

## FASCIA D'ETA' 13-16 ANNI

MICROCICLO 1		MICROCICLO 2		MICROCICLO 3		MICROCICLO 4		MICROCICLO 5		MICROCICLO 6		MICROCICLO 7		MICROCICLO 8	
GUIDA DELLA PALLA		DOMINIO PALLA		FINTE DRIBBLING		TRASMISSIONE		CALCIARE		COLPO DI TESTA		PALLEGGIO AEREO		RICEZIONE	
SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2
ALL. 1	ALL. 3	ALL. 5	ALL. 7	ALL. 9	ALL. 11	ALL. 13	ALL. 15	ALL. 17	ALL. 19	ALL. 21	ALL. 23	ALL. 25	ALL. 27	ALL. 29	ALL. 31
ALL. 2	ALL. 4	ALL. 6	ALL. 8	ALL. 10	ALL. 12	ALL. 14	ALL. 16	ALL. 18	ALL. 20	ALL. 22	ALL. 24	ALL. 26	ALL. 28	ALL. 30	ALL. 32
GARA 1	GARA 2	GARA 3	GARA 4	GARA 5	GARA 6	GARA 7	GARA 8	GARA 9	GARA 10	GARA 11	GARA 12	GARA 13	GARA 14	GARA 15	GARA 16

## MICROCICLO 1 OBIETTIVO: GUIDA DELLA PALLA

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 1

#### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

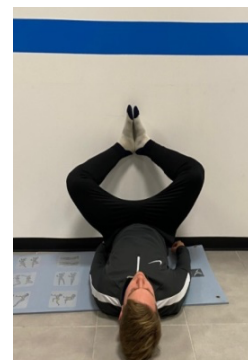
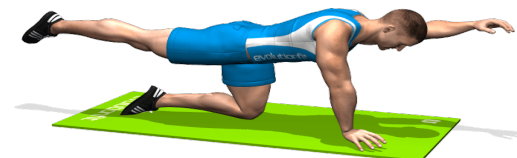
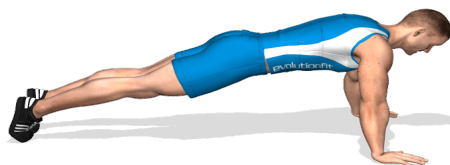
- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

#### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

#### **Rinforzo core 20 minuti**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive. Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.



## **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Proposte inerenti all'obiettivo tecnico del micro ciclo

5 minuti in un corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - scalzi

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

5 minuti in un corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - scalzi variando anche attrezzo utilizzato

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

5 minuti in un corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con calze alternando anche attrezzo utilizzato

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

## **Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 2

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

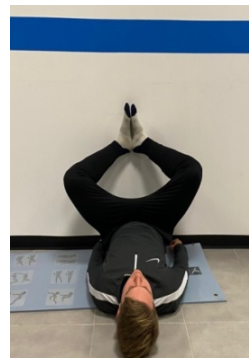
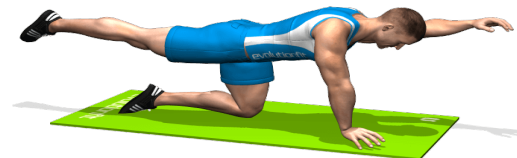
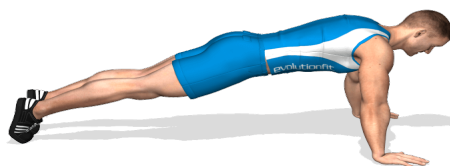
### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale)

### **Rinforzo core 20 minuti**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.



## **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Proposte inerenti all'obiettivo tecnico del micro ciclo

### 5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con calze

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

### 5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - calze variando anche attrezzo utilizzato

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

### 5 minuti lineare variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no variando attrezzo utilizzato

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

## **Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## GARA 1 WEEKEND

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare situazione di gioco (esempio duelli – 1v1) in cui vi è una guida della palla per attrarre il difensore.

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi della situazione visionata andando ad analizzare i comportamenti offensivi dell'attaccante in considerazione in quel determinato gesto tecnico su cui si è focalizzata attenzione.

### **Gioco squadra 20 minuti**

- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con calze (5 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con calze variando attrezzo (5 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e una no (5 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e una no variando attrezzo utilizzato (5 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)



## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 3

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

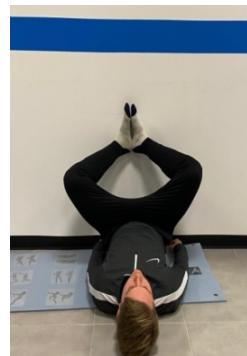
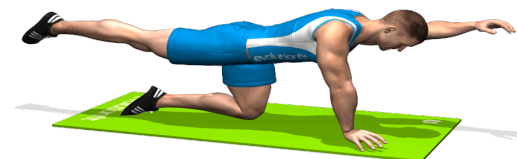
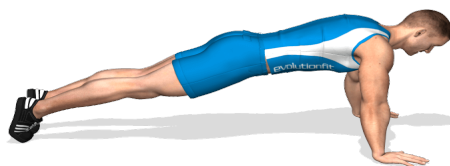
### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Rinforzo core 20 minuti**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.



## **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Proposte inerenti all'obiettivo tecnico del micro ciclo

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - scalzi con ascolto musica

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - calze variando anche attrezzo utilizzato e senza ascolto musica

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

## **Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 4

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Proposte inerenti all'obiettivo tecnico del micro ciclo

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con entrambe le scarpe

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con entrambe le scarpe tappandosi orecchie

- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con entrambe scarpe chiudendo un occhio alternando

- interno-esterno
- interno-interno
- suola laterale al pallone alternando piede
- suola-interno
- solo suola saltellando avanti e indietro

### **Parte motoria 15/20 minuti**

Con il percorso creato prima, eseguire delle proposte a secco su cambi di direzione frontali e dorsali. Variare anche angolo per il cambio di direzione.

### **Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## **GARA 2 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare situazione di gioco (esempio duello - 1vs1) in cui vi è una guida della palla per attrarre il difensore.

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi della situazione visionata andando ad analizzare i comportamenti offensivi dell'attaccante in considerazione.

### **Gioco squadra 20 minuti**

- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe (5 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe variando attrezzo (5 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe tappandosi orecchie (5 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe chiudendo un occhio (4 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)

## MICROCICLO 2 OBIETTIVO: DOMINIO DELLA PALLA

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 5

#### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

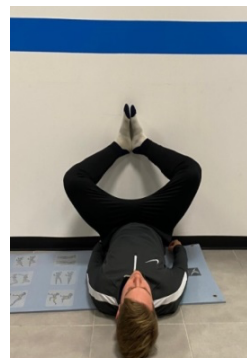
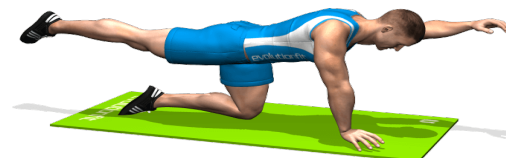
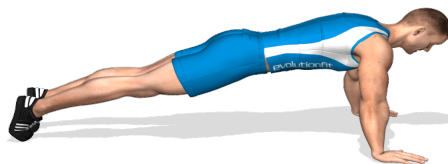
#### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale)

#### **Rinforzo core 20 minuti**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.





## **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

### 5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - scalzi

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

### 5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con calze

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

### 5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con una scarpa si e una no

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

## **Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 6

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

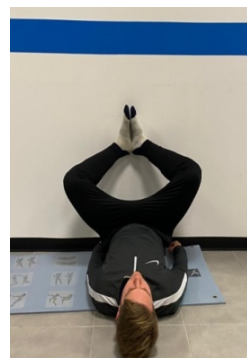
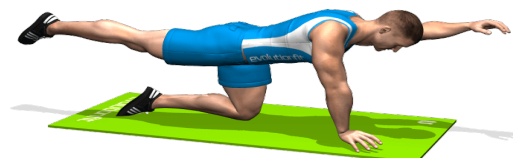
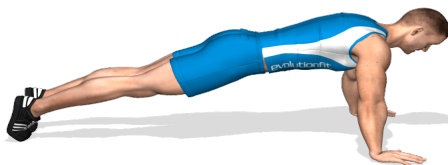
- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Rinforzo core + push up (totale 20 minuti)**

- Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive. Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.



- Push up o flessioni: progressione nel movimento compiuto e gestione di serie, ripetizioni e recuperi in base all'atleta che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul gesto richiesto.  
Inserisco una progressione che può essere molto utile.



## **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - scalzi ascoltando musica

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con calze tappandosi orecchie

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con una scarpa sì e una no chiudendo un occhio

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

## **Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## GARA 3 WEEKEND

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare filmati coerver coaching (Youtube) oppure proposte scuola di Saul Isaksson (ricerca su Internet).

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi della situazione visionata andando ad analizzare le proposte e capire cosa ne pensano ed eventualmente in che situazioni di gioco le proverebbero ad utilizzare.

### **Gioco squadra 20 minuti**

- gara di agilità rullate suola avanti ed indietro + gol con calze (5 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità rullate suola da interno ad esterno + gol con calze pallina da tennis (5 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità rullate suola da esterno ad interno + gol con una scarpa si e una no (5 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità richiami a v (suola-interno) + gol con entrambe le scarpe (5 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità richiami a v + gol con entrambe le scarpe e pallina da tennis (5 prove e sommo punteggi ottenuti)

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 7

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

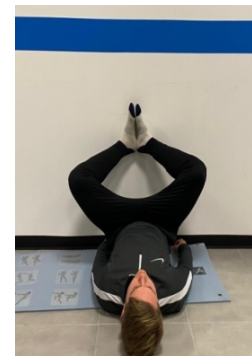
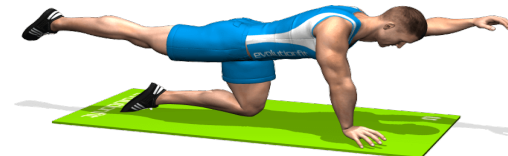
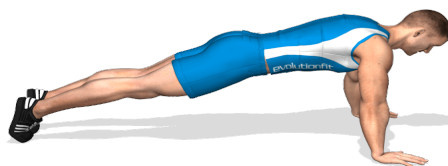
Proposte di ball handling con attrezzo

- Palleggiare con le mani sotto altezza ginocchio alternando braccio (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare con le mani tra ginocchia e testa (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare con le mani con cambio di mano tra le gambe (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare con le mani con cambio di mano dietro la schiena (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare da seduti alternando la mano (1 minuto)
- Cambio mano sotto gambe da seduti alzando appunto le gambe (1 minuto)
- Sdraiati a pancia in giù palleggiare con entrambe le mani (1 minuto)

### **Rinforzo core + arti superiori (20/25 minuti)**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.





- Push up o flessioni: progressione nel movimento compiuto e gestione di serie, ripetizioni e recuperi in base all'atleta che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul gesto richiesto.  
Inserisco una progressione che può essere molto utile.



- Arti superiori: proposte per bicipiti e tricipiti. Con le fasce 13-14 cura progressione del movimento mentre 15-16 oltre movimento anche possibilità di inserire dei piccoli sovraccarichi. Utilizzo di elastici (prime due foto bicipiti contemporaneamente con entrambi oppure alternando). Terza foto tricipiti.



## **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con una scarpa sì e una no

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con entrambe le scarpe

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con entrambe le scarpe con pallina da tennis

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

## **Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 8

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Proposte di ball handling con attrezzo

- Palleggiare con le mani sotto altezza ginocchio alternando braccio (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare con le mani tra ginocchia e testa (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare con le mani con cambio di mano tra le gambe (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare con le mani con cambio di mano dietro la schiena (statico poi dinamico) (1 minuto a proposta)
- Palleggiare da seduti alternando la mano (1 minuto)
- Cambio mano sotto gambe da seduti alzando appunto le gambe (1 minuto)
- Sdraiati a pancia in giù palleggiare con entrambe le mani (1 minuto)

## **Parte tecnica 15 minuti (5 minuti per ogni variante)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con entrambe le scarpe

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con entrambe le scarpe tappandosi orecchie

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con entrambe le scarpe ad occhi chiusi

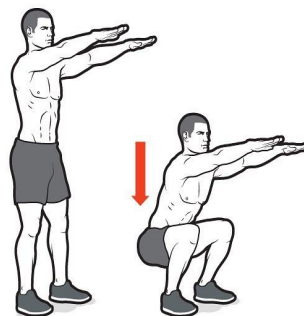
- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

## **Parte motoria arti inferiori (20 minuti)**

Proposte per gli arti inferiori ponendo sempre attenzione alla progressione del movimento compiuto e alle competenze del soggetto che ho davanti sul gesto richiesto. Focalizzare attenzione anche a serie, ripetizioni e recuperi.

- Back squat (squat parallelo): 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 esteroceettivi (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.



- Affondi frontali: prima una gamba poi l'altra. Mani ai fianchi e sguardo rivolto in avanti durante esecuzione.



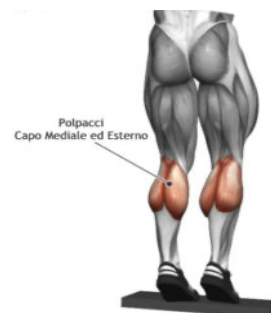
- Affondi laterali: mani ai fianchi e sguardo rivolto in avanti durante esecuzione.



- Salite su sedia/panca: aiutarsi con le braccia (braccio-gamba opposta).



- Calf polpacci: salite su avampiede. Se possibile farli su un gradino.



**Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## GARA 4 WEEKEND

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare spezzone partita in cui sono presenti gesti di dominio della palla/sensibilità.

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi della situazione visionata andando ad analizzare i gesti effettuati, capire con loro cosa ne pensano e se secondo loro la scelta effettuato dal calciatore preso in considerazione era corretta o poteva essere diversa.

### **Gioco squadra 20 minuti**

- gara di agilità rullate suola avanti ed indietro + gol con entrambe le scarpe (5 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità rullate suola da interno ad esterno + gol con entrambe le scarpe pallina da tennis (5 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità rullate suola da esterno ad interno + gol con entrambe le scarpe e tappandosi orecchie (5 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità richiami a v (suola-interno) + gol con entrambe le scarpe chiudendo un occhio (4 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità richiami a v + gol con entrambe le scarpe, pallina da tennis e occhi chiusi (5 prove e sommo punteggi ottenuti)



## MICROCICLO 3 OBIETTIVO: FINTE/DRIBBLING

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 9

#### Prevenzione 10 minuti

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

#### Attivazione 15 minuti

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

## **Parte tecnica (finte/dribbling) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, mi fermo davanti ad oggetto, eseguo finta richiesta e calcio in porta - piedi scalzi

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, mi fermo davanti ad oggetto, eseguo finta richiesta e calcio in porta - con calze

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

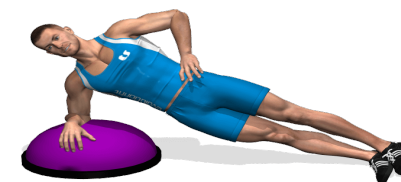
altri due minuti e mezzo, guida palla, mi fermo davanti ad oggetto, eseguo finta richiesta e calcio in porta - con una scarpa si e una no

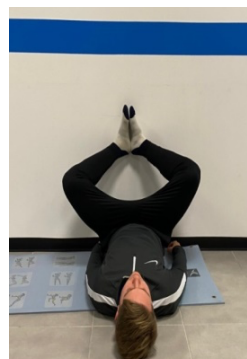
- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

## Rinforzo core (20 minuti)

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto.

Creare instabilità mediante uso di tavole propriocettive. \_Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.





**Parte finale 10 minuti stretching statico o posture a muro come rinforzo core**

## SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 10

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base

- Camminare eseguendo "affondi" portando pallone a dx e sx con torsione busto
- Camminare con palla tenuta tra adduttori; ginocchia; polpacci; caviglie
- Correre skip alto; calciata dietro; gambe tese avanti; gambe tese dietro
- Correre eseguendo dei piccoli arresti e riprendendo la corsa nelle diverse direzioni (avanti; indietro, destra; sinistra)

Al termine stretching dinamico (5 minuti)

## **Parte tecnica (finte/dribbling) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, mi fermo davanti ad oggetto, eseguo finta richiesta e calcio in porta - con una scarpa si e una no

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, mi fermo davanti ad oggetto, eseguo finta richiesta e calcio in porta - con una scarpa si e una no variando attrezzo

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, mi fermo davanti ad oggetto, eseguo finta richiesta e calcio in porta - con entrambe le scarpe

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

## **Parte motoria 20 minuti**

Usare una speed ladder o creare un oggetto simile ed eseguire diverse andature su di essa con uscita successiva di 3m, 5m e 7 m. Poter inserire anche l'attrezzo palla.

## GARA 5 WEEKEND

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### Prevenzione 10 minuti

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare spezzone partita in cui sono presenti finte/dribbling dei grandi campioni in un duello.

### Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi della situazione visionata andando ad analizzare i gesti effettuati e capire con loro cosa ne pensano.

### Gioco squadra 20 minuti

- gare di agilità (guida palla, arresto di fronte ad attrezzo che simuli presenza avversario, eseguo il doppio passo e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con una scarpa si e una no
- gare di agilità (guida palla, arresto di fronte ad attrezzo che simuli presenza avversario, eseguo l'elastico interno-esterno e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con una scarpa si e una no variando attrezzo
- gare di agilità (guida palla, arresto di fronte ad attrezzo che simuli presenza avversario, eseguo elastico interno-esterno e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe
- gare di agilità (guida palla, arresto di fronte ad attrezzo che simuli presenza avversario, eseguo veronica e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe e variando attrezzo
- gare di agilità (guida palla, arresto di fronte ad attrezzo che simuli presenza avversario, eseguo bicicletta e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe chiudendo un occhio
- gare di agilità (guida palla, arresto di fronte ad attrezzo che simuli presenza avversario, eseguo finta libera e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe tappando orecchio

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 11

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Parte motoria 20 minuti**

Usare una speed ladder o creare un oggetto simile ed eseguire diverse andature su di essa con uscita successiva di 3m, 5m e 7 m. Poter inserire anche l'attrezzo palla. Su queste diverse distanze, eseguire anche dei gesti sport specifici come cambi di senso o cambi di direzione (anche questi a secco o con utilizzo dell'attrezzo palla).



## **Parte tecnica (finte/dribbling) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguo finta richiesta in maniera dinamica e calcio in porta - con una scarpa si e una no

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguo finta richiesta in maniera dinamica e calcio in porta - con una scarpa si e una no variando attrezzo

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguo finta richiesta in maniera dinamica e calcio in porta - con entrambe le scarpe

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 12

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

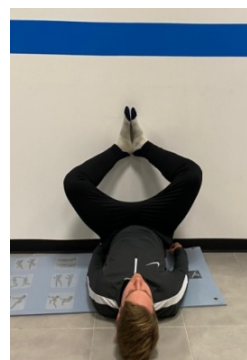
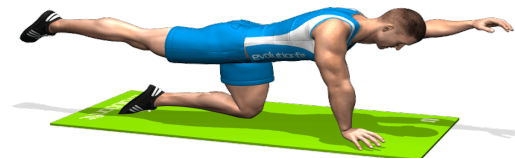
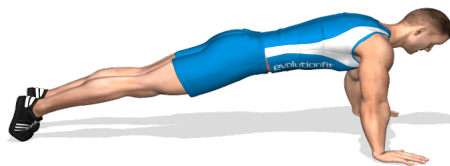
Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale)

### **Parte motoria core + rapidità**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.

Usare una speed ladder o creare un oggetto simile ed eseguire diverse andature su di essa con uscita successiva di 3m, 5m e 7 m. Poter inserire anche l'attrezzo palla. Su queste diverse distanze, eseguire anche dei gesti sport specifici come cambi di senso o cambi di direzione (anche questi a secco o con utilizzo dell'attrezzo palla).



## **Parte tecnica (finte/dribbling) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguo finta richiesta in maniera dinamica e calcio in porta - con entrambe le scarpe

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguo finta richiesta in maniera dinamica e calcio in porta - con entrambe scarpe, variando attrezzo e chiudendo occhio (alternare)

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguo finta richiesta in maniera dinamica e calcio in porta - con entrambe le scarpe chiudendo entrambi occhi

- doppio passo
- elastico interno-esterno
- elastico esterno-interno
- veronica
- bicicletta

**10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability**

## GARA 6 WEEKEND

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### Prevenzione 10 minuti

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare spezzone partita in cui sono presenti finte/dribbling dei grandi campioni all'interno di un duello con conseguente gol realizzato.

### Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi della situazione visionata andando ad analizzare i gesti effettuati, capire con loro cosa ne pensano e che strategie ha utilizzato il giocatore che ha risolto la situazione che si è trovato di fronte riuscendo a dribblare l'avversario.

### Gioco squadra 20 minuti

- gare di agilità (guida palla, eseguo doppio passo in forma dinamica di fronte ad attrezzo che simuli avversario e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe scarpe
- gare di agilità (guida palla, eseguo elastico esterno-interno in forma dinamica di fronte ad attrezzo che simuli avversario e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe scarpe variando attrezzo
- gare di agilità (guida palla, eseguo elastico interno-esterno in forma dinamica di fronte ad attrezzo che simuli avversario e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe chiudendo un occhio (alternare)
- gare di agilità (guida palla, eseguo veronica in forma dinamica di fronte ad attrezzo che simuli avversario e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe, variando attrezzo e tappando orecchio (alternare)
- gare di agilità (guida palla, eseguo bicicletta in forma dinamica di fronte ad attrezzo che simuli avversario e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe chiudendo occhio e tappando orecchio
- gare di agilità (guida palla, eseguo una combinazione di due finte viste precedentemente in forma dinamica di fronte ad attrezzo che simuli avversario e calcio in porta (3 prove vedendo quanto tempo impiego a svolgerle) con entrambe le scarpe chiudendo entrambi gli occhi

## MICROCICLO 4 OBIETTIVO: TRASMISSIONE

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 13

#### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

#### **Attivazione 15 minuti**

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base

- Lanciare palla contro muro da diverse distanze e riprenderla (variare posizioni in cui sono rivolto rispetto al muro) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla contro muro, battere una volta le mani e riprenderla (variare distanze di lancio) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare palla contro muro partendo lateralmente ad esso, compiere un giro di 180 gradi e riprendere la palla (variare posizioni in cui sono rivolto rispetto al muro) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla contro muro partendo fronte ad esso, compiere giro di 360 gradi e riprendere palla (variare posizioni in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)

## **Parte tecnica (trasmissione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione - piedi scalzi

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - piedi scalzi variando oggetto

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con calze

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

## **Parte motoria 15 minuti**

- Creare una porticina, posizionare 3/4 palloni ad una certa distanza da essa e infine un oggetto a 5/10 m dai palloni. Lavoro unico (rapidità senza palla, trasmetto dentro porticina e torno così fino al termine dei palloni).
- Variare: distanza dei palloni dalla porticina; dimensioni attrezzo utilizzato; superficie di contatto con il pallone; per tornare al cono dopo aver calciato pallone ad esempio corsa all'indietro.

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

## **10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability**

## **SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 14**

## **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.



## **Attivazione 15 minuti**

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base

- Lanciare palla verso basso-avanti, farla rimbalzare contro muro e riprenderla prima che cada (variare posizioni in cui sono rivolto rispetto al muro) (30 secondi per variante)
- Stessa proposta precedente ma prima lanciarla contro muro, lasciarla rimbalzare e poi riprenderla (variare distanze di lancio) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Spalle al muro, lanciare palla contro di esso girarsi e riprenderla (variare distanze) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla contro due sponde e riprenderla prima che cada (variare posizioni in cui sono rivolto rispetto alle sponde e distanza di lancio) (30 secondi per variante)

## **Parte tecnica (trasmissione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione a con calze variando oggetto

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)  
altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no variando oggetto

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

## **GARA 7 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare spezzone partita in cui vi è un'azione corale che porta ad un gol (esempio azione Barcellona)

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi di quanto visto precedentemente analizzando con loro tutti i comportamenti dei giocatori presenti nell'azione (focalizzandosi ovviamente su obiettivo del micro ciclo).

### **Gioco squadra 20 minuti**

L'allenatore creerà un gioco quiz su quanto visto e si analizzeranno da un punto di vista propriamente tecnico e tattico i comportamenti dei giocatori (es. dove visioniamo un passaggio chiave?). Ad ogni domanda, in base a risposta fornita sarà assegnato un punteggio e al termine di decreterà il vincitore del quiz.

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 15

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base

- Lanciare palla spalle al muro sotto le gambe, colpire il muro, girarsi e riprendere la palla (30 secondi per variante)
- Se possibile a coppie: inventarsi dei lanci con le mani da qualsiasi posizione ed in qualsiasi modo (30 secondi per variante)
- Sempre a coppie un pallone a testa: ci si lancia la palla con le mani contemporaneamente (variare distanze; attrezzi utilizzati; con due mani; con una mano sia lancio che presa) (30 sec. per variante)
- A coppie con un pallone a testa: uno lancia con le mani mentre l'altro con i piedi (alternare i ruoli) (30 secondi per variante)

### **Parte tecnica (trasmissione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione a con entrambe le scarpe

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)  
altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando oggetto

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro a terra (30 sec. per variante)  
altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe ascoltando musica

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

### **Parte motoria 15 minuti**

- Creare una porticina, posizionare 3/4 palloni ad una certa distanza da essa e infine un oggetto a 5/10 m dai palloni. Lavoro unico (partenza dove ci sono i palloni, cambio di senso e vado a trasmettere nella porticina).
- Variare: distanza dei palloni dalla porticina; dimensioni attrezzo utilizzato; superficie di contatto con il pallone; cambio di senso alternare piede di spinta; possibile anche con corsa all'indietro.

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

### **10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability**

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 16

### ***Prevenzione 10 minuti***

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### ***Attivazione 15 minuti***

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### ***Parte tecnica (trasmissione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)***

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro aeree utilizzare anche sense ball o attrezzo simile (30 sec. per variante)  
altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione a con entrambe le scarpe

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro aeree utilizzare anche sense ball (palla contenuta in un sacchetto a sua volta attaccata ad una corda) o attrezzo simile da creare (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla contro muro aeree utilizzare anche sense ball o attrezzo simile (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- suola piede

### ***Parte motoria 15 minuti***

- Creare una porticina, posizionare 3/4 palloni ad una certa distanza da essa e infine un oggetto a 5/10 m dai palloni. lavoro unico (partenza dove ci sono i palloni, stavolta con attrezzo: quindi guida palla fino a cono, cambio di senso e vado a trasmettere nella porticina magari anche con traiettoria alta visto il lavoro fatto nell'ultima seduta).
- Variare: distanza dei palloni dalla porticina; dimensioni attrezzo utilizzato; superficie di contatto con il pallone sia nel trasmettere sia nella guida della palla.

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

### ***10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability***

## **GARA 8 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare spezzone partita in cui vi è un'azione corale che porta ad un gol (cambiare squadra ad esempio Manchester City)

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi di quanto visto precedentemente analizzando con loro tutti i comportamenti dei giocatori presenti nell'azione (focalizzandosi ovviamente su obiettivo del micro ciclo).

### **Gioco squadra 20 minuti**

- Gare tra compagni: creare una porticina, posizionare 3/4 palloni ad una certa distanza da essa e infine un oggetto a 5/10 m dai palloni. Lavoro unico (deciderà allenatore come svolgerlo in base alle diverse varianti viste nelle ultime due settimane).
- Calcolare al termine tempo impiegato per trasmettere tutti i palloni all'interno della porticina e tenere conto del miglior tempo (ad esempio faccio un torneo tra compagni ad eliminazione diretta) oppure tengo conto invece dei gol effettuati e ad esempio attribuisco dei determinati punteggi a come viene trasmette la palla (superfici piede utilizzate).

## MICROCICLO 5 OBIETTIVO: CALCciare

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 17

#### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

#### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

#### **Parte tecnica (calciare in porta) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta



2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - piedi scalzi

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con calze

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no

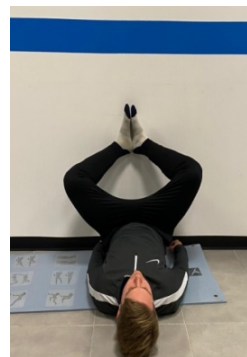
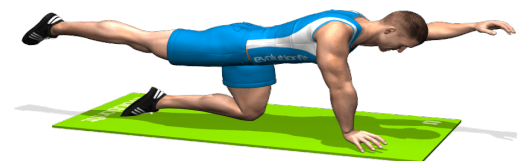
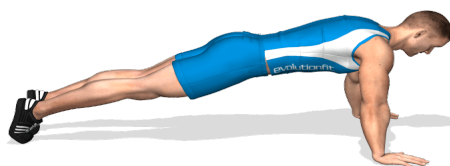
- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

### **Parte motoria core**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.

(analizzare se variare proposte core)



*10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability*

## SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 18

### ***Prevenzione 10 minuti***

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### ***Attivazione 15 minuti***

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### ***Parte tecnica (calciare in porta) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)***

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta

5 minuti provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (non calciare ma concentrarsi su gesto della rincorsa in tutto quello che prevede) ho lasciato le diverse superfici in quanto cambierà poi il modo di mettere il piede che andrà a calciare la palla - con calze

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

2 minuti e mezzo provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (30 sec. per variante)  
altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con calze variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

5 minuti provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (30 sec. per variante) concentrarsi su tutto quello che prevede la rincorsa e successivamente impattare il pallone e vedere anche come viene utilizzato il piede che va a calciare - con una scarpa si e una no

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

### ***Parte motoria 15 minuti***

- Creare una porticina, posizionare 3/4 palloni ad una certa distanza da essa e infine un oggetto a 5/10 m dai palloni. lavoro unico (partenza a 5/10 dai palloni, concentrarsi su rincorsa da apportare in base alla distanza e infine vado a calciare nella porta).
- Variare: distanza dei palloni dalla porticina; dimensioni attrezzo utilizzato; superficie di contatto con il pallone; effettuare un cambio di senso alternando piede di spinta per poi andare ad impattare il pallone.

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

## **GARA 9 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare un gesto di un grande campione da palla ferma (calcio di rigore; calcio di punizione; calcio d'angolo diretto).

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi di quanto visionato precedentemente insieme, focalizzandosi soprattutto sulla rincorsa del calciatore in questione e sulla superficie del piede che ha avuto impatto sul pallone.

### **Gioco squadra 20 minuti**

Ogni ragazzo proverà ad imitare il gol visto precedentemente che gli è piaciuto di più e al termine l'istruttore andrà a coronare il campione del calcio con palla da fermo (valutando rincorsa e superficie piede utilizzata).

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 19

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

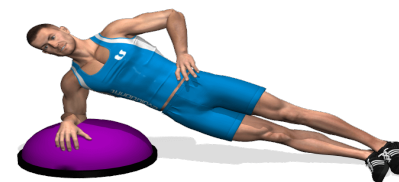
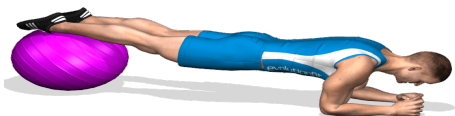
Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

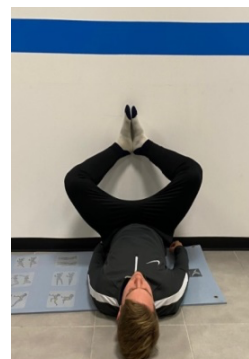
### **Rinforzo core (20 minuti)**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto.

Creare instabilità mediante uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.







## **Parte tecnica (calciare in porta) 15 minuti (5 minuti per 6 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta

2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con entrambe le scarpe

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- tacco piede

## **10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability**

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 20

### ***Prevenzione 10 minuti***

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### ***Attivazione 15 minuti***

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### ***Parte tecnica (calciare in porta) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)***

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no

- dopo un rimbalzo
- al volo
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- rabona
- cucchiaio

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - entrambe le scarpe

- dopo un rimbalzo
- al volo
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- rabona
- cucchiaio

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - entrambe le scarpe variando attrezzo

- dopo un rimbalzo
- al volo
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- rabona
- cucchiaio

### ***Parte motoria 15 minuti***

- Creare una porticina, posizionare 3/4 palloni ad una certa distanza da essa e infine un oggetto a 5/10 m dai palloni. Possibilmente con utilizzo di un aiutante. partenza da 5/10 m dalla presenza dell'aiutante, rincorsa e impattare il pallone lanciato dall'aiutante in forma aerea per cercare di fare gol.
- Variare: distanza dei palloni dalla porticina; dimensioni attrezzo utilizzato; superficie di contatto con il pallone; modalità di calciare; effettuare un cambio di senso alternando piede di spinta per poi andare ad impattare il pallone; con dei cambi di direzione prima di arrivare dove è presente aiutante.

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

## GARA 10 WEEKEND

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare un gol effettuato da grandi campioni con gesto fantasioso (esempio gol da centrocampo di Quagliarella)

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi dei gol visti e capire con loro quale gli è piaciuto di più e concentrarsi soprattutto su preparazione al gesto compiuto.

### **Gioco squadra 20 minuti**

Ogni ragazzo deciderà con la sua fantasia quale modi di calciare fantasioso vorrà utilizzare per fare gol. Al termine, istruttore in base a dei parametri, decreterà vincitore del circo. Parametri possono essere la preparazione al gesto tecnico effettuato.

## MICROCICLO 6 OBIETTIVO: COLPO DI TESTA

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 21

#### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

#### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

#### **Parte tecnica (colpo di testa) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

5 minuti eseguo gesto tecnico colpo di testa utilizzando la forca (statico no utilizzo delle braccia)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

5 minuti eseguo gesto tecnico colpo di testa utilizzando la forca (statico usufruendo delle braccia)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

5 minuti eseguo gesto tecnico colpo di testa utilizzando la forca (in forma più dinamica con rincorsa)

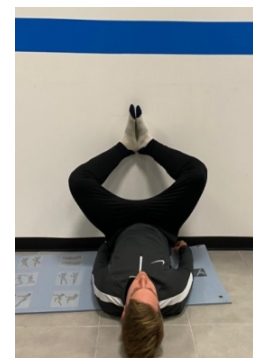
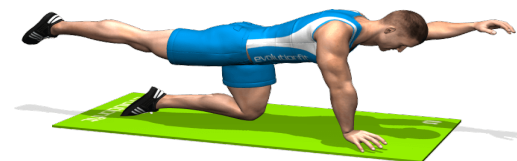
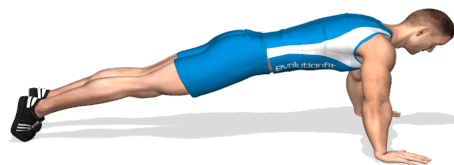
- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

### ***Parte motoria core***

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.

(analizzare se variare proposte core)



*10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability*

## SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 22

### ***Prevenzione 10 minuti***

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### ***Attivazione 15 minuti***

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### ***Parte tecnica (colpo di testa) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)***

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

5 minuti eseguo gesto tecnico colpo di testa utilizzando un muro (statico no utilizzo delle braccia)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

5 minuti eseguo gesto tecnico colpo di testa utilizzando un muro (statico usufruendo delle braccia)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx



5 minuti eseguo gesto tecnico colpo di testa a coppie cercando di mantenere il pallone più su possibile colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi

- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx
- sul posto oppure in maniera dinamica

### ***Parte motoria 15 minuti***

- Creare un percorso con cambi di direzione e usufruendo di un aiutante ad ogni cambio di direzione e con diverse modalità verranno eseguiti dei colpi di testa.
  - Variare: modalità di trasmissione con mani e in differenti posizioni per chi poi dovrà colpire palla di testa; variare le traiettorie; cambi di direzione frontali e dorsali, variare attrezzo utilizzato; variare angoli per il cambio di direzione
- Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

### **GARA 11 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### ***Prevenzione 10 minuti***

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### ***Preparazione alla partita 20 minuti***

Visionare un gol effettuato da grandi campioni con gesto del colpo di testa (su palla inattiva).

### ***Discussione filmato visionato 10 minuti***

Discutere con i ragazzi dei gol visti e capire con loro quale gli è piaciuto di più e concentrarsi soprattutto su preparazione al gesto compiuto.

### ***Gioco squadra 20 minuti***

Gioco della dama: provare con un pallone a palleggiare con la testa e vedere in tot. tempo quanti palleggi con la testa di riescono ad eseguire. Al termine si decreterà il vincitore della gara dei palleggi di testa.

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 23

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

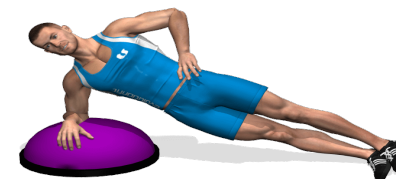
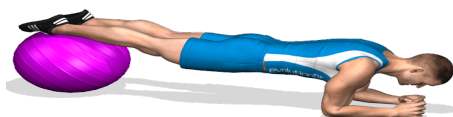
Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

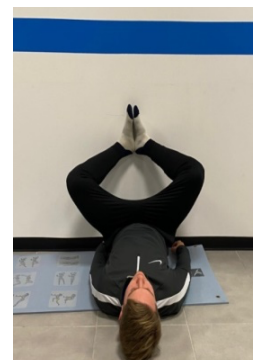
### **Rinforzo core (20 minuti)**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto.

Creare instabilità mediante uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.





## **Parte tecnica (colpo di testa) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

5 minuti mi concentro sulla preparazione terzo tempo e sui passi e al termine vado a colpire il pallone di testa senza usare braccia (compagno mi trasmette palla con mani)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

5 minuti mi concentro su rincorsa e soprattutto su utilizzo braccia quando impatto pallone (compagno mi trasmette palla con mani)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

5 minuti mi concentro sulla preparazione intera del gesto del colpo di testa (rincorsa + utilizzo braccia al momento dell'impatto) (compagno mi trasmette palla con mani)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 24

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Eeguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale e senza

- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte)
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte)
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede dx
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede sx
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede dx con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede sx con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede dx
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede sx
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede dx giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede sx giornale sulla testa

## ***Parte tecnica (colpo di testa) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)***

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

5 minuti mi concentro sulla preparazione terzo tempo e sui passi e al termine vado a colpire il pallone di testa senza usare braccia (compagno trasmette con piedi)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

5 minuti mi concentro su rincorsa e soprattutto su utilizzo braccia quando impatto pallone (compagno trasmette con piedi)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

5 minuti mi concentro sulla preparazione intera del gesto del colpo di testa (rincorsa + utilizzo braccia al momento dell'impatto) (compagno trasmette con piedi)

- colpire la palla in diversi modi e con diversi attrezzi
- frontale al pallone; laterale dx; laterale sx

## ***Parte motoria 15 minuti***

- Creare porticina e usufruendo di un aiutante mi concentro sulla dinamica di preparazione all'impatto con il pallone cercando di fare gol.
- Variare: modalità di trasmissione con mani e con piedi; variare le traiettorie; cambi di direzione frontali e dorsali, variare attrezzo utilizzato; variare angoli per il cambio di direzione; cambi di senso

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

## **GARA 12 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare un gol effettuato da grandi campioni con gesto del colpo di testa (su palla inattiva) con terzo tempo.

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi dei gol visti e concentrarsi soprattutto su preparazione al gesto compiuto (rincorsa + braccia).

### **Gioco squadra 20 minuti**

I ragazzi individualmente proveranno ad imitare il gol effettuato e chi si preparerà al meglio all'impatto con il pallone vincerà contest preso in considerazione.



## MICROCICLO 7 OBIETTIVO: PALLEGGIO AEREO

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 25

#### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

#### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

#### **Parte tecnica (palleggio aereo) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

- 2 minuti e mezzo palleggio libero continuo alternando le superfici del piede utilizzate piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo palleggio libero continuo alternando le superfici del piede utilizzate con calze
- 2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con calze

- 2 minuti e mezzo palleggio libero continuo alternando le superfici del piede utilizzate con una scarpa sì e una no
- 2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con una scarpa sì e una no

### ***Parte motoria 15 minuti***

- Palleggi liberi in forma dinamica con gol nella porticina.
- Variare: attrezzo utilizzato, effettuare dei cambi di direzione frontali e dorsali; effettuare dei cambi di senso; palleggiare camminando oppure accennando una piccola corsa (un tocco ogni passo effettuato).

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

## **SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 26**

### ***Prevenzione 10 minuti***

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

## **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

## **Parte tecnica (palleggio aereo) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

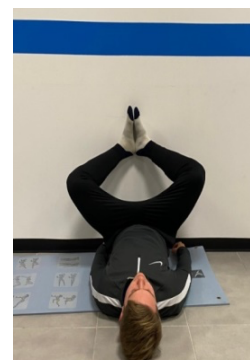
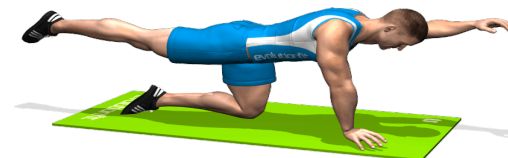
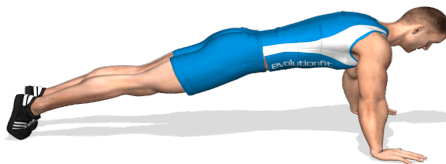
- 2 minuti e mezzo palleggio sotto livello ginocchia continuo alternando le superfici del piede utilizzate con calze  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con calze sotto livello ginocchia
- 2 minuti e mezzo palleggio tra ginocchia e testa libero continuo alternando le superfici del piede utilizzate con una scarpa si e una no  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con una scarpa si e una no tra ginocchia e testa
- 2 minuti e mezzo palleggio sopra livello testa continuo alternando le superfici del piede utilizzate con entrambe le scarpe  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con entrambe le scarpe sopra livello testa

## **Parte motoria core**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.

(analizzare se variare proposte core)



*10 minuti stretching statico o postura a muro come nel core stability*

## **GARA 13 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare filmato di grande calciatore che palleggia come giocoliere.

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi del filmato visionato e capire quali sono i loro pensieri.

### **Gioco squadra 20 minuti**

Gara di palleggi tra i ragazzi magari nelle forme viste durante la settimana. Ad ogni gara si andrà a decretare il campione dei palleggi.

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 27

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Parte tecnica (palleggio aereo) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

- 2 minuti e mezzo palleggio con sequenze (piede-coscia e riprendo con altro arto) con calze  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con calze attraverso sequenza vista precedentemente
- 2 minuti e mezzo palleggio con sequenze (piede-coscia-testa e riprendo con altro arto) una scarpa si e una no  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con una scarpa si e una no con modalità vista in precedenza
- 2 minuti e mezzo palleggio con sequenze (piede-coscia-spalla-testa) con entrambe le scarpe  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con entrambe le scarpe con modalità precedente

## **Parte motoria 15 minuti**

- Palleggi liberi in forma dinamica con gol nella porticina e successivamente rapidità su distanze 3m, 5m, 7m e 10 m.
  - Variare: attrezzo utilizzato per palleggiare e fare gol, effettuare dei cambi di direzione frontali e dorsali nel tragitto; effettuare dei cambi di senso; palleggiare camminando oppure accennando una piccola corsa (un tocco ogni passo effettuato)
- Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

## **SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 28**

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

## **Parte tecnica (palleggio aereo) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

- 2 minuti e mezzo palleggio continuo contro muro con entrambe le scarpe (alternare superficie di contatto)  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con entrambe scarpe attraverso modalità precedente
- 2 minuti e mezzo palleggio contro muro con due tocchi prima di spingerla verso oggetto (alternare parti utilizzate) con entrambe le scarpe  
2 minuti e mezzo gara di palleggi (in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare) con entrambe le scarpe con la modalità precedente
- 2 minuti e mezzo palleggio a coppie (alternando parti utilizzate e tocchi prima di trasmettere palla) con entrambe le scarpe  
2 minuti e mezzo gara di palleggi a coppie vedere chi vince (es. 1 tocco; 2 tocchi; 2 tocchi senza utilizzare alcune parti del corpo)

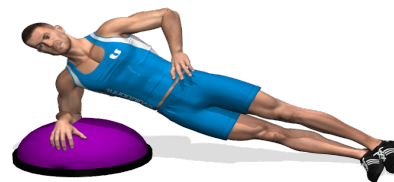
## **Rinforzo core (20 minuti)**

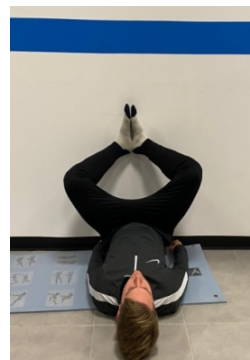
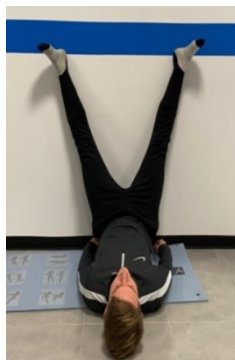
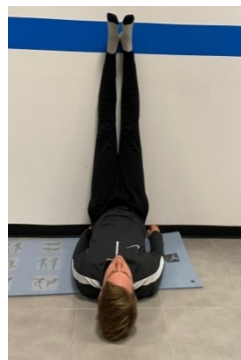
Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto.

Creare instabilità mediante uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.







## **GARA 14 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare filmato di grande calciatore che palleggia come giocoliere.

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi del filmato visionato e capire quali sono i loro pensieri.

### **Gioco squadra 20 minuti**

Gara di palleggi tra i ragazzi magari nelle forme viste durante la settimana. Ad ogni gara si andrà a decretare il campione dei palleggi.

## MICROCICLO 8 OBIETTIVO: RICEZIONE

### SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 29

#### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

#### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

#### **Parte tecnica (ricezione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

- 2 minuti e mezzo con muro a terra trasmetto con i piedi e controllo di suola (cambiare piede)
- 2 minuti e mezzo gara trasmetto con i piedi a terra contro muro, fermo palla con suola e calcio nella porticina (quanti gol riesco ad effettuare in un tempo prestabilito)

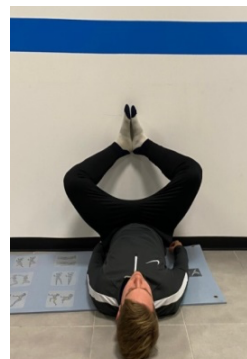
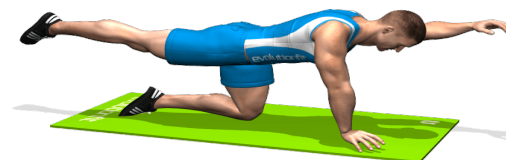
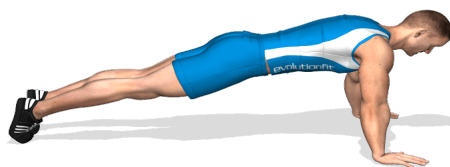
- 2 minuti e mezzo con muro a terra trasmetto con i piedi e controllo di interno piede ad aprire (cambiare piede)  
2 minuti e mezzo gara trasmetto con i piedi a terra contro muro, controllo con interno piede ad aprire e calcio nella porticina (quanti gol riesco ad effettuare in un tempo prestabilito)
- 2 minuti e mezzo con muro a terra trasmetto con i piedi e controllo di interno piede a chiudere (cambiare piede)  
2 minuti e mezzo gara trasmetto con i piedi a terra contro muro, controllo con interno piede a chiudere e calcio nella porticina (quanti gol riesco ad effettuare in un tempo prestabilito)

### **Parte motoria core**

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto. Successivamente, per creare instabilità uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.

(analizzare se variare proposte core)



*10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability*

## SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 30

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Parte tecnica (ricezione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

- 2 minuti e mezzo con muro a terra trasmetto con i piedi e controllo di esterno piede (cambiare piede)  
2 minuti e mezzo gara trasmetto con i piedi a terra contro muro, controllo di esterno piede e calcio nella porticina (quanti gol riesco ad effettuare in un tempo prestabilito)
- 2 minuti e mezzo con muro a terra trasmetto con i piedi e controllo di tacco piede (cambiare piede)  
2 minuti e mezzo gara trasmetto con i piedi a terra contro muro, controllo tacco piede ad aprire e calcio nella porticina (quanti gol riesco ad effettuare in un tempo prestabilito)
- 2 minuti e mezzo con muro a terra trasmetto con i piedi e controllo suola-tacco piede (cambiare piede)  
2 minuti e mezzo gara trasmetto con i piedi a terra contro muro, controllo suola-tacco piede a chiudere e calcio nella porticina (quanti gol riesco ad effettuare in un tempo prestabilito)

### **Parte motoria 15 minuti**

- Con muretto o aiuto di un'altra figura, controllo orientato, calcio nella porticina e successivamente eseguo dei gesti sport specifici.
- Variare: attrezzo utilizzato; controlli orientati visti durante la settimana; inserimento come gesti sport specifici di cambi di direzioni frontali e dorsali oppure cambi di senso.

Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

### **GARA 15 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare filmato di calciatori che durante un'azione di gioco eseguono una ricezione eseguita durante la settimana + tiro verso la porta.

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi del filmato visionato, capire i loro pensieri riguardanti il gesto visionato in precedenza e se è stato funzionale alla situazione di gioco.

### **Gioco squadra 20 minuti**

Gara tra la squadra di gol effettuati in una porticina in un tempo stabilito a seguito di diversi tipi di controlli orientati eseguiti. Vincerà chi riuscirà ad effettuare più gol possibili.



## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 31

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. Oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Parte tecnica (ricezione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

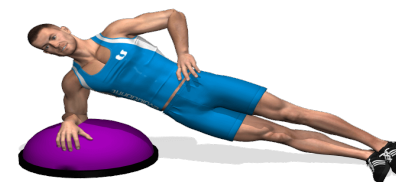
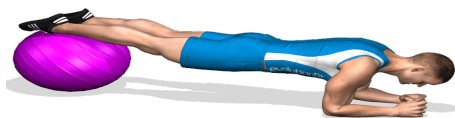
- 2 minuti e mezzo lancio palla in aria e successivamente la fermo con la suola del piede (cambiare piede)  
2 minuti e mezzo gara lancio palla in aria, fermo palla con suola e successivamente calcio in porta (vedere chi riesce ad effettuare più gol)
- 2 minuti e mezzo lancio palla in aria e successivamente mi oriento con interno del piede ad aprire (curare anche postura e comportamento delle braccia)  
2 minuti e mezzo gara lancio palla in aria, mi oriento con interno piede ad aprire e successivamente calcio in porta (vedere chi riesce ad effettuare più gol)
- 2 minuti e mezzo lancio palla in aria e successivamente mi oriento con interno del piede a chiudere (curare anche postura e comportamento delle braccia)  
2 minuti e mezzo gara lancio palla in aria, mi oriento con interno piede a chiudere e successivamente calcio in porta (vedere chi riesce ad effettuare più gol)

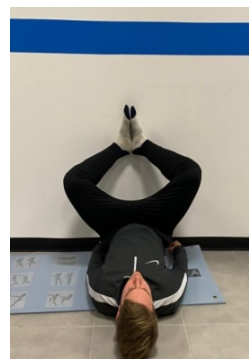
## Rinforzo core (20 minuti)

Proposte per il rinforzo del core ponendo attenzione al gesto svolto, alla durata, serie e recupero in base al soggetto che mi trovo di fronte e alle competenze che possiede sul movimento richiesto.

Creare instabilità mediante uso di tavole propriocettive.

Ultime tre foto da inserire al termine dei giri effettuati per queste serie di proposte.





***10 minuti stretching statico o posture a muro come nel core stability***

## SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 32

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

- Tavole propriocettive equilibrio prima bipodalico poi monopodalico. Poter inserire gesti tecnici sport specifici oppure con utilizzo ad esempio di pallina da tennis con un muro o un soggetto andare anche a migliorare coordinazione oculo-manuale. oltre a questo, coinvolgere anche analizzatori.
- Con elastici, proposte preventive per le caviglie.
- Proposte per la colonna ed esercizi di mobilità per il collo.
- Utilizzo di pallina da tennis, per alleviare fastidi articolari (collo, glutei, anca, bacino). Sotto la pianta del piede, per allentare e allungare catena posteriore.

### **Attivazione 15 minuti**

Esercizi di mobilità articolare (10 minuti) + 5 minuti di stretching dinamico (es. slancio gamba a muro piano frontale e piano sagittale).

### **Parte tecnica (ricezione) 15 minuti (5 minuti per 3 varianti)**

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

- 2 minuti e mezzo lancio palla in aria e successivamente mi oriento con esterno piede (curare anche postura e comportamento delle braccia)
- 2 minuti e mezzo gara lancio palla in aria, mi oriento con esterno piede e successivamente calcio in porta (vedere chi riesce ad effettuare più gol)
- 2 minuti e mezzo lancio palla in aria e successivamente mi oriento con tacco piede (curare anche postura e comportamento delle braccia)
- 2 minuti e mezzo gara lancio palla in aria, mi oriento con tacco piede e successivamente calcio in porta (vedere chi riesce ad effettuare più gol)
- 2 minuti e mezzo lancio palla in aria, fermo con suola e successivamente mi oriento suola-tacco piede (curare anche postura e comportamento delle braccia)
- 2 minuti e mezzo gara lancio palla in aria, fermo con suola e successivamente mi oriento suola-tacco piede (vedere chi riesce ad effettuare più gol)

### **Parte motoria 15 minuti**

- Stavolta con traiettorie aeree viste durante la settimana, controllo orientato, calcio nella porticina e successivamente eseguo dei gesti sport specifici.
  - Variare: attrezzo utilizzato; controlli orientati visti durante la settimana; inserimento come gesti sport specifici di cambi di direzioni frontali e dorsali oppure cambi di senso.
- Gestire tempi, ripetizioni e recupero in base sempre ad atleti che ci si trova di fronte e anche rispetto a quello che hanno svolto durante la quarantena.

### **GARA 16 WEEKEND**

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

### **Prevenzione 10 minuti**

Inserire prima dell'allenamento delle proposte per la prevenzione degli infortuni, per garantire benessere al soggetto e per migliorare la propriocezione articolare. Utilizzare se possibile tavole propriocettive, elastici o palline da tennis (se non si possiedono questi materiali, crearne simili con utilizzo di fantasia). Con aiuto di qualcuno, inserire anche gesti tecnici sport specifici.

### **Preparazione alla partita 20 minuti**

Visionare filmato corale di una squadra che porta al gol (giocatore che segna effettua un gesto visto durante la settimana).

### **Discussione filmato visionato 10 minuti**

Discutere con i ragazzi del filmato visionato e capire come si è preparato alla conclusione in calciatore in questione.

### **Gioco squadra 20 minuti**

Gara tra la squadra: i ragazzi cercheranno di imitare il gol visto nel filmato precedente e al termine l'allenatore decreterà il vincitore della Challenge.