

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

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

SCUOLA CALCIO

U6

U8

© 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
Cambio di quadrato	14
Circuito coordinativo con andature semplici, skip e slalom tra i paletti	15
Colpire con l'interno e con l'esterno	16
Tirare e spingere cambiando piede.....	18
La forbice	19
Doppio cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	21
Giro del cerchio e meta.....	22

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

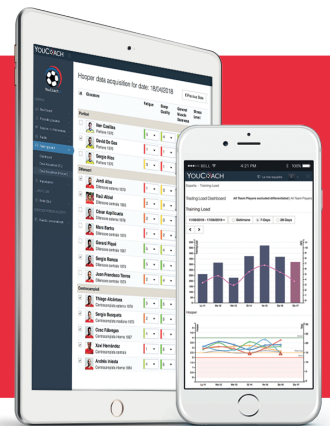


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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

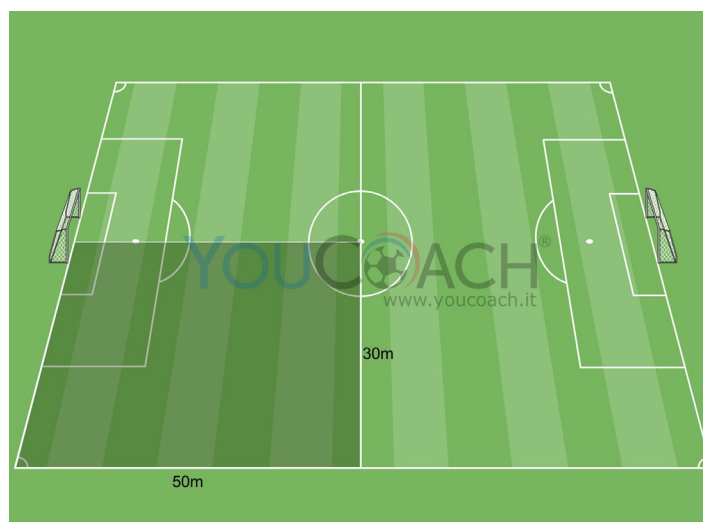
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta la squadra in gruppi di cinque o sei giocatori che ruoteranno sperimentando le proposte ludiche di tutte le stazioni, nel rispetto del distanziamento. La numerosità dei gruppi va adattata ai numeri della rosa a disposizione. Partendo da questo concetto è stata pensata un'organizzazione dell'allenamento a stazioni (cinque in totale) della durata complessiva di 70 minuti. Le stazioni sono:

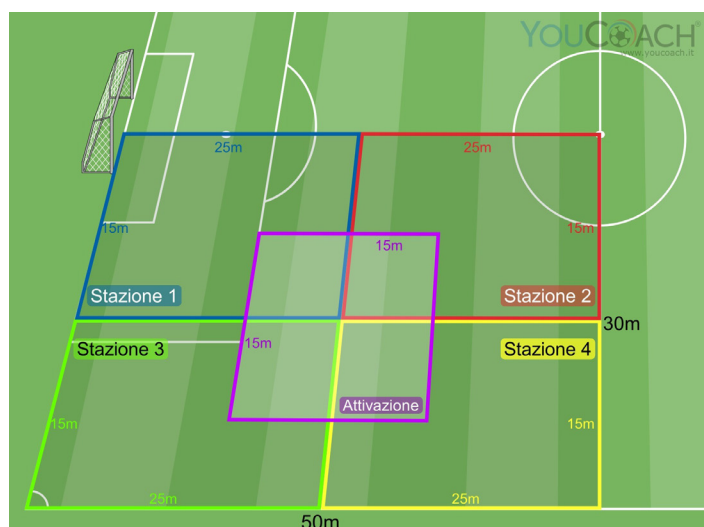
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo **ludico** della durata di 15 minuti.

Per rendere ottimale questa idea di allenamento è necessario sfruttare lo spazio a disposizione organizzandolo in modo funzionale, ossia sfruttando la modularità dei campi e spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra.

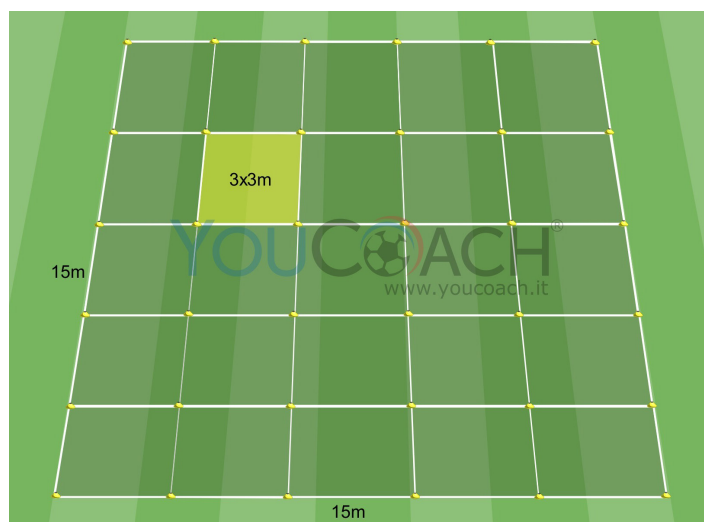
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Scuola Calcio U6-U8 l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



per riuscire a organizzare l'allenamento è necessario costruire le quattro stazioni della fase centrale dell'allenamento (stazione 1, stazione 2, stazione 3, e stazione 4)



e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione. L'organizzazione dell'attivazione avviene in uno spazio di 15x15 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni bambino di disporre di uno spazio di almeno 3x3 metri.



NB: La delimitazione degli spazi per l'allenamento richiede del tempo e pertanto deve **categoricamente** essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

LE ESERCITAZIONI

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

CAMBIO DI QUADRATO

10 minuti

30×30 metri

12 giocatori

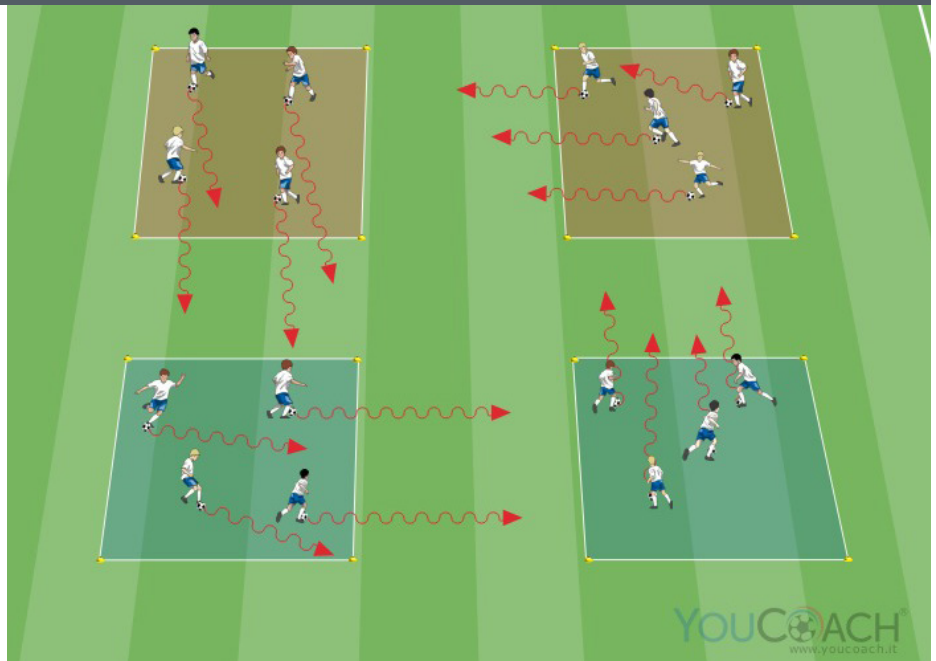
Numero di serie: 3 da 2'30" con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

In un'area di 15×15 metri creare quattro quadrati di 6 metri di lato, distanziati 3 metri tra loro. Dividere i giocatori in quattro gruppi e posizionarli quattro per ogni quadrato, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

- I giocatori guidano palla liberamente nel quadrato senza urtare i compagni e senza uscire dal quadrato
- Al segnale dell'istruttore devono velocemente cambiare quadrato muovendosi in senso antiorario o orario
- La squadra che si sposta con tutti i giocatori per prima nel nuovo quadrato guadagna un punto
- Al termine delle serie vince la squadra che guadagna più punti



TEMI PER L'ALLENATORE

- Variare costantemente il verso di rotazione per dare imprevedibilità all'esercitazione
- Incitare il giocatore a tenere la palla vicina al piede durante la guida
- 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
- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Favorire un clima positivo durante il gioco

CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURE SEMPLICI, SKIP E SLALOM TRA I PALETTI

15 minuti 20x20 metri 15 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 giri per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare quattro ostacoli bassi 5 metri dopo un cinesino di partenza. Oltre gli ostacoli posizionare un pallone e, qualche metro dopo, collocare altri due ostacoli bassi e poi altri due palloni (vedi figura). Posizionare poi un cono e sei paletti larghi e sfasati (uno a destra uno a sinistra). I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.

DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso gli ostacoli
2. A affronta gli ostacoli in skip
3. A esce dagli ostacoli e aggira il pallone
4. A affronta gli ostacoli in skip
5. A esce dagli ostacoli ed esegue un "otto" tra i palloni
6. A aggira il cono
7. A esegue uno slalom tra i paletti passando all'esterno e spingendo con il piede esterno
8. A torna dietro la fila

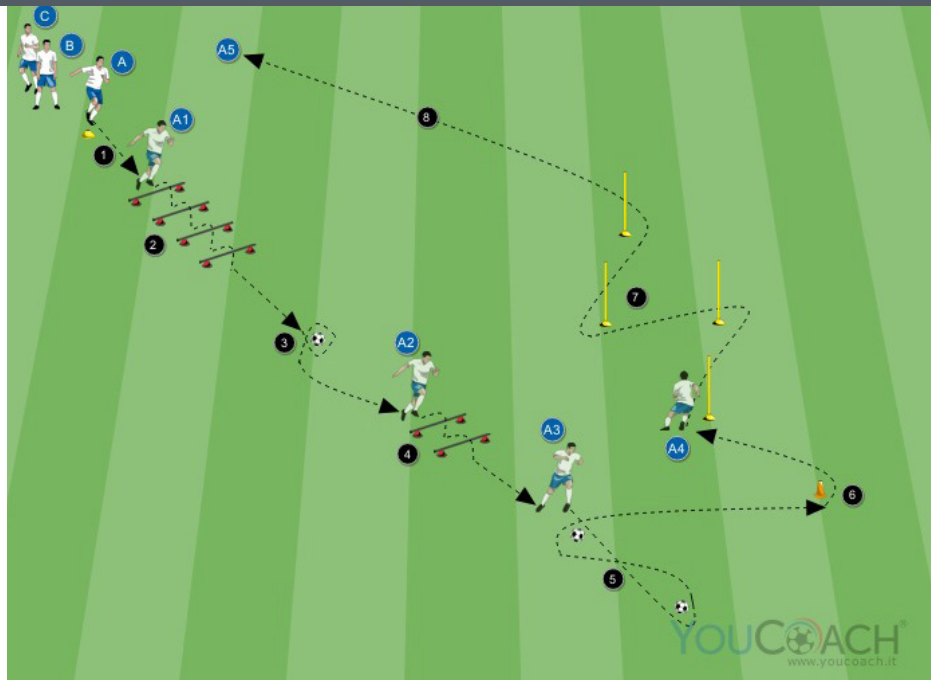
I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

VARIANTI

1. I giocatori eseguono lo scavalcamento degli ostacoli saltando a piedi uniti
2. I giocatori eseguono lo slalom tra i paletti larghi in corsa laterale

TEMI PER L'ALLENATORE

- Se il numero di giocatori è elevato predisporre più circuiti per ottimizzare i tempi a disposizione



COLPIRE CON L'INTERNO E CON L'ESTERNO



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3.

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

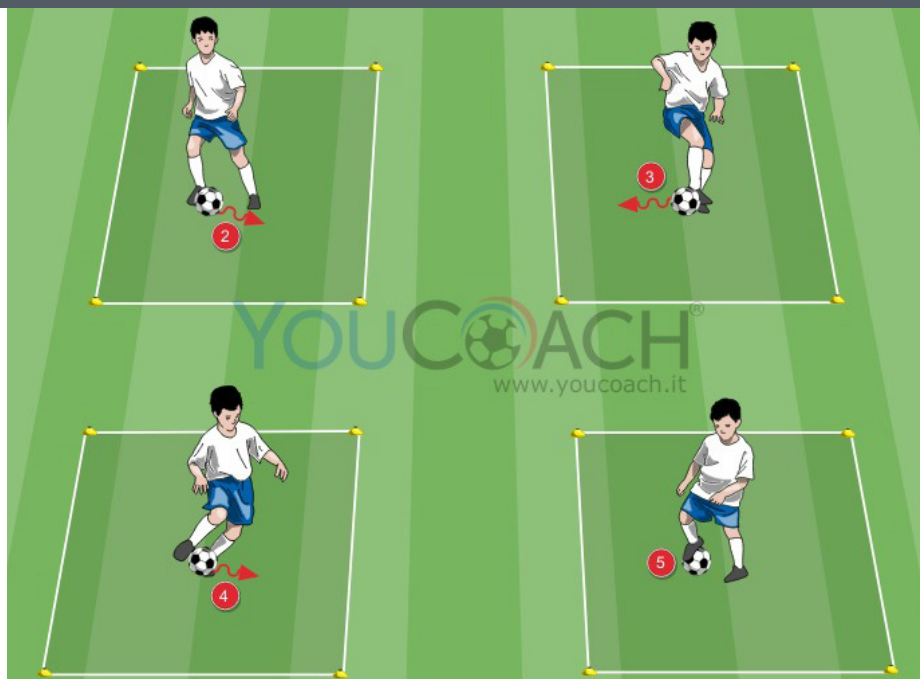
- Prima serie di 8 minuti (3 ripetizioni per piede da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi, alternando i piedi):
 - Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è spostato più indietro
 - Colpire il pallone con l'interno del piede destro per farlo rotolare verso sinistra
 - Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
 - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
 - Fermare la palla con la suola del piede destro
 - Ricominciare fino al termine del tempo prestabilito; recuperare ed eseguire l'esercizio con il piede sinistro
- Seconda serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi):
 - Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
 - Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
 - Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
 - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
 - Ora controllare il pallone con l'interno del piede sinistro
 - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede per spostarlo verso sinistra
 - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
 - Ora controllare il pallone con l'interno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito
- Terza serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi):
 - Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
 - Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
 - Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
 - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio (sinistro)
 - Colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro per spostarlo verso sinistra
 - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
 - Colpire il pallone con l'esterno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

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 per un buon equilibrio
- Busto leggermente piegato in avanti
- Cercare di avere il ginocchio del piede calciante sopra al pallone
- Utilizzare la flessione del ginocchio per non essere rigido
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare gli spostamenti della palla

TIRARE E SPINGERE CAMBIANDO PIEDE



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3.

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:

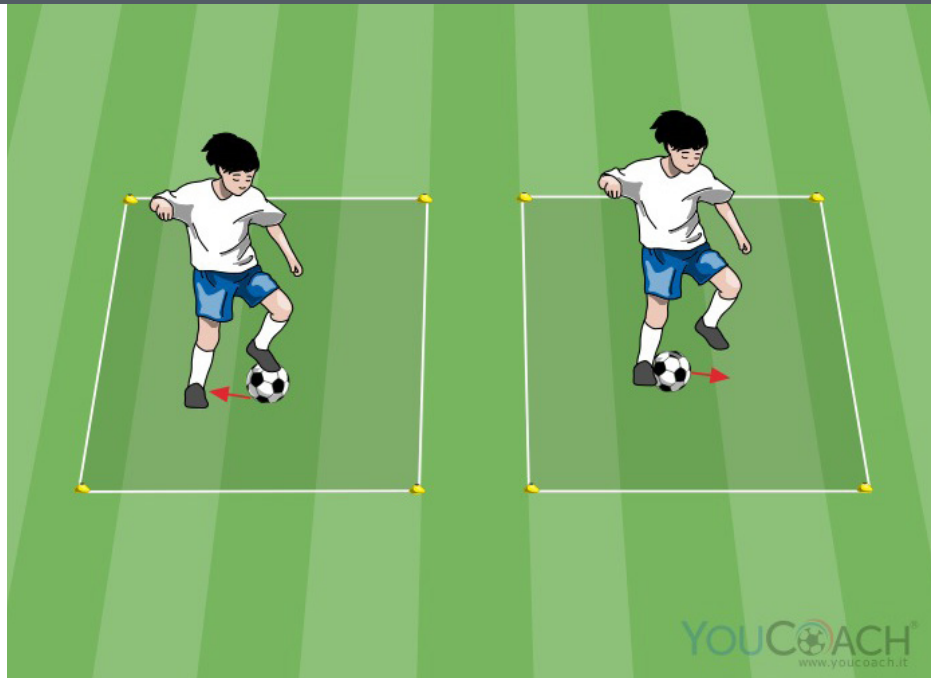
- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso il punto di partenza
- Ricominciare da capo con la suola del piede sinistro
- Al termine del tempo previsto cambiare la sequenza dei piedi

2. Seconda serie:

- Appoggiare la suola del piede destro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno dello stesso piede
- Colpire la palla per indirizzarla verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro ricominciare dall'inizio fino al termine della serie

3. Terza serie:

- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro rimandare la palla verso l'interno del piede sinistro
- Spingere la palla verso l'interno del piede destro che la indirizza davanti al piede sinistro
- Ricominciare e continuare per il tempo prestabilito



YOU COACH®
www.youcoach.it

REGOLE

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere le gambe sempre leggermente piegate
- Per non essere rigidi eseguire dei saltelli sulla gamba di appoggio
- I saltelli accompagnano i movimenti della palla
- Tenere il busto leggermente piegato in avanti
- Provare a non guardare la palla
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

LA FORBICE



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

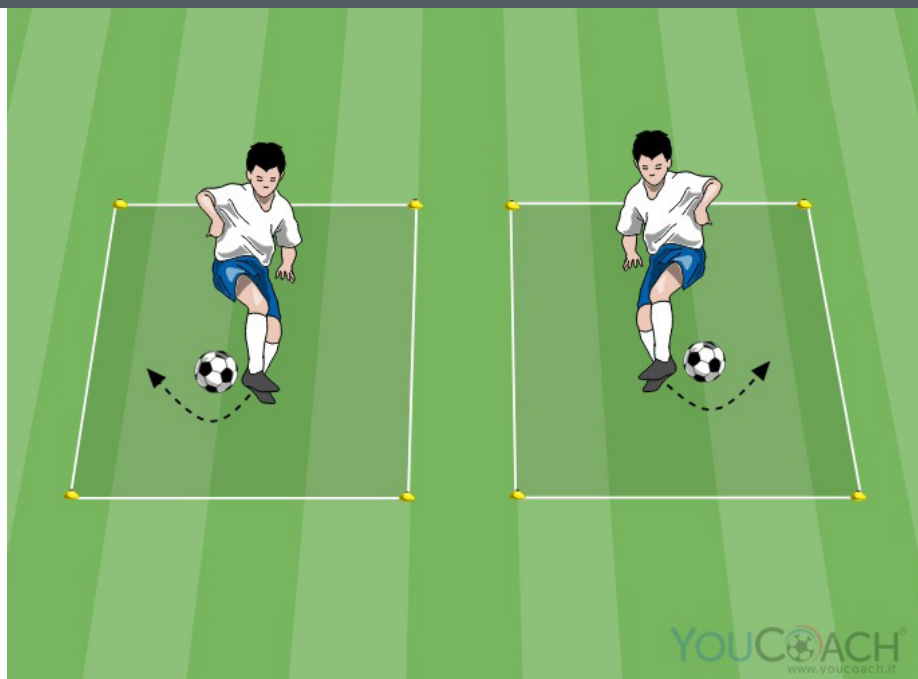
Numero di serie: 3.

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

- Prima serie (due ripetizioni):
 - Posizionare il pallone davanti al piede destro
 - Eseguire una corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
 - Riprendere la corsa sul posto dietro la palla posizionando il piede sinistro dietro al pallone
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede sinistro dev'essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
 - Riprendere la corsa sul posto
- Seconda serie (due ripetizioni):
 - Posizionare il pallone davanti al piede destro
 - Eseguire una corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
 - Ora colpire il pallone con l'interno del piede sinistro ed eseguire per qualche secondo una "campana" (muovere il pallone lateralmente tra i piedi in corsa sul posto)
 - Fermare la palla con la suola
 - Riposizionarsi con il piede sinistro dietro al pallone ed eseguire la corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
 - Al termine del movimento il piede sinistro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
 - Ora colpire il pallone con l'interno del piede destro ed eseguire per qualche secondo una campana
 - Fermare la palla con la suola
 - Riposizionarsi con il piede destro dietro al pallone
 - Ricominciare dall'inizio per il tempo prestabilito
- Terza serie (due ripetizioni):
 - Posizionare il pallone davanti al piede destro
 - Eseguire una corsa sul posto
 - Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba destra oltre il pallone con movimento orario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede



YOU COACH
www.youcoach.it

- Al termine del movimento il piede destro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato destro
- Ora colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro e mandarlo verso la propria sinistra
- Andare a prendere la palla con la suola dello stesso piede e farla rotolare verso il piede destro
- Fermare la palla con la suola del piede destro
- Riposizionarsi con il piede sinistro dietro al pallone ed eseguire la corsa sul posto
- Dopo tre o quattro appoggi eseguire uno slancio della gamba sinistra oltre il pallone con movimento antiorario, immaginando di calciare la palla con l'esterno del piede
- Al termine del movimento il piede sinistro deve essere di fianco al pallone sul proprio lato sinistro
- Ora colpire il pallone con l'esterno del piede destro e mandarlo verso la propria destra
- Andare a prendere la palla con la suola dello stesso piede e farla rotolare verso il piede sinistro
- Fermare la palla con la suola del piede sinistro
- Fermare la palla con la suola
- Riposizionarsi con il piede destro dietro al pallone
- Ricominciare dall'inizio per il tempo prestabilito

REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Non colpire il pallone nella prima serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Slanciare in avanti la stessa mano del piede e farlo contemporaneamente
- Eseguire un balzello in avanti per essere più rapidi
- Comprendere con precisione qual è il punto di appoggio del piede di fianco alla palla: lateralmente e leggermente avanti rispetto alla linea della palla per permettere il passaggio del piede opposto prima di colpire la sfera

DOPPIO CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



18x12 metri

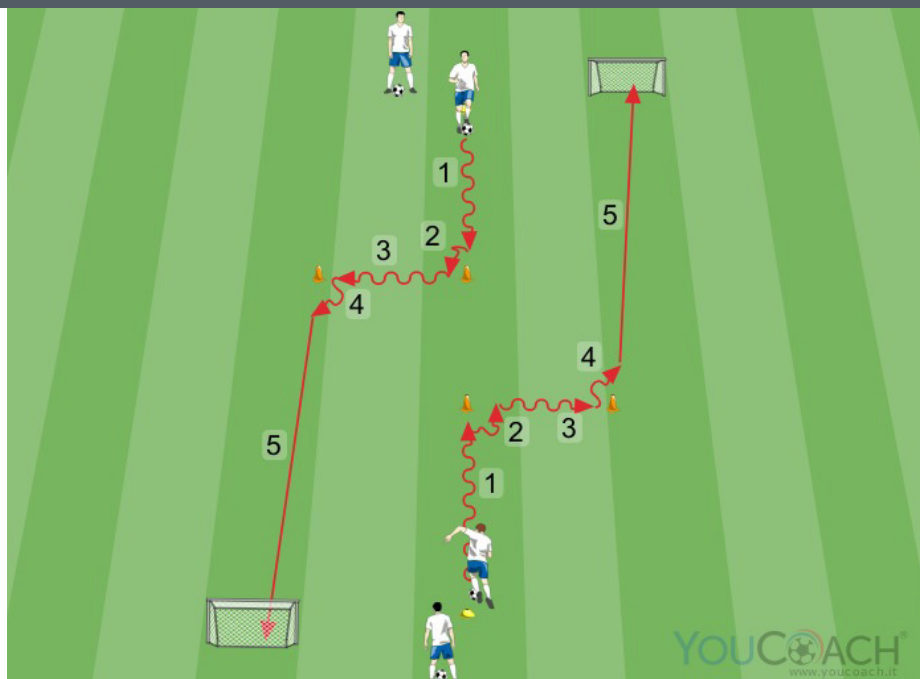


4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

Due cinesini distanti fra loro 18 metri rappresentano i punti di partenza per i giocatori delle due file. Lateralmente a entrambi i cinesini di partenza collocare una porticina. Di fronte a entrambi i cinesini, a 6 metri, viene posto un cono. Alla destra di ciascun cono ne viene posto un altro, sempre a una distanza di 6 metri. Predisporre da due a quattro giocatori per fila, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilisce in precedenza le finte richieste ai giocatori e la fila che darà il segnale di partenza nell'esercizio
- Il giocatore della fila indicata decide il momento in cui iniziare la conduzione verso il cono che ha di fronte; a questo punto finta e cambia direzione verso la destra del cono
- Successivamente, conduce palla verso l'altro cono per effettuare una finta e un cambio di direzione uscendo verso sinistra
- Una volta terminato il cambio di direzione effettua una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Contemporaneamente il giocatore dell'altra fila esegue lo stesso esercizio

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento ai coni
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dall'allenatore con segnale uditivo (ad esempio un fischio) o visivo (ad esempio un rimbalzo della palla a terra)
4. 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 le finte e i cambi di direzione sui coni
- 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
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione

GIRO DEL CERCHIO E META



15 minuti



15x15 metri

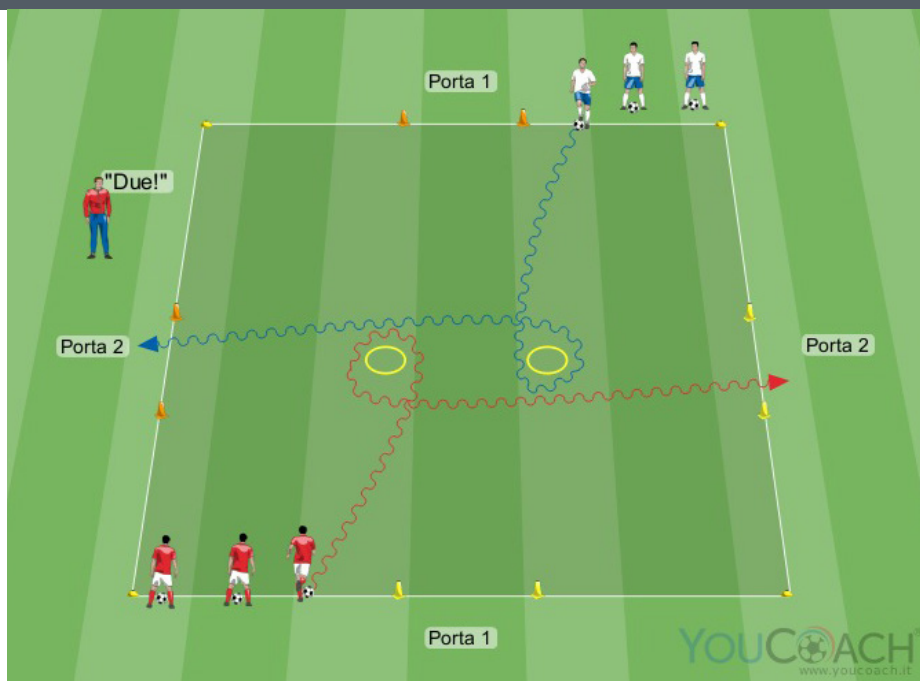


6 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15x15 metri con i cinesini. Posizionare due cerchi al centro del quadrato, distanti 4 metri l'uno dall'altro. A metà dei quattro lati creare quattro porticine con i coni (due gialle e due rosse) larghe 3 metri ciascuna. Suddividere i giocatori in due squadre da tre giocatori. Le due squadre si dispongono fuori dal quadrato lungo due lati opposti accanto alle porte, ogni giocatore con un pallone. L'allenatore numera le porte per colore, in modo da assegnare ad ogni squadra due porte dello stesso colore identificate con 1 e 2.



DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore il primo giocatore della fila parte in guida palla con l'obiettivo di aggirare il cerchio
- Mentre i giocatori aggirano il cerchio l'allenatore chiama un numero (1 o 2)
- I giocatori devono portare il pallone in conduzione all'interno della porticina identificata con il numero indicato nel minor tempo possibile

REGOLE

- Il giocatore che porta per primo la palla dentro la porticina corretta conquista un punto
- Al termine delle serie la squadra che ha conquistato più punti vince
- A fine esercizio i giocatori tornano in fila nei rispettivi gruppi

VARIANTI

1. L'allenatore può decidere di far fare ai giocatori una capovolta su un materassino prima di aggirare il cerchio stimolando lo schema motorio del capovolgersi

TEMI PER L'ALLENATORE

- 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 situazione periferica
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Mantenere la palla vicino al piede
- Facilitare l'esito positivo dell'esercitazione per gratificare i giocatori lasciando guidare loro la palla con il piede preferito
- Dare i comandi in tempi diversi dell'esercizio per ridurre i tempi di risposta necessari alla corretta esecuzione

