



# “Keep fit! Play at home”.

**JUNIOR e SENIOR**

Proposte ed esercizi da poter sviluppare negli spazi di domestici, come allenamento integrativo, in condizioni meteo impossibili, fattori ambientali che non permettono l'uscita da casa

ALLENIAMOCI IN CASA

*Daniele Tacchini  
Emanuele Monetti*



# Premessa

Come per il progetto KIDS per l'attività di allenamento "IN CASA" vanno considerati alcuni aspetti :

- 1- **lo spazio** effettivamente a disposizione : chiaramente serve uno spazio sicuro, dove non ci si faccia male, dove non si rompa niente. L'allenatore, dovrà conoscere indicativamente lo spazio a disposizione di ciascun atleta, in modo poi da approntare, con gli strumenti e le proposte di questo progetto, un idoneo piano di allenamento personalizzato.
- 2- **i materiali** : nelle slide che seguono abbiamo cercato di proporre attrezzature canoniche/standard (denominate CLASSICHE) e le loro alternative più "fai da te" (denominate FANTASIOSE), sviluppando dinamiche molto simili all'originale.



# Take care

L'attenzione che si è posta in questo progetto, è quella di fornire un supporto pratico, adatto a tutti.

Per la **fascia di età 13/14 anni**, si è posta l'attenzione oltre che alle proposte tecniche anche alle capacità motorie - condizionali di rapidità e forza - ponendo l'attenzione su quest'ultima alla progressione nel movimento compiuto.

Per la **fascia di età 15-17 anni**, oltre a quanto già citato, si sono aggiunte delle proposte di resistenza e per quanto riguarda la forza, si inizia a sviluppare il concetto di progressione del carico.

Per la fascia di età **oltre i 18 anni**, senior, si sono potenziate tutte le capacità, introdotte con le fasce più giovani.

Si è cercato di strutturare un **programma su base mensile**, con un **allenamento di circa un'ora al giorno**, per sei giorni, lasciando un settimo giorno libero, di relax o di cambio attività.

Le proposte sono coordinate in una **tabella per fascia di età**, con le singole spiegazioni che comprendono anche modalità, tempi, ripetizioni e recupero.

L'accortezza che abbiamo voluto dare a questo progetto, correlato da alcuni video tutorial, è quella di dare gli strumenti didattici per eseguire correttamente i gesti richiesti, evitando di mischiare più proposte, come potrebbe fare qualcuno andando su internet e scegliendo il video più gradito.

L'idea in pratica è di sviluppare qualcosa di organizzato e adeguato a categorie amatoriali e dilettantistiche. Ogni allenatore dovrebbe conoscere i propri elementi "a occhi chiusi", pertanto può aumentare o diminuire, ripetizioni e serie, calcolando sempre i giusti recuperi.



# Proposte : il planning del progetto

Il planning del progetto prevede :

- 1- descrizione e analisi degli spazi possibili a disposizione
- 2- descrizione dei materiali CLASSICI (o standard) e le loro alternative (FANTASIOSE)
- 3- proposte atletico motorie (suddivise per capacità condizionali o preventive)
- 4- proposte di prevenzione e recupero
- 5- proposte tecniche (attività di addestramento e perfezionamento tecnico, in regime condizionale)
- 6- tabelle di mesociclo per 3 fasce di età : 13/14 anni – 15/17 anni – over 18
- 7- i video TUTORIAL collegati

Non abbiamo inserito proposte tattiche, intese come duelli o mini gare, in quanto il progetto è rivolto a chi è a casa da solo e deve comunque allenarsi. È chiaro che la presenza anche solo di un altro elemento (fratello, papà, ecc.) può permettere di sviluppare attività di 1>portiere, portiere>portiere, 1>1, tecnica a coppie sul posto o in movimento, attività condizionali in regime di gara, ecc.)



# Spazi

Vediamo alcune tipologie di spazi, da quelli più “idonei” a quelli più “risicati”

**Appartamento** : è la situazione più logica. Si può approntare un discreto spazio di attività in un corridoio, un salotto, una stanza o anche un semplice balcone. Curare semplicemente la superficie (il parquet ad esempio è delicato per balzi, skip ecc.) e il contorno (specchi, mobili, termosifoni, vasi ecc.) che potrebbe subire danni da un’attività eccessivamente agitata.





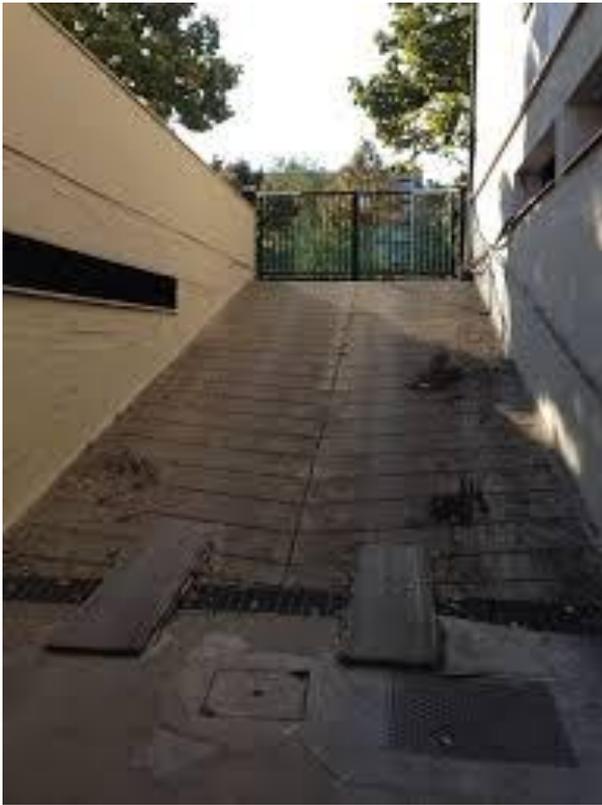
# Spazi

**Scale** : un buon mezzo, esterno o interno alla casa, può essere rappresentato dalle scale che uniscono più piani. Anche il pianerottolo, qualora non si disturbino i vicini o si presentino situazioni pericolose, può rappresentare uno spazio interessante

**Garage** : uno spazio a volte anche ampio, e utile, può essere il garage che, una volta sgomberato e creato una superficie idonea, può rappresentare una risorsa da non sottovalutare



# Spazi



**Salita del Garage** : uno spazio da considerare per proposte fisiche ma anche tecniche, può essere rivolto alla semplice salita che porta fuori dall'abitato, nella zona garage

**Cortile del Garage** : direttamente collegato con la salita, vista sopra, spesso c'è spazio nella zona garage, cortile. Utilissimo.



# Spazi



**Spazio davanti a casa:** per chi abita in una villetta, o gruppi di esse, spesso ci sono spazi antistanti (recintati agli esterni), che possono fare al caso dei nostri allenamenti. *(in questa foto di qualche giorno fa i campioni del tennis, coniugi, Fognini e Pennetta si divertono in una gara di tennis con lo stendi biancheria come rete, nella zona davanti al giardino di casa)*

**Giardino :** i più fortunati dispongono di un giardino che possono utilizzare per attività con e senza palla, con ottimo risultati prestativi e varietà di proposte. Alcuni, come in figura, hanno anche attrezzato lo spazio, mentre per gli altri basta usare un po' fantasia



# Materiali

La situazione che deve spaventare meno è quella dei materiali. Nel film Rocky IV abbiamo ottimi esempi di come materiale artigianale, abbiano le stesse prerogative di quelli altamente tecnologici (hanno il vantaggio di essere studiati *ad hoc*). Bastano poche accortezze, un po' di fantasia, dedicare un po' di tempo alla preparazione e confezionamento e soprattutto tanta volontà.



# Materiali



Foam Roller



Bracciolo  
divano



Due rotoli di carta tipo scottex (quella da cucina) legati insieme da scotch e riempiti con materiale che possa mantenere la rigidità (sabbia, riso, ...). Chiudere bene con tappi di plastica e scotch le due aperture



Pallina da  
tennis



Pallina di carta,  
rinforzata con scotch



Fitball



Puff

# Materiali



Skimmy



Cuscino da divano



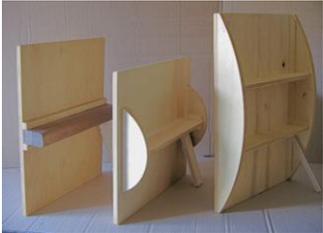
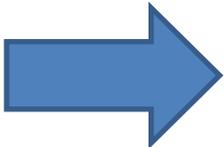
Bosu



Materassino da mare



Balance Board



Tavoletta rigida (legno) con supporto (vedi figura) fatto con lista verticale (al centro sul lato corto) o mezzaluna sui due lati longitudinali



Scatola in legno



Scaletta (meglio se con supporto mani)



# Materiali



Elastici



Elastico vestiti/mutande



Elastici portapacchi



Tappetino



Telo da mare



Tappeto Bagno



# Materiali



Coni



Bottigliette o bottiglie di plastica



Delimitatori



Bicchieri di carta



Scarpe in linea o a zig zag



# Materiali



Over di diverse dimensioni



Collegare due sedie con un elastico o nastro che possano essere spostati a seconda dell'altezza voluta



Pallone di cuoio



Pallina di carta appallottolata eventualmente rinforzata con scotch



Palloni di spugna o di altro materiale leggero

# Materiali



Panca



Sedia da tavolo



Plinto per pliometria leggera ( 40 cm )



Sedia con seduta rigida (legno o plastica robusta)

# Proposte atletico motorie :

# RINFORZO CORE

- Prima di iniziare lo svolgimento della scheda, effettuare un **warm-up** ( riscaldamento) arti superiori ed inferiori ( **10 minuti**). Al termine svolgere **5 min stretching statico** e **5 minuti stretching dinamico**.
- **Materiale:** tappetino
- **Spazio:** 3 x 4 m





**1- Plank** ( controllo pelvi e zona lombare) ombelico in dentro + contrazione glutei. **3 ripetizioni per 30 sec. Rec 30 sec. tra ripetizioni** Come varianti potete alternare l'appoggio monopodalico ( all'interno dei 30 sec: 10 appoggio bipodalico, 10 appoggio mono dx e 10 appoggio mono sx).



**2-Plank braccia tese** ( = plank). **3 ripetizioni per 30 sec. Rec 30 sec tra ripetizioni**



**3- Cane da punta** ( posizione quadrupedia ginocchia appoggiate) . **4 ripetizioni per 30 sec. Rec 30 sec. tra ripetizioni** . Alternare 2 braccio dx + gamba sx alzata ; 2 braccio sx + gamba dx alzata.



**4-Side plank dx e sx** ( stesso discorso plank + busto aperto e non ruotato). **2 ripetizioni per lato per 30 sec. Rec 30 sec. tra ripetizioni**



**5-Side plank dx e sx statico. 4 ripetizioni** ( 2 per lato). **Durata 30 sec. Rec 30 sec. tra ripetizioni.**

Variante : **con rotazione** con le stesse durate, ripetizioni e recuperi.



**7-Sequenza: 5 ripetizioni**

• **Down-dog**

• **Piegamento ginocchia flesse** ( controllo pelvi e zona lombare mantenere attivo per durata esecuzione)

• **Cobra gomito flesso**



**6-Back bridge** (stesso discorso plank + attivazione glutei). **3 ripetizioni per 30 sec. Rec 30 sec. tra ripetizioni**



**8-Superman. 3 ripetizioni per 30 sec. Rec 30 sec. tra ripetizioni.**

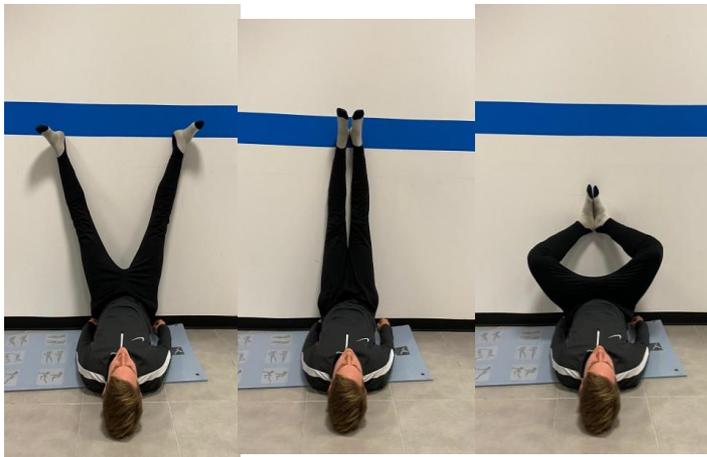


**10- Mobilità pelvi e colonna**  
(inspirazione posizione comoda; espirazione annullo curva lombare). **10 ripetizioni.**



**9-Sit up. 2 ripetizioni per 30 sec** ( posizione decubito supino, punte piede estese, braccia dietro testa estese e vengo su ). **2 ripetizioni per 30 sec** ( decupito supino, piante piede attaccate, braccia estese dietro testa e vengo su). **Recupero 30 sec. tra ripetizioni.**

**11-Stretching catena posteriore. Tenuta 5 minuti per posizione.**

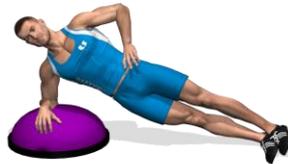




• **Plank su fitball** in appoggio su collo piede



• **Plank su fitball** in appoggio su avambracci



• **Side plank su fitball**  
o **swissball o bosu**

• Ripetere i primi 8 punti per 2 giri. Gli ultimi punti ( 9 – 10 - 11) al termine del tutto.  
• Alcuni di questi esercizi possono essere svolti su di superfici instabili (fitball, skymmy, bosu). **Esempi** :



• **Back bridge su fitball statico** ( primo caso ) o **dinamico** ( secondo caso: partendo in estensione con appoggio pianta piede su fitball porto con utilizzo prima della pianta e poi dei talloni la palla verso di me)



• **Addominali eccentrici su fitball.** Prima immagine partenza, seconda svolgimento. **3 serie per 8 ripetizioni.**  
**Recupero 30 sec. tra le serie**

# Proposte atletico motorie :

# ARTI SUPERIORI

- Prima dell'inizio dello svolgimento della scheda, **Warm-up(riscaldamento)** arti superiori e inferiori ( 10 minuti). **Stretching statico ( 5 minuti) + stretching dinamico ( 5 minuti).**
- Materiale:** tappetini, elastici
- Spazio:** 3x4 m





shutterstock.com • 454190938

• **Push up/flessioni. 3 serie per 10 ripetizioni.** Mi raccomando la cura del gesto dal punto di vista biomeccanico e mantenerlo per tutta la durata dell'esecuzione. Se non siete in grado di svolgerlo in maniera completa, meglio iniziare con le ginocchia appoggiate per evitare troppi sovraccarichi alle braccia. **Recupero 30 sec. tra le serie.**

**Push up completo:** piedi a contatto, core attivo, braccia vicino busto larghezza spalle. Mantenere il tutto sia durante discesa sia durante salita.



• **Bicipiti** (fig. a sinistra) o **Tricipiti** (figura a destra) **con utilizzo banda elastica. 4 serie per 10 ripetizioni (2 serie con braccia in contemporanea oppure 2 serie per braccio).** Nei tricipiti, con braccio che non lavora mantenere salda la banda elastica; non alzare mai spalle durante esecuzione. Nei bicipiti si può lavorare contemporaneamente in parallelo o in alternanza di braccia. **Recupero 30 sec. tra le serie.**

• **Variante** : invece degli elastici è possibile utilizzare dei sovraccarichi semplici (bottiglie dell'acqua o mini pesi), curando sempre la correttezza dell'esecuzione.



- **Bicipiti con utilizzo banda elastica. 4 serie per 10 ripetizioni ( 2 serie per braccio).**
- **NOTA :** il lavoro sui bicipiti integra o alterna quanto visto nella slide precedente

**ATTENZIONE :** dai 16 anni in avanti, è possibile proporre attività con pesi, manubri e tutto quanto esternamente permette di migliorare il potenziamento e mantenimento dei muscoli degli arti superiori. È però una proposta che va calibrata su ogni individuo, per evitare pericolosi infortuni o inutili sforzi, senza miglioramento.

Alla fine di questa presentazione, si possono trovare dei riferimenti, che possono essere utili per una consulenza o per stilare dei programmi personalizzati.



# Proposte atletico motorie :

# ARTI INFERIORI

Prima di iniziare la scheda, **Warm-up** ( **riscaldamento**) arti inferiori e superiori ( 10 min). successivamente, **5 minuti stretching statico** e **5 minuti stretching dinamico** ( es. slanci piano frontale e piano sagittale).

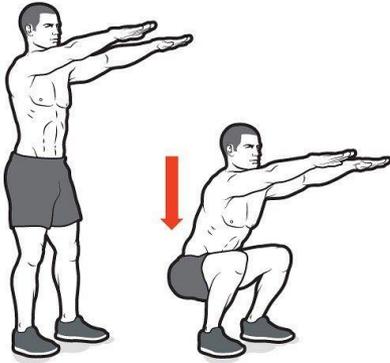
**Materiale:** tappetino, sedia

**Spazio:** 3x4 m

**Warm up ( riscaldamento) :** mobilità articolare arti superiori + arti inferiori. Inserire qualche esercizio isometrico del core ( plank, plank braccia tese, side plank statico + rotazione, back bridge) in modo da iniziare ad attivare la muscolatura interessata nella scheda.

**Si consiglia** uno svolgimento dei primi 6 punti, che si trovano in elenco, di seguito.





**1- Back squat ( squat parallelo).** Se svolto correttamente interessa tutta la muscolatura inferiore. **3 serie per 10 ripetizioni. Rec tra una serie e l'altra 30 sec.** Squat: piedi larghezza spalla e punte leggermente extraruotate, spingere sedere all'indietro, ginocchia in linea con punta dei piedi ( no spingerle all'interno), parte superiore guardare in avanti, sedere arriva all'altezza della linea parallela delle ginocchia. Discesa lenta, salita veloce. In base al grado di sviluppo di ognuno poter inserire delle **varianti**: svolgerlo con entrambe le scarpe, senza una scarpa, senza scarpe ma con le calze, a piedi nudi; coinvolgendo i canali esterocettivi ( chiudo un occhio, li chiudo tutte e due, svolgo lo squat con sottofondo di musica andando a variare il volume); poi su delle superfici instabili ( equilibrio) . Successivamente potendo inserire dei piccoli sovraccarichi.



**2- Affondi frontali. 2 serie per 8 ripetizioni per gamba.** Prima una gamba poi l'altra. Mani ai fianchi e sguardo rivolto in avanti durante esecuzione.

Lumowell



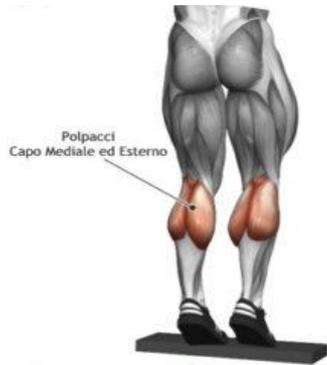
**3- Affondi laterali. 2 serie per 8 ripetizioni per gamba.** Mani ai fianchi e sguardo rivolto in avanti durante esecuzione.



**4-Salite su sedia /panca . 2 serie per 10 ripetizioni per gamba.** Aiutarsi con le braccia ( braccio-gamba opposta).



**5-Nordic hamstring curl** ( solo se possibile con aiuto di un compagno). **2 serie per 5 ripetizioni.**



**6-Calf polpacci** . Salite su avampiede. Se possibile farli su un gradino. **2 serie per 10 ripetizioni.**

## ESEMPI DI FORZA ESPLOSIVA



• Eeguire sul posto dei **SJ ( Squat Jump)**. Angolo ginocchio 90 gradi, mani sui fianchi, spinta verso l'alto. Riatterraggio su avampiede in modo da ammortizzare e non creare problematiche alle articolazioni. Si può partire anche seduti su una sedia o partire in posizione eretta e saltare su una panca/sedia. **2 serie da 8 ripetizioni. Rec tra le serie 2 min .**



- Mezzi alternativi per sviluppo forza arti inferiori ( Esplosiva). Se si ha a disposizione le salite del garage ( corte e ripide), **effettuare sui 10-15 m 3 serie da 5 ripetizioni con rec tra le ripetizioni di 1 minuto e rec tra le serie di 3 minuti.**

## ESEMPI ALTERNATIVI DI FORZA ESPLOSIVA



- Altro esempio di esercizio per lavorare sull'esplosività degli arti inferiori, utilizzare le scale del pianerottolo in salita compiendo **un passo ogni due gradini.** Percorrere **2 piani di scale. 3 serie per 5 ripetizioni.** **Recupero tra le ripetizioni la discesa della scale ( 1 minuto totale)** per tornare al punto di partenza mentre **recupero tra le serie 3 minuti.** Ovviamente, in base al vostro grado di preparazione fisica, modulare il numero di ripetizioni e serie.



• eseguire sul posto dei **CMJ ( Countermovement Jump )**. Partenza stazione eretta, contromovimento/pre stiramento raggiungendo angolo ginocchio di 90 gradi, spinta verso l'alto e riatterraggio su avampiede in modo da ammortizzare e non creare ulteriori problematiche. Si può anche eseguire andando in spinta a raggiungere una panca/sedia. **2 serie per 8 ripetizioni. Rec tra una serie e l'altra 2 minuti.**

## ESEMPI DI FORZA REATTIVA (ESPLOSIVO/ ELASTICA)

# ESEMPI DI PLIOMETRIA LEGGERA

• Con un buon grado di preparazione fisica e avendo sviluppato negli anni le varie espressioni di forza ( esplosiva, reattiva, rapida) si possono far eseguire dei lavori di **Pliometria leggera** ( **utilizzo di plinto fino a 40 cm** ).

Esempi di esercizi di il riscaldamento (pliometria) e successivamente proposte per la pliometria leggera.

## • **Riscaldamento (pliometria)** :

- Balzelli gambe tese in avanzamento
- CMJ in avanzamento
- Corsa balzata in avanti
- Corsa balzata tra over (ostacoli bassi, altezza 5/10 cm massimo)
- Over a gambe tese
- Over con CMJ
- Skipping frontale e laterale tra over
- Skipping frontale e laterale speed-ladder



# ESEMPI DI PLIOMETRIA LEGGERA

Proposte atletico motorie :  
ARTI INFERIORI

- **CMJ per salire su plinto, DJ ( Drop Jump) per scendere.** Mi lascio cadere dal plinto, poco impulso ( contatto con suolo), spinta verso alto e quando torno giù richiamo angolo 90 gradi con ginocchio.

- **Balzello a ginocchia tese per salire, DJ per scendere.**

**10 impulsi per 3 serie, il tutto da ripetere per 2 volte. ( 2x3x10)**

**Rec tra una serie e l'altra 3 minuti**

**Macropausa 5 minuti**

Stretching tra una serie e l'altra ( statico o dinamico)

72 h di distanza tra un lavoro di pliometria e un altro, in quanto la pliometria può causare DOMS ( dolore + o – intenso che compare dopo 12-72 h dopo esercizio intenso dovuto a danni cellulari e può durare da 2 a 6 giorni)

- Al termine, potete crearvi una piccola speed ladder (scaletta) oppure tenere di riferimento le piastrelle che avete a casa ed effettuare vari gesti di rapidità su di essa ( trasformazione).

Se possibile, all'uscita della speed ladder, compiere una breve accelerazione sui 5-10 mt.

- Alla fine scarico. Stretching statico gruppi muscolari ( tenuta di 30 sec per ogni esercizio e ripeterlo due volte per gamba) + posture a muro ( tenuta 5 minuti per posizione)



Proposte atletico motorie :

# MECCANISMI ENERGETICI (sviluppo capacità condizionali)

- Se si ha a disposizione uno spazio più ampio ( es. giardino o spazio dove ci sono i box), si può sviluppare la capacità condizionale della resistenza coinvolgendo i diversi meccanismi energetici, tra cui quello anaerobico-lattacido (corse a intensità e velocità impegnative/faticose con durata tra i 10 secondi e i 2 minuti massimo) e quello aerobico (corse prolungate per più di 2 minuti a media velocità/intensità).
- **Materiale** : cinesini o materiale fantasioso in alternativa.





• **Navette 20 m ( 10 m andata + 10 m ritorno).**  
**8 ripetizioni per 3 serie. Rec tra una ripetizione e l'altra 20 sec. Mentre rec tra una serie e l'altra 3 minuti.** Ovviamente, in base al vostro grado di preparazione fisica potete diminuire il numero di ripetizioni e serie. Poter svolgere una delle tre serie con utilizzo del pallone ( guida palla primi 10 m, cambio di senso e ripetere guida palla per i secondi 10 m). Guida palla **NO CALCIARE PALLA IN AVANTI E ANDARE A RIPRENDERLA.**

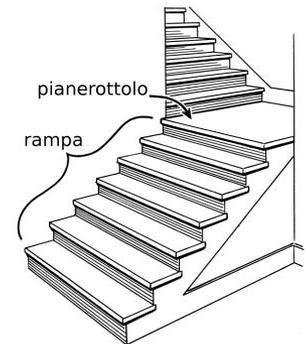
Effettuare questo lavoro sempre dopo un buon riscaldamento.

Al termine effettuare dello stretching statico dei vari distretti muscolari + posture a muro.

• Meccanismo anaerobico lattacido (nella tabella mensile connotato con il numero 3): circuit training con navette, scale pianerottolo e rampa garage.

- Navette 10 m + 10 m 6 ripetizioni con rec tra una e l'altra statico di 20 sec ; rec 3 min ;
- scale pianerottolo 2 piani di scale 2 gradini alla volta 5 ripetizioni con rec tra una e l'altra in discesa 1 minuto ; rec 3 min;
- salite 10-15 m 5 ripetizioni rec tra una e l'altra di 1 minuto; rec 3 min.

Ripetere per 3 serie.



• **Meccanismo energetico aerobico** (nella tabella mensile connotato con il numero 1):\_ : proposta di circuit training.

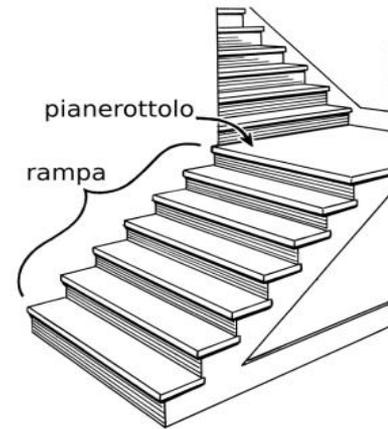
**Esempio** : 4 minuti di lavoro a buona intensità su tapis roulant o in alternativa spazio tra i garage o cyclette ( recupero 1 e 30 sec/2 minuti corsa lenta); saltare inizialmente senza utilizzo corda (se è la prima volta) attività di 4 minuti ( saltelli bipodalici continui lavoro con avampiede 1 minuto, saltelli alternati dx e sx , saltelli monopodalici dx 1 minuto e sx 1 minuto) recupero 1 e 30 sec/2 minuti corsa lenta; riprendo con corsa di 4 minuti a buona intensità potendo inserire delle piccole salite su rampa garage ( rec. 1 e 30 sec/2 minuti corsa lenta) e poi riprendo con corda per saltare ( bipodalici in avanzamento e arretramento 1 minuto, monopodalici in avanzamento e arretramento dx 1 minuto e stessa cosa ripetuta con sx 1 minuto, calciata dietro 1 minuto ). **Ripetere per 3 serie. Macropausa tra una serie e l'altra di 3 minuti.**

NOTA : la proposta è calibrata su un atleta che sa usare la corda. Se così non fosse, nel tutorial video, abbiamo sviluppato una proposta alternativa senza l'uso della corda.

Piedi non troppo larghi, paralleli; ginocchia pochino flesse; lavoro con avampiede, saltelli piccoli NO ELEVATI. Le varianti alle modalità di salto della corda sono a piacere e in funzione dell'abilità.



• **Meccanismo energetico aerobico variante** (nella tabella mensile connotato con il numero 2): : circuit training inserendo con la stessa attività vista prima 4 minuti con la corda da saltare , 4 minuti salite su scale vedendo slide legata all'esplosività arti inferiori ( 4 minuti di lavoro; lavoro in salita mentre recupero in discesa 1 minuto), poi ancora 4 con corda da saltare e 4 utilizzando rampa scale. L'insieme di componenti aerobiche ( corda) + forza ( rampe scale) va a stimolare quella che è la fitness aerobica. **Ripetere per 3 serie. Macropausa tra le serie di 3 minuti.**



# Proposte atletico motorie :

# PREVENZIONE

- Si possono inserire degli esercizi prima di ogni seduta andando a lavorare sulla prevenzione degli infortuni e andando a migliorare la propriocezione articolare. Utilizzo di tavole propriocettive o altro materiale tipo elastici e palline da tennis.. Se aiutati da qualcuno, si possono anche richiamare dei gesti tecnici legati al proprio sport specifico.
- Inserire esercizi sul core (vedi slide dedicate) anche come prevenzione

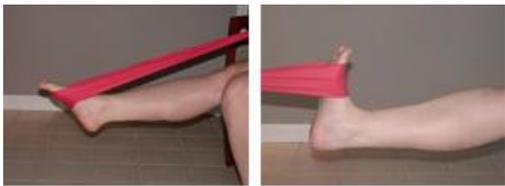




• Appoggi da bipodalici a monopodalici. Inserendo se possibile gesti tecnici. Magari poi andando ad aumentare la difficoltà attraverso la chiusura di alcuni canali esterocettivi (occhi, orecchie)

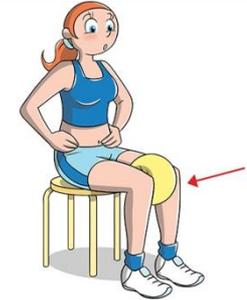


• Su fitball in equilibrio. Potendo se possibile inserire gesti specifici. Ad esempio, portiere prese con il pallone lanciandogli la palla da qualsiasi posizione.



• Con gli elastici,  
esercizi preventivi  
per caviglie.

• Prevenzione adduttori : con utilizzo di un **pallone** (spugna, cuoio sgonfio, ecc.) tenerlo tra le due ginocchia, contrarre per 2-3 sec. Mentre si contrae, espirare per attivare maggiormente gli adduttori. 10 ripetizioni per 2 serie. Recupero tra le serie 45 sec.



• Utilizzo **palline da tennis** per alleviare dei fastidi. Esempio : sotto la pianta del piede, glutei, collo, anca e bacino, ecc.



## Foam Roller



• **Foam roller** : come proposta di automassaggio, indichiamo l'utilizzo del foam roller con bottoni propriocettivi molto sviluppati e prominenti. Al contrario, se lo volessimo utilizzare per esercizio di potenziamento, mobilità e flessibilità ed equilibrio, prediligeremo un foam roller completamente liscio e resistente.



# Proposte atletico motorie :

# PROPOSTE TECNICHE

Le proposte che seguiranno hanno la possibilità di essere variate e implementare con semplici ma efficaci accorgimenti, che stimolano il concetto del PROBLEM SOLVING. Ad esempio eseguendo le attività a piedi scalzi, o con una sola scarpa, o con un occhio chiuso/bendato, chiudendo le orecchie, ecc. si creano degli stimoli sensoriali interni, particolarmente allenanti nelle difficoltà e nella percezione delle proprie sensazioni interiori.



Proposte atletico motorie :

# GUIDA DELLA PALLA

Proposte in slalom, anche in spazi stretti, di varie forme e modalità.  
Miglioramento postura, controllo e tecnica di base.



# GUIDA DELLA PALLA

**Posizionare** gli ostacoli (cinesini, coni, scarpe, barattoli, bottiglie di plastica, ecc.) :

- in forma lineare a distanza regolare
- In forma lineare a distanza irregolare
- In forma diagonale a distanza regolare (zig zag)
- In forma diagonale a distanza irregolare
- In forma casuale

**Superfici** di contatto (continuo o alternato o variato)

- Esterno collo
- Interno collo
- Suola
- Saltellando sopra (rullate)

**Direzione** avanzamento :

- In avanti
- Indietro
- Laterale
- Alternato regolare o variato



Le proposte possono essere strutturate in forma addestrativa (miglioramento individuale), quantitativa (x volte in un dato tempo) o competitiva (record personale di velocità o **challenge virtuale video contro compagno, anche in contemporanea**)



Proposte atletico motorie :

# PASSAGGIO E RICEZIONE DELLA PALLA

I parametri per questa proposta sono determinati dalla presenza di un aiuto (fratello, genitore, ecc.) o di un muretto (interno o esterno la casa) che garantisca il ritorno della palla calciata. In alternativa è possibile utilizzare anche un supporto rigido : sponda del divano, porta di casa o di un ambiente, porta del garage, tavoletta di legno, armadio. Nel caso di attività in casa si ricorda di utilizzare palloni morbidi, leggeri o mini.



Ideale giocare sempre a due o più tocchi, sulla palla che proviene da persona o mezzo di supporto.

**Traiettoria** di provenienza della palla (regime di ritmo):

- Radente
- Rimbalzante
- Volo

**Superficie** di ricezione :

- Interno piede
- Esterno piede
- Suola
- Tacco
- Coscia
- Petto
- Testa

**Riferimento** di dove direzionare palla :

- Frontale
- Laterale
- Angolato o incrociato

**Tipologia** :

- Controlli a seguire (controbalzo)
- Controlli al volo

# PASSAGGIO e RICEZIONE



Le proposte possono essere strutturate in forma addestrativa (miglioramento individuale), quantitativa (x volte in un dato tempo) o competitiva (record personale di velocità o **challenge virtuale video contro compagno, anche in contemporanea**)



# Proposte atletico motorie :

# DOMINIO E PALLEGGIO

Le proposte in questo format sono due : palleggio a terra (dominio della palla) o palleggio aereo. Tutte migliorano l'abilità tecnica di controllo della palla, il ritmo e la coordinazione. Possono essere uno stimolo a coloro già abili a perfezionarsi e per chi lo è meno, un'ottima occasione per migliorare. Attenzione in casa con i palleggi aerei, utilizzare palloni adeguati. Il grosso vantaggio è che serve pochissimo spazio, indicativamente un quadrato 1x1 per gli elementi molto abili, 3x3 per quelli meno.



## PALLEGGIO A TERRA (DOMINIO)

Esercizi di **rullaggio** – coinvolgono tutte le proposte in cui si muove la palla con la pianta del piede.

Esercizi di **contatto** – tutte le possibilità di movimento del pallone al suolo. E anche quei movimenti che consentono al pallone di essere ‘alzato da terra’.

Esercizi di **contatto prolungato** – capacità di mantenere il pallone in ‘equilibrio’ su una parte del corpo (ad esempio la foca, tenendo il pallone sul naso senza farlo cadere).

## PALLEGGIO AEREO

saper mantenere il pallone in aria senza farlo cadere, domandolo con tutte le parti del corpo. Tipiche le proposte di “scaletta” in salita, discesa o salgo-scendo (es. due palleggi con i piedi, due con le cosce, una di testa e ritorno,( senza fare cadere la palla. Oppure palleggi “a tema” : senza superare l’altezza del ginocchio, sopra l’altezza del ginocchio, alternato, ecc.

### VARIARE :

- Piede forte e piede debole
- Parti del corpo (palleggio di testa, palleggio di coscia, ecc.)
- Tipologia di pallone
- Da seduti (sul divano, per terra, ecc.)
- con oggetti anomali (carta igienica, arance, ecc.)
- Abbinare ad atri gesti tecnici (es. palleggio+tiro, palleggio+ricezione)

# DOMINIO e PALLEGGIO



Le proposte possono essere strutturate in forma addestrativa (miglioramento individuale), quantitativa (x volte in un dato tempo) o competitiva (record personale di velocità o **challenge virtuale video contro compagno, anche in contemporanea**)



Proposte atletico motorie :

# TIRO

È chiaramente la gestualità più difficile da allenare in spazi stretti, come in una casa, e con materiali adattati o comunque soft. Ideale sarebbe avere un giardino, un garage (ottimo perché ha anche la porta come riferimento), un cortile. L'attività in casa è adeguata solo se si hanno materiali leggeri, in zone che non presentano oggetti che si possono rompere o creare infortuni.



## TECNICA

- Interno collo
- Esterno collo
- Collo pieno
- Interno piede

**POSSIBILITA'** di usare un supporto (cinesino)

## VARIARE

- piede, utilizzando più spesso quello meno abile
- palloni

## BERSAGLIO :

- Porta garage
- Coni/bottigliette da abbattere
- Mini porta (anche fatta con sedie, tavoli, ecc.)

# TIRO



Le proposte possono essere strutturate in forma addestrativa (miglioramento individuale), quantitativa (x volte in un dato tempo) o competitiva (record personale di velocità o **challenge virtuale video contro compagno, anche in contemporanea**)



Proposte atletico motorie :

# PROPOSTE TECNICHE “SPECIALI”

Sono proposte che utilizzano attrezzature particolari, anche fatte in casa, oppure che abbina gestualità tecniche a attività condizionali



# FORCA, SENSE BALL, MURETTO MOBILE, ecc.

Alcune ricordano gli allenamenti “di una volta”. È infatti possibile costruirsi da soli la forza o il sense ball. Semplicemente, se non si hanno i palloni speciali (quelli con l’anello attaccato alla valvola, per infilare la corda, da poi fissare su un palo a T, o sullo stipite di una porta, si un soffitto o semplicemente da tenere in mano), basta mettere il pallone in un sacchetto di plastica o nella rete con la quale solitamente lo si compera e fissare la corda a un supporto.



Il muretto mobile (che solitamente si usa nell’allenamento dei portieri ed è una parete di 1metro quadro, con rete elastica interna), può essere una semplice tavola di legno con due supporti dietro, un tavolo vecchio rovesciato, ecc.

Le proposte migliorano molto la coordinazione e il numero di tocchi palla in poco tempo. Lo spazio necessario è veramente ridotto e quindi molto adatto a un’attività “at Home”

Le proposte possono essere strutturate in forma addestrativa (miglioramento individuale), quantitativa (x volte in un dato tempo) o competitiva (record personale di velocità o **challenge virtuale video contro compagno, anche in contemporanea**)



# PERCORSI ABBINATI TECNICA + CONDIZIONE FISICA

in funzione dello spazio a disposizione si possono strutturare attività che abbinino la tecnica alla parte atletica. Alcuni esempi :

-Spazio 3x5 : guida palla tra coni, alla fine del percorso, si lascia la palla e si corre alla massima velocità fino al punto di partenza, si torna in corsa, si riprende il pallone e si ripete il percorso tornando. 5 ripetizioni massimali con 20" di recupero tra una e l'altra. Poi variare il percorso o la tipologia di corsa

-Spazio per tiro (es. porta garage e 10 metri di spazio davanti). Posizionare 5 palloni, anche diversi, in linea e un cono dietro a 10 metri. Si calcia il primo pallone e si torna a toccare il cono, poi il secondo e così via. 5 serie con 30" di recupero. Poi variare distanza del cono, tipologia di corsa per tornare a toccarlo, superficie del piede che impatta la palla, punteggio a bersaglio colpito.



Le proposte possono essere strutturate in forma addestrativa (miglioramento individuale), quantitativa (x volte in un dato tempo) o competitiva (record personale di velocità o **challenge virtuale video contro compagno, anche in contemporanea**)



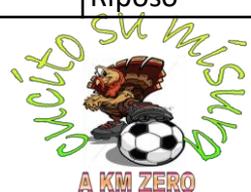
## Proposte atletico motorie :

# IL MESOCICLO TIPO

Vengono proposte 3 tabelle di un mese di attività, strutturata su 6 giorni di allenamento, di circa 1 ora l'uno, e un giorno di riposo. Nella prima fascia (13/14 anni) si è scelto di limitare le attività di forza e con sovraccarichi, sia per la giovane età (probabile muscolatura e articolazioni ancora da sviluppare), sia per la probabile scarsa abitudine al lavoro atletico.



13/14 anni	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
LUNEDI	Prevenzione + aspetto tecnico guida della palla	Prevenzione + aspetto tecnico trasmissione + ricezione	Prevenzione + aspetto tecnico palleggio/ a terra	Prevenzione + aspetto tecnico della guida + calciare in porta
MARTEDI	Riscaldamento + core + aspetto tecnico guida della palla + scarico	Riscaldamento + core + forza arti superiori + aspetto tecnico trasmissione + ricezione + scarico	Riscaldamento + core+ forza arti inferiori + rapidità + scarico	Riscaldamento + aspetto tecnico dominio + calciare + core + scarico
MERCOLEDI	Riscaldamento + rapidità ( anche con inserimenti cognitivi) + aspetto tecnico guida della palla + scarico	riposo	Riscaldamento + aspetto tecnico palleggio/ a terra + scarico	Riscaldamento + core + forza esplosiva + rapidità + scarico
GIOVEDI	Riposo	Riscaldamento + rapidità ( inserimenti cognitivi) + aspetto tecnico trasmissione + ricezione + scarico	Riscaldamento + rapidità ( inserimenti cognitivi) + aspetto tecnico palleggio / a terra + scarico	Riposo
VENERDI	Prevenzione + aspetto tecnico guida palla + scarico	Prevenzione + aspetto tecnico trasmissione + ricezione + scarico	Prevenzione + aspetto tecnico del palleggio / a terra	Riscaldamento + rapidità ( inserimenti cognitivi) + aspetto tecnico guida palla + calciare in porta + scarico
SABATO	Allungamento	Allungamento	Allungamento	Riscaldamento + aspetto tecnico del calciare
DOMENICA	Riposo	Riposo	Riposo	Allungamento



**Daniele Tacchini**



<b>15-17 anni</b>	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
LUNEDI	Prevenzione + aspetto tecnico guida della palla	Prevenzione + aspetto tecnico trasmissione + ricezione	Prevenzione + aspetto tecnico palleggio/ a terra	Prevenzione + aspetto tecnico della guida + calciare in porta
MARTEDI	Riscaldamento + circuit training aerobico (1) + scarico	Riscaldamento + meccanismo energetico anaerobico lattacido (navette) + scarico	Riscaldamento + circuit training (2) con componenti aerobiche e di forza + scarico	Riscaldamento + Circuit training aerobico (1) + scarico
MERCOLEDI	Riscaldamento + core + aspetto tecnico guida palla + scarico	riposo	Riscaldamento + core + forza arti inferiori + rapidità + scarico	Riscaldamento + core + forza esplosiva + rapidità + scarico
GIOVEDI	Riposo	Riscaldamento + core + forza arti inferiori + rapidità + scarico	Riposo	Riposo
VENERDI	Riscaldamento + rapidità ( incrementi cognitivi) + aspetto tecnico guida palla + scarico	Riscaldamento + rapidità ( con incrementi cognitivi) + aspetto tecnico trasmissione + ricezione + scarico	Prevenzione + aspetto tecnico trasmissione + ricezione + scarico	Riscaldamento + rapidità ( inserimenti cognitivi) + aspetto tecnico guida palla + calciare in porta + scarico
SABATO	Riscaldamento + aspetto tecnico guida palla + scarico	Allungamento	Allungamento	Riscaldamento + aspetto tecnico del calciare
DOMENICA	Riposo	Riposo	Riposo	Allungamento



<b>OVER 18 anni</b>	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
LUNEDI	Prevenzione + aspetto tecnico guida della palla	Prevenzione + aspetto tecnico del palleggio a terra	Prevenzione + aspetto tecnico palleggio	Prevenzione + aspetto tecnico della guida + calciare in porta
MARTEDI	Riscaldamento + lavoro aerobico ( circuit training 1) + scarico	Riscaldamento + lavoro anaerobico lattacido (navetta) + scarico	Riscaldamento + circuiti training (3) anaerobico + aspetto tecnico palleggio + scarico	Riscaldamento + aspetto tecnico dominio + calciare + lavoro aerobico ( circuit training (2) + scarico
MERCOLEDI	Riscaldamento + scheda rinforzo core + aspetto tecnico guida della palla + scarico	Riscaldamento + core + forza arti superiori (tirata e spinta) + aspetto tecnico palleggio a terra	Riscaldamento + core + forza arti inferiori + rapidità ( 5m-10 m) + scarico	Riscaldamento + core + forza esplosiva o reattiva/ Pliometria + rapidità ( 5 m – 10 m ) + scarico
GIOVEDI	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
VENERDI	Riscaldamento + rapidità + aspetto tecnico guida della palla	Riscaldamento + rapidità + aspetto tecnico palleggio a terra	Riscaldamento + aspetto tecnico del palleggio	Riscaldamento + aspetto tecnico palleggio + calciare
SABATO	Allungamento	Allungamento	Allungamento	Riscaldamento + aspetto tecnico del calciare
DOMENICA	Riposo	Riposo	Riposo	Allungamento



## Proposte video: **TUTORIAL**

Sono stati prodotti alcuni tutorial delle attività sopra descritte cercando di utilizzare materiali e ambientazioni tipiche di un'attività "fai da te", con disponibilità di materiale limitato (pallone e pallina da tennis, sedia e materassino), spazi ridotti (camera da letto, cortile, cancello, muro). Le proposte sono adeguate alle età indicate ed sottolineiamo che è stata posta particolare attenzione alla spiegazione della corretta postura, onde evitare sgradevoli infortuni o scarsa motivazione all'esercizio.



# TUTORIAL

**ELENCO TUTORIAL** (durata) :

- **Arti superiori** : push up (37")
- **Arti inferiori** : squat jump, CMJ, DJ (1' 28")
- **Arti inferiori** : salite su panca, affondi frontali, squat (1' 23")
- **Meccanismi energetici** : esercitazioni di salti con corda senza l'uso dell'attrezzo (1' 24")
- **Dominio e Palleggio** (1' 53")
- **Passaggio e ricezione** (2' 10")
- **Tiro** (13")



# INFO

nel redigere questo progetto, la parte più complicata è risultata l'immaginarci la qualità tecnica e motoria dei singoli atleti.

Si è rivelata da subito la nostra più grande preoccupazione. In rete, sui libri, da amici, si possono trovare video, schede, programmi di attività.

Tutti spesso utili, professionali e qualitativi, ma impersonali.

La più grande difficoltà di allenare uno o più esseri umani, è quella di conoscerne limite, le capacità, i margini di miglioramento, le potenzialità.

Ecco perché è meglio non fare le cose per "sentito dire", scimiottando questo o quel programma, anche se elaborato, e con successo, da altri tecnici.

Una volta che avrete appreso le proposte di questo progetto, rimaniamo a disposizione con chiunque voglia un supporto, un aiuto, un consiglio per riconoscere meglio i propri giocatori e applicare loro delle proposte adeguate.

Il più bravo allenatore, è spesso colui che fa meno danni al "materiale" di cui dispone.

La passione che vi contraddistingue, non va inquinata da attività noiose, inadeguate, eccessive, sminuenti, non calibrate.

A vostra disposizione.

*Daniele e Emanuele*



Un doveroso ringraziamento a  
**EMANUELE MONETTI,**  
laureato in Scienze Motorie,  
giocatore in Promozione FIGC a Locate  
Triulzi (MI)  
che ha sviluppato tutta la parte atletico  
motoria, prestandosi anche per foto e  
video tutorial.





Grazie per l'opportunità ...è stato un privilegio

# Daniele Tacchini



+39 347 23 09 378



[daniele.tacchini@libero.it](mailto:daniele.tacchini@libero.it)

Grazie



csi haiti  
Campagna nazionale di solidarietà

