre staccato da terra e saltando lateralmente a sinistra da un attrezzo all'altro sempre con lo stesso arto
8. Spostamento laterale a sinistra solo con ricaduta su piede sinistro e mantenimento dell'equilibrio ad occhi chiusi. Il giocatore appoggia esclusivamente il piede sinistro, lasciando il destro sempre staccato da terra e saltando lateralmente a sinistra da un attrezzo all'altro sempre con lo stesso arto; gli occhi rimangono chiusi solo nei 3 secondi dell'appoggio del piede a terra

Se le condizioni del campo e quelle climatiche lo permettono, l'esercizio va svolto senza scarpe.

## REGOLE

- Ogni appoggio prevede il mantenimento della posizione di equilibrio monopodalico per 3 secondi prima di effettuare il salto successivo
- Il giocatore deve mantenere l'equilibrio cercando di non appoggiare l'arto inferiore staccato da terra
- Il giocatore può effettuare qualsiasi tipo di movimento di compensazione, purché il piede in appoggio rimanga a contatto col terreno
- Il rientro dal cinesino alla partenza prevede l'esecuzione di un'andatura libera a scelta del giocatore

## VARIANTI

1. Aumentare a dieci il numero di serie, inserendo altre tipologie di ricadute
2. Chiedere all'atleta di mantenere l'equilibrio e la posizione del corpo chiudendo gli occhi anche nelle ricadute delle prime quattro serie (avanzamento e indietreggiamento sempre con lo stesso piede)
3. Chiedere al giocatore di andare a toccare l'ostacolo posto davanti a lui ogni volta che ricade, senza mai perdere l'equilibrio

## TEMI PER L'ALLENATORE

- La corretta postura del mantenimento dell'equilibrio monopodalico prevede: il busto leggermente inclinato in avanti, il ginocchio della gamba in appoggio leggermente flesso e il piede in appoggio completamente a contatto con il terreno
- Controllare che l'angolo al ginocchio non venga aperto, per evitare l'estensione completa della gamba nel momento di mantenimento dell'equilibrio
- Curare la modalità di atterraggio, la quale deve prevedere che il piede arrivi completamente a contatto col terreno e che il giocatore ritrovi prima possibile la stabilità e l'equilibrio

## ATTIVAZIONE A SECCO IN LINEA



5 minuti



40x35 metri



21 giocatori

**Numero di serie:** 1 da 5 minuti.

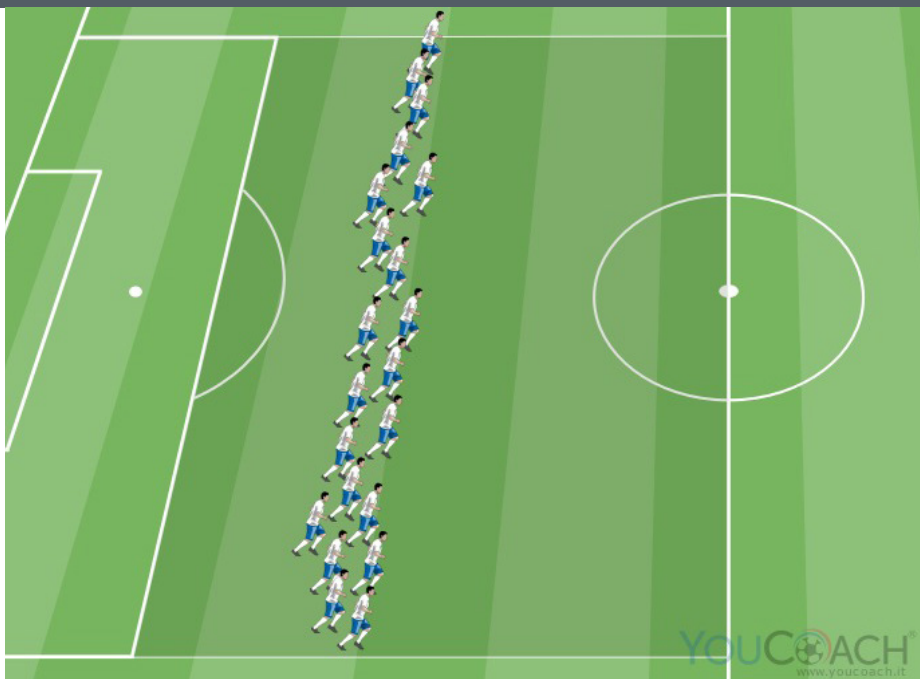
### ORGANIZZAZIONE

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



# RISCALDAMENTO COMBINATO CON CONDUZIONE NELLO SPAZIO E LAVORO A SECCO ALL'ESTERNO

15 minuti

40x35 metri

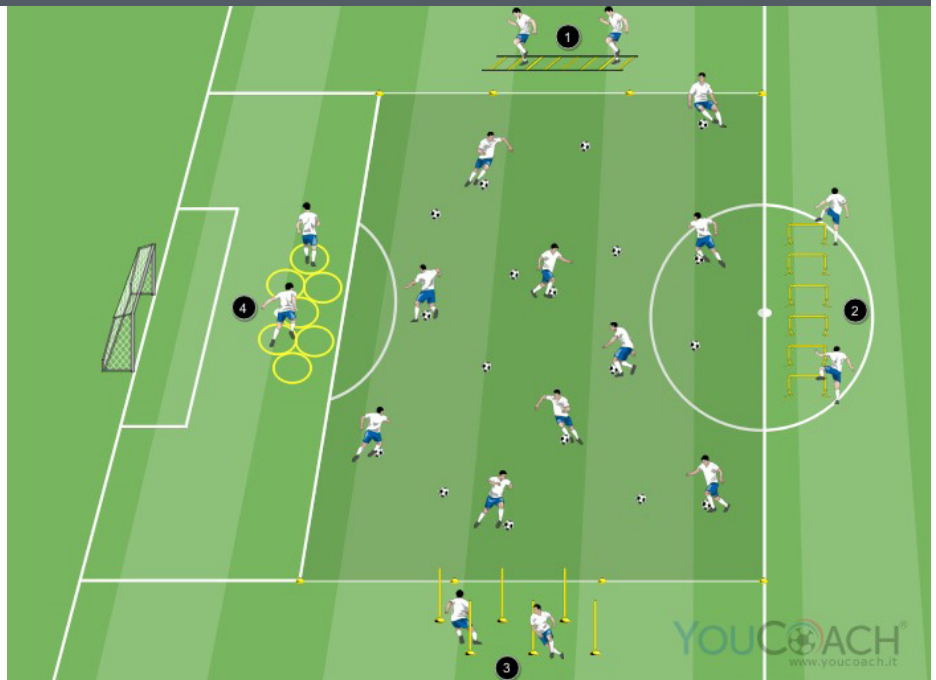
18 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

Creare un rettangolo di cinesini di 40x35 metri utilizzando il lato lungo dell'area di rigore e la linea di centrocampo come lati lunghi. I giocatori, con un pallone ciascuno, si sistemano liberamente nello spazio. All'esterno di ogni lato del rettangolo posizionare le stazioni per il lavoro a secco:

- un'agility ladder a metà di uno dei due lati corti del rettangolo;
- sei ostacoli allineati a 1 metro l'uno dall'altro a metà di un lato lungo del rettangolo;
- sei paletti a zig zag distanziati di 1 metro l'uno dall'altro a metà dell'altro lato corto del rettangolo;
- sette cerchi disposti come in figura (singolo-doppio-singolo-doppio-singolo) a metà dell'altro lato lungo del rettangolo.



## DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori conducono palla nel rettangolo in forma guidata; durante la conduzione, a loro scelta, abbandonano la palla nel rettangolo ed escono per eseguire una delle quattro stazioni di lavoro a secco. Terminata a stazione rientrano nel rettangolo, entrano in possesso del primo pallone che trovano libero e riprendono la guida della palla secondo le indicazioni dell'allenatore. Ogni 60 secondi l'allenatore varia la tipologia di conduzione e, col passare dei minuti, richiederà una guida della palla a maggiore intensità per permettere ai giocatori di attivarsi e riscaldarsi in maniera adeguata, al fine di essere pronti per il resto della seduta. Alcuni esercizi tecnici possono essere:

- guida libera;
- palleggio libero;
- palleggio guidato (solo destro, solo sinistro, alternato, solo piede, solo coscia, solo testa ecc.);
- conduzione guidata (solo destro, solo sinistro, solo interno, solo esterno, solo suola, alternata ecc.);
- conduzione con cambi direzione (45°, 90°, 180°);
- inserimento di alcuni dribbling e/o finte.

Alcuni esercizi a secco possono essere:

- agility ladder: skip, calciata, skip laterale, salti a piedi pari, slalom, corsa laterale ecc.;
- ostacoli: aperture, chiusure, slanci a gamba tesa, slanci a gamba flessa ecc.;
- paletti: slalom in avanzamento, slalom all'indietro, affondo laterale con flessione del busto tra i paletti ecc.;
- cerchi: corsa, salti.

## REGOLE

- I giocatori devono sempre essere in movimento, a bassa intensità
- I giocatori, abbandonata la conduzione palla, devono cercare le stazioni di lavoro distribuendosi in maniera omogenea lungo i quattro lati del rettangolo

## VARIANTI

1. Lasciare ai giocatori la libertà di conduzione palla
2. Inserire gesti tecnici più complessi
3. Aggiungere due stazioni di lavoro a secco (pedane propriocettive per equilibrio e over per esercizi di appoggi)

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'esecuzione dei gesti tecnici
- Stimolare i giocatori a svolgere le stazioni in maniera coordinata
- Richiedere ai giocatori di variare il più possibile la scelta del lavoro a secco

# PSICOCINETICA CON SPRINT LINEARI IN RISPOSTA A STIMOLO VOCALE O VISIVO



15 minuti



25x10 metri

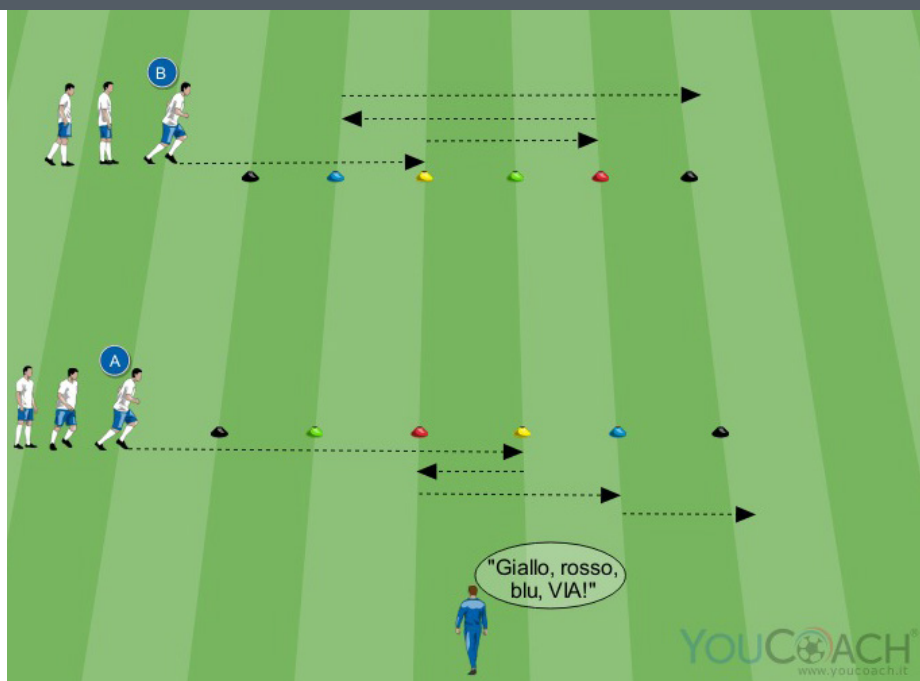


21 giocatori

**Numero di serie:** 8 ripetizioni per ogni coppia con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni.

## ORGANIZZAZIONE

Preparare due file di cinesini di colori diversi a 5 metri l'uno dall'altro, con disposizione casuale; disporre le due file con i cinesini posti in sequenza diversa. Il primo e l'ultimo cinesino, corrispondenti a inizio e fine dell'esercizio, dovranno essere dello stesso colore (nero in figura). I giocatori si dispongono, su due file, dietro al cinesino nero, con sguardo rivolto ai cinesini.



## DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama, casualmente, il nome dei colori corrispondenti ai quattro cinesini (rosso, giallo, verde o blu)
- Alla chiamata da parte dell'allenatore, i giocatori devono sprintare correndo sempre in avanti il più rapidamente possibile fino al colore chiamato, per poi fermarsi in attesa di una seconda chiamata da parte dell'allenatore, che corrisponde a un nuovo sprint da effettuare con corsa avanti (eventuale cambio di direzione di 180° se si deve andare verso un cinesino posto dietro a quello in cui si trova il giocatore)
- Quando l'allenatore decide (dopo uno, due, tre chiamate) di far concludere l'esercizio esclama "via" e, a quel punto, i giocatori devono sprintare da dove si trovano fino al cinesino nero in fondo al percorso
- Concluso il lavoro, si dà il via per far iniziare la coppia successiva, mentre i due giocatori che hanno effettuato l'esercitazione tornano scambiandosi la fila per lavorare, al turno successivo, con una sequenza di colori diversa

## REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare l'eventuale cambio direzione di 180°, in modo che venga eseguito in maniera rapida ed efficace (gradualità degli angoli di lavoro)
- Mantenere lo sguardo verso l'allenatore che decide i colori dei cinesini

## VARIANTI

1. Indicare i colori disponendo a terra dei cinesini (di colore corrispondente a quello del lavoro) vicino all'allenatore, il quale indica con mano o muovendosi con un passo il cinesino desiderato
2. Far correre il giocatore all'indietro nel caso in cui il colore chiamato si trovi alle sue spalle
3. Far correre il giocatore simulando un arretramento nel caso in cui il colore chiamato si trovi alle sue spalle
4. Eseguire l'esercizio con un pallone ciascuno per lavorare sulla rapidità di conduzione della palla

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Curare la rapidità di risposta allo stimolo vocale/ visivo

## MOVIMENTI DIFENSIVI DI SQUADRA: ATTACCA IL COLORE



20 minuti



60x70 metri

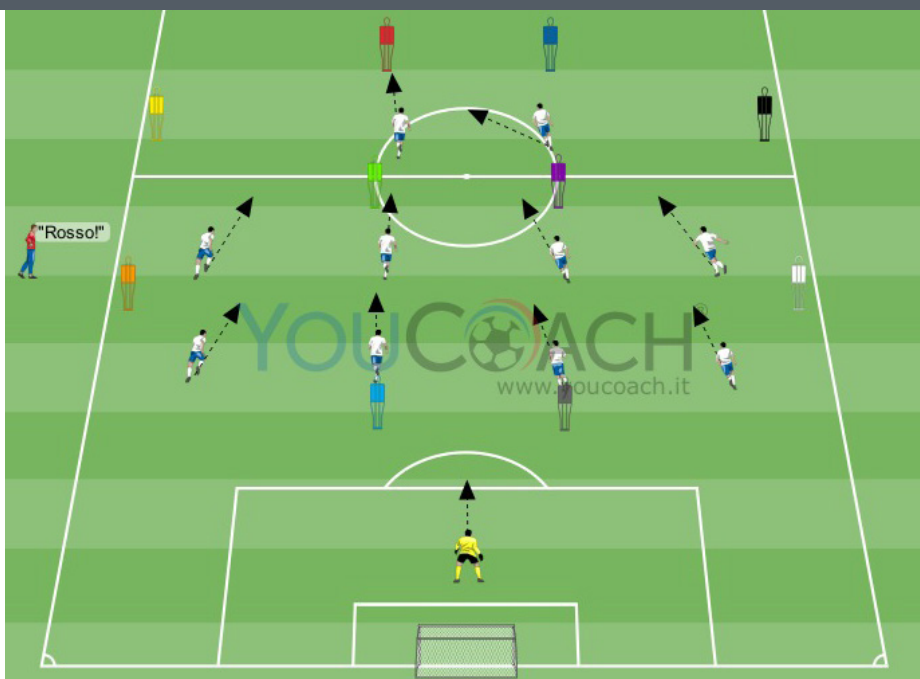


11 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 6 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

# STAFFETTA A SECCO CON TRIS



15 minuti



15x10 metri

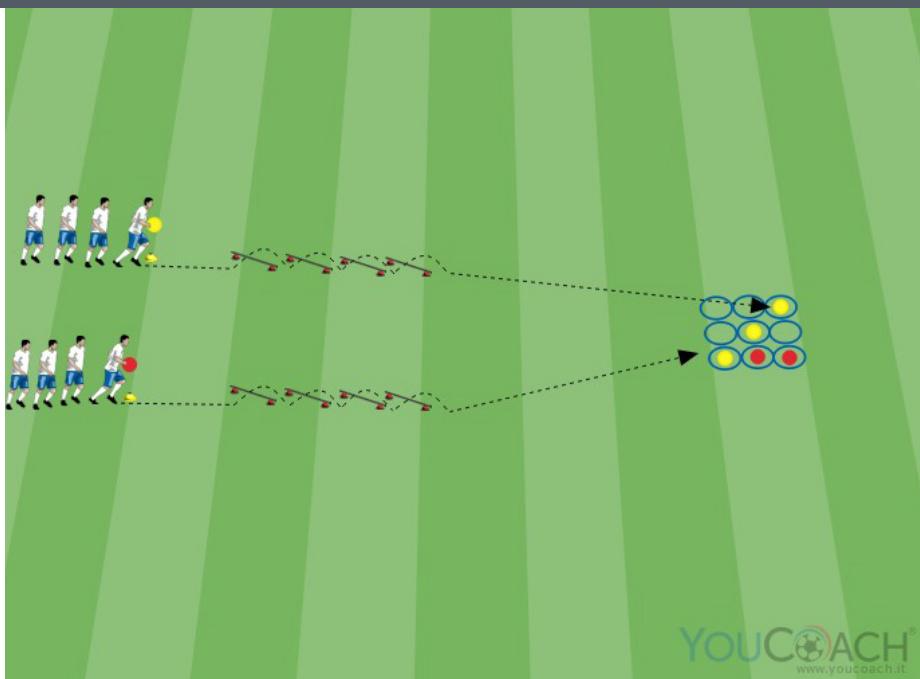


18 giocatori

Numero di serie: 4.

## ORGANIZZAZIONE

Collocare due cinesini gialli a 10 metri l'uno dall'altro, in direzione della profondità del campo (in verticale); a 1 metro da ogni cinesino, nel senso dell'ampiezza del campo (in orizzontale), disporre quattro ostacolini, distanti tra loro 50 centimetri. Partendo dal centro della linea verticale che unisce i cinesini gialli misurare 15 metri in linea perpendicolare e appoggiare un cerchio a terra, attorno al quale collocarne altri otto come in figura. I giocatori di movimento si dividono in numero pari sulle stazioni, dietro ai due cinesini di partenza; i primi tre giocatori di ogni fila hanno una casacca in mano.



## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di ogni squadra effettua, alla massima rapidità, un doppio appoggio di skip in avanzamento tra i quattro ostacolini (due passi in ogni spazio)
- Uscito dall'ultimo ostacolino, sprints per 10 metri verso i cerchi
- Raggiunti i cerchi, posiziona la casacca in uno di questi, considerando che lo scopo è quello di creare una combinazione di tre casacche allineate in orizzontale, verticale, o diagonale
- Appoggiata la casacca, scatta verso il punto di partenza e a questo punto il compagno successivo può partire
- La staffetta si conclude quando una delle due squadre riesce a comporre il tris; se dopo tre turni, quando tutte le casacche sono per terra nei cerchi, non ci sono combinazioni valide, si prosegue con la staffetta come previsto e, quando si arriva ai cerchi, si deve spostare la casacca del proprio colore in uno dei cerchi liberi, cercando di combinare la sequenza corretta

## 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 gli ostacolini

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità
- Insistere sul fatto che la combinazione corretta dipende sia dalla capacità di trovare gli spazi esatti che di trovare gli spazi per impedire all'avversario di fare tris

