



COACHING BAG 27/03

Cari ragazzi!

Come facciamo a stare senza pallone fino al 3 di Aprile?

Difficile, per voi e per noi che siamo soliti vivere il campo come parte importante della nostra vita.

I primi giorni di questa crisi ce la siamo cavata e per questo vi abbiamo lasciati liberi di andare nei parchi e giocare liberamente con i vostri amici.

Qualche volta vi abbiamo incrociato e non ci siamo tirati indietro nel fare "due tiri" con voi.

Ora però siamo chiamati ad un ulteriore e responsabile sforzo per sconfiggere questo virus.

Uno sforzo che dobbiamo fare tutti insieme, come una vera e propria squadra di calcio unita verso un obiettivo comune.

Purtroppo questo comporterà un ulteriore limitazione alle nostre possibilità di movimento, gioco e allenamento.

Abbiamo quindi pensato che è arrivato il momento di darvi qualche "compito a casa" per aiutarvi a tenervi in movimento e allenati, così da trovarvi in forma al rientro sui nostri campi.

Vi manderemo nelle prossime settimane quanto segue:

Schede tecniche di allenamento individuale (scaricabili dal nostro sito – sezione news)

Schede atletiche di allenamento coordinativo e condizionale (sempre dal nostro sito – sezione news)

Dimostrazioni video delle esercitazioni tecniche e atletiche (canale you tube Milano Football Academy)

Date un'occhiata ai contenuti multimediali che vi manderemo ogni settimana.

Allenatevi.

Divertitivi coinvolgendo i vostri famigliari nell'allenamento.

Per fare questi allenamenti si possono utilizzare piccoli spazi aperti sotto casa o il vostro giardino oppure si possono svolgere con un piccolo pallone leggero o di spugna anche nel salotto di casa, stando bene attenti a non far arrabbiare i vostri genitori distruggendo tutto.

Inviateci i vostri lavori ed eventuale modifiche proposte, siate creativi.. abbiamo tempo di annoiarci e pensare un sacco di cose!

Un abbraccio.. virtuale.. a tutti! Ci vediamo presto!

Staff



ESERCITAZIONI ATLETICHE E DI TECNICA INDIVIDUALE

(PLAYLIST COACHING BAG 27/03 SU YOUTUBE)



VIDEO NUMERO 1

1- Facciamo un quadrato con il materiale che abbiamo a disposizione. Eseguiamo uno scatto frontale partendo dal primo cinesino (o barattolo o qualunque cosa abbiate in casa), arrivati al cinesino davanti, facciamo una corsa laterale verso il cinesino che abbiamo al nostro fianco.

Quando lo abbiamo raggiunto, facciamo una corsa indietro (senza girarsi) fino al quarto cinesino.

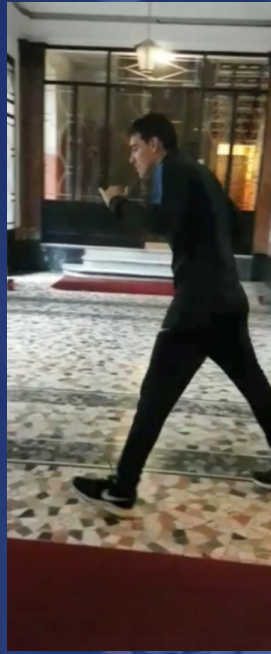
Arrivati a questo facciamo uno scatto rapidissimo in diagonale verso il secondo cinesino.

-Primi Calci: 3 ripetizioni con recupero attivo tornando, senza fermarsi

-Pulcini: 5 ripetizioni con recupero attivo tornando, senza fermarsi

-Esordienti/Giovanissimi: 7 ripetizioni con recupero attivo tornando, senza fermarsi.





2- Utilizzando lo stesso quadrato disegniamo una sorta di " x " con una corsa laterale comprese anche le sue due basi (della x).

Parto dal primo cinesino, scatto in diagonale verso il terzo, corsa laterale al secondo, corsa indietro dal secondo al quarto, corsa laterale verso il primo e si ripete.

-Primi Calci: 4 ripetizioni, ogni giro faccio una corsa blanda intorno al quadrato di lavoro prima di ripartire

-Pulcini: 6 ripetizioni, ogni giro faccio una corsa blanda intorno al quadrato di lavoro prima di ripartire

-Esordienti/Giovanissimi: 8 ripetizioni, ogni giro faccio una corsa blanda intorno al quadrato di lavoro prima di ripartire.

Questa è la disposizione dei cinesini/barattoli ecc.



1



2



3



4



VIDEO NUMERO 2

1- Eseguiamo uno scatto in diagonale (dal cinesino 1 al 3), punto il piede vicino al cinesino tre, e cambio direzione (quindi punto il peso del corpo sul piede e spingo verso l'altra direzione subito dopo), scatto frontale verso il cinesino 2 stessa cosa, cambio di direzione e scatto in diagonale verso il cinesino 4, a questo punto eseguo un altro cambio di direzione e faccio uno scatto frontale verso il cinesino 1 e riparto.

-Primi Calci: 3 ripetizioni, con un giro di corsa blanda intorno al quadrato di lavoro tra una ripetizione e l'altra come recupero.

-Pulcini: 4 ripetizioni, con un giro di corsa blanda intorno al quadrato di lavoro tra una ripetizione e l'altra come recupero.

-Esordienti/Giovanissimi: 5 ripetizioni, con un giro di corsa blanda intorno al quadrato di lavoro tra una ripetizione e l'altra come recupero.

1



2



3



4



2 - Seguendo la stessa progressione adesso disegno degli "8" tra i cinesini, non eseguo più un cambio di direzione, ma giro intorno al cinesino.

-Primi calci: 3 ripetizioni, con un giro blando intorno al quadrato di lavoro tra una ripetizione e l'altra come recupero.

-Pulcini: 4 ripetizioni, con un giro blando intorno al quadrato di lavoro tra una ripetizione e l'altra come recupero.

-Esordienti/Giovanissimi: 5 ripetizioni, con un giro blando intorno al quadrato di lavoro tra una ripetizione e l'altra come recupero.



VIDEO NUMERO 3

1 - Eseguiamo una serie di scatti avanti-indietro (per due volte) prima dal cinesino 1 al 2(corsa indietro senza girarsi), e poi dal cinesino 1 al 3.

-Primi Calci: 3 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.

-Pulcini: 5 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.

-Esordienti/Giovanissimi: 7 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.



2 - Ora eseguiamo solamente uno scatto avanti-indietro, ma aggiungiamo un'altra direzione.

Parto dal cinesino 1 e vado al 2 e ritorno, stessa cosa dall' 1 al 3 e stessa cosa dall'1 al 4.

- Primi Calci: 3 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.

- Pulcini: 5 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.

- Esordienti/Giovanissimi: 7 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.





VIDEO NUMERO 4

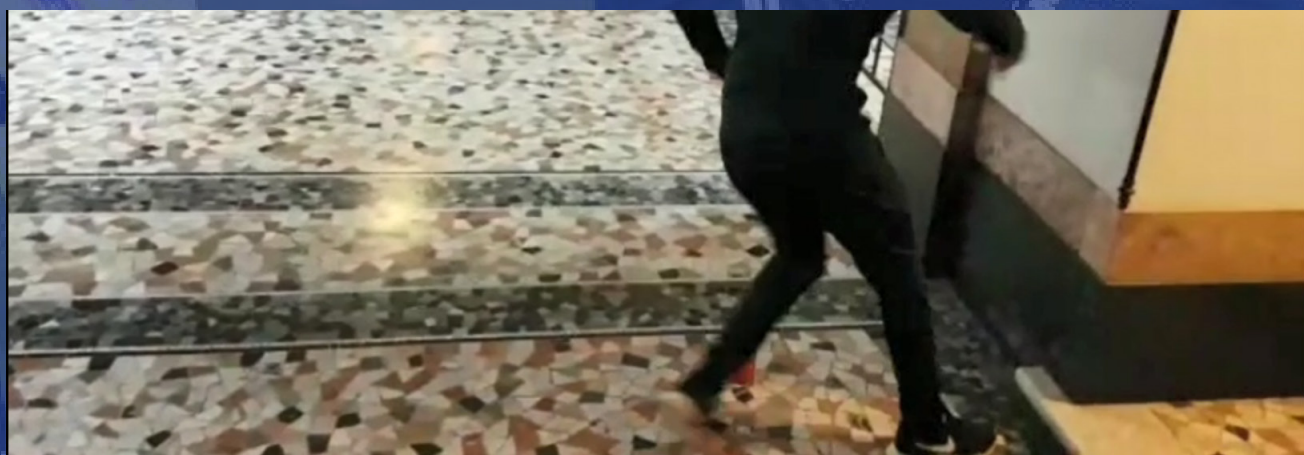
1 - Eseguiamo degli scatti nelle tre direzioni di prima, ma arrivati al cinesino 2,3 e 4 facciamo un giro completo intorno prima di tornare indietro.

- Primi Calci: 3 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.

-Pulcini: 5 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.

-Esordienti/Giovanissimi: 7 ripetizioni, con un giro di corsa blanda dopo ogni ripetizione intorno al quadrato come recupero.





2 - Facciamo la stessa cosa di prima ma questa volta eseguiamo solo degli scatti in avanti.

Parto dal cinesino 1, scatto verso il 2, giro intorno, scatto sempre in avanti verso l'1, giro intorno e facciamo lo stesso dal cinesino 1 al 3 e ritorno e dal cinesino 1 al 4 e ritorno(2-3 ripetizioni).

- Primi Calci: 2 ripetizioni, con un giro in corsa blanda di recupero intorno al quadrato di lavoro dopo ogni ripetizione.

- Pulcini: 4 ripetizioni, con un giro in corsa blanda di recupero intorno al quadrato di lavoro dopo ogni ripetizione.

- Esordienti/Giovanissimi. 6 ripetizioni, con un giro di corsa blanda di recupero intorno al quadrato di lavoro dopo ogni ripetizione.



VIDEO NUMERO 1 TECNICA.

1 - Lavoro tecnico in conduzione palla nelle 3 direzioni come l'ultimo esercizio della parte atletica. (andata e ritorno).

Disegno un "8" tra il cinesino 1 e il 2 , poi tra il cinesino 1 e il 3 e infine tra il cinesino 1 e il 4.

-Primi calci: 3 ripetizioni, con un giro di recupero intorno al quadrato eseguendo dei passaggi tra gli interni dei due piedi.

-Pulcini: 4 ripetizioni, con un giro di recupero intorno al quadrato eseguendo dei palleggi (2) alternati ad un tocco per terra della palla.

-Esordienti/Giovanissimi: 5 ripetizioni, con un giro di recupero intorno al quadrato eseguendo dei palleggi liberi.





2 - Alterniamo come nella parte atletica una conduzione palla in diagonale con una frontale, eseguendo delle finte e dei cambi di direzione su tutti i cinesini. Parto dal cinesino 1, conduzione fino al 3, finta e cambio di direzione verso il cinesino 2, stessa cosa e punto verso il cinesino 4, stessa cosa e conduco palla fino all'1 e si riparte.

- Primi Calci: 3 ripetizioni, con un giro di recupero intorno al quadrato portando avanti la palla con la suola di un piede (un giro una e un giro l'altra).

- Pulcini: 4 ripetizioni, con un giro di recupero intorno al quadrato eseguendo dei palleggi (2) con lo stesso piede alternati ad un tocco per terra della palla (e cambio piede).

- Esordienti/Giovanissimi: 5 ripetizioni, con un giro di recupero intorno al quadrato eseguendo dei palleggi liberi.



VIDEO NUMERO 2 TECNICA

1 - Dividiamo il nostro campo in 4 parti: nella prima zona portiamo la palla tra i due interni, nella seconda alterniamo degli spostamenti della palla laterali con le suole dei due piedi, e portiamo avanti la palla con un controllo dopo ogni spostamento, nella terza invece portiamo avanti la palla con dei leggeri tocchi con la parte della suola vicina alla punta del piede, nell'ultima eseguiamo dei palleggi in movimento liberi (magari ogni giro cambiate sequenza di palleggio, prima solo con un piede, poi con entrambi, poi aggiungiamo la coscia e la testa e poi arriviamo alla piramide che ci ha spiegato molto bene il nostro mister Mattia).

- Primi Calci/Pulcini/Esordienti/Giovanissimi: in questo esercizio potete svolgere quante ripetizioni volete, per i più piccoli rivolgere l'attenzione sul gesto, non importa se andate piano. Per i più grandi, dopo qualche giro di prova potete aumentare sempre di più la velocità di conduzione ed inserire qualunque tipo di esercizio desideriate(dividendo sempre in 4 lati il percorso).



VIDEO NUMERO 3 TECNICA

1 - Stessa divisione dell'esercizio sopra, 4 zone, ma lavoriamo solo tra il cinesino 1 e il 2 andando avanti e indietro.

Nella prima parte eseguiamo una conduzione alternando dei tocchi di esterno piede alternati, nella seconda lavoriamo con lo stesso piede ed eseguiamo una conduzione interno-esterno alternata.

Nella terza parte facciamo una conduzione andando all'indietro accompagnata con dei tocchi della palla con la parte della suola vicino alla punta del piede, nella quarta parte eseguiamo sempre dei palleggi.

- Primi Calci/Pulkini/Esordienti/Giovanissimi: in questo esercizio potete svolgere quante ripetizioni volete, per i più piccoli rivolgere l'attenzione sul gesto, non importa se andate piano.

Per i più grandi, dopo qualche giro di prova potete aumentare sempre di più la velocità di conduzione ed inserire qualunque tipo di esercizio desideriate(dividendo sempre in 4 lati il percorso).



VIDEO NUMERO 4 TECNICA

1 - Eseguiamo nei 4 lati del rettangolo una conduzione palla con dei doppi passi verso i cinesini che ci troviamo davanti e li superiamo. Lavoriamo prima in senso orario quindi con un doppio passo sempre per spostarmi verso destra.

Poi in senso antiorario con dei doppi passi per andare a sinistra.

Ricordiamoci sempre che nel primo giro per puntare verso destra, devo fare il primo passo intorno alla palla con il piede destro e il secondo con il piede sinistro per poi andare a destra con una finta di corpo anche.

Viceversa se devo andare a sinistra, prima un passo con il sinistro, poi con il destro e infine mi sposto verso sinistra con una finta di corpo.

- Primi calci / Pulcini / Esordienti / Giovanissimi: anche per questo esercizio potete fare quante ripetizioni volete, importante porre attenzione all'esecuzione del gesto e dopo alcune volte in cui riuscite ad eseguirlo, potete provare ad inserire finte diverse basandovi su quelle che ha messo Davide nei suoi video.



VIDEO NUMERO 5 TECNICA.

1 - lavoro frontale in slalom disegnando un 8 per due giri dal cinesino 1 al 2(andata-ritorno, andata-ritorno) e e lavoro in diagonale dal cinesino 1 al 3 in palleggio andata e ritorno. (2-4 ripetizioni)

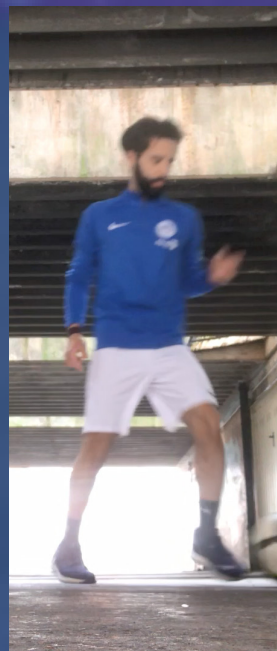
-Primi calci: 4 ripetizioni senza recupero

-Pulcini: 6 ripetizioni senza recupero

-Esordienti/Giovanissimi:8 ripetizioni senza recupero.

ESERCITAZIONI DI TECNICA INDIVIDUALE

(PLAYLIST COACHING BAG 27/03 SU YOUTUBE)



Conduzione di palla nelle 4 direzioni dello spazio (destra – sinistra – avanti – dietro) utilizzando tutte le superfici del piede.

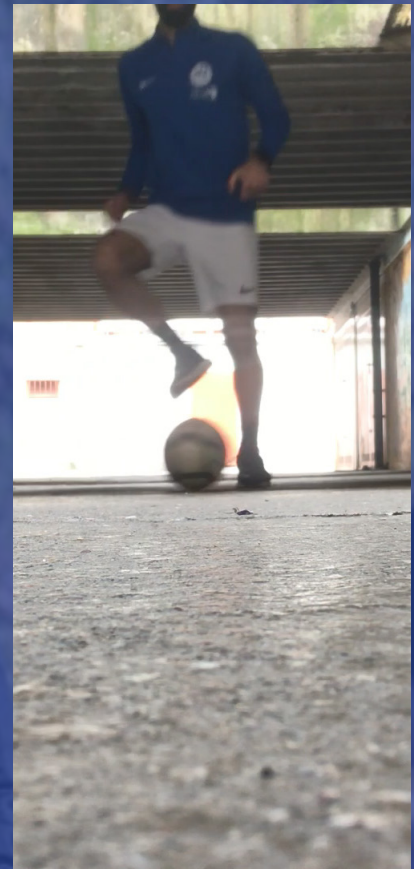
1° Livello.

- **Spostamento in avanti; conduco il pallone in avanti spostandolo solamente utilizzando il collo del piede.**
- **Spostamento indietro; torno alla posizione di partenza toccando il pallone solamente con la suola del piede.**
- **Spostamento laterale (sinistra); spostamento laterale sinistro utilizzando solamente la sup. esterna del piede sinistro**
- **Spostamento laterale (destra); torno alla posizione iniziale spostando il pallone con la suola del piede sinistro (rullata).**



2° Livello.

- **Spostamento in avanti; conduzione frontale alternando il collo del piede destro al collo del piede sinistro.**
- **Spostamento indietro; torno alla posizione di partenza toccando il pallone solamente con la suola del piede destra e sinistra alternate.**
- **Spostamento laterale (destra); spostamento laterale verso destra alternando interno del piede destro all'interno del piede sinistro.**
- **Spostamento laterale (sinistra); spostamento laterale verso sinistra alternando interno del piede destro all'interno del piede sinistro.**



3° Livello.

- **Spostamento in avanti; conduzione frontale alternando le soles del piede destro e del piede sinistro.**
- **Spostamento indietro; torno alla posizione di partenza toccando il pallone solamente con la suola del piede destra e sinistra alternate.**
- **Spostamento laterale (destra); spostamento laterale verso destra alternando la suola del piede destro alla suola del piede sinistro.**
- **Spostamento laterale (sinistra); spostamento laterale verso sinistra alternando la suola del piede destro alla suola del piede sinistro.**

PRIMI CALCI; 10 tocchi per piede, andando a concentrarsi sul gesto tecnico – motorio e sull'utilizzo di tutte le superfici del piede.

PULCINI; dai 10 ai 15 tocchi per piede andando a concentrarsi sull'utilizzo di entrambi i piedi in ugual misura (piede debole e piede forte allo stesso modo), aumentando progressivamente la velocità di esecuzione del movimento, fino a raggiungere la massima velocità senza errori.

ESORDIENTI; dai 20 tocchi per piede in su, andando a concentrarsi sulla velocità di esecuzione di tutta la richiesta tecnica (spostamento nelle 4 direzioni, senza errori, nel minor tempo possibile), riducendo il più possibile il GAP tra i due piedi.



Sequenza didattica per imparare a palleggiare da zero, fino ad arrivare ad alternare i piedi.

1° Livello

- Tocco la palla una volta ogni due rimbalzi cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede forte. (10 tocchi).**
- Tocco la palla una volta ogni due rimbalzi cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede debole. (10 tocchi).**

2° Livello

- Tocco la palla una volta ogni rimbalzo cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede forte. (10 tocchi).**
- Tocco la palla una volta ogni rimbalzo cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede debole. (10 tocchi).**





3° Livello

- Eseguo 4/5 tocchi senza far rimbalzare il pallone utilizzando il piede forte.
- Eseguo 4/5 tocchi senza far rimbalzare il pallone utilizzando il piede debole.

4° Livello

- Eseguo 4/5 tocchi con il piede forte alternandoli ad un tocco con il piede debole.
- Ripeto l'esercizio per 5 volte.

5° Livello

- Come ultimo livello alterno 1 tocco con il piede debole ad 1 tocco con il piede forte per il massimo numero di palleggi che riesco a fare; ogni volta che la palla cade o viene toccata due o più volte dallo stesso piede, smetto di contare e riparto da zero.
- Eseguo l'esercizio 5 volte, per il massimo di palleggi che riesco a fare.

CONSIGLIO: più tenete il pallone basso (sotto il livello del ginocchio) più sarete veloci nel palleggio.

PRIMI CALCI, PULCINI, ESORDIENTI.

Essendo questa una progressione didattica per un'abilità puramente tecnica, il livello varia da soggetto a soggetto.

In base al mio livello di abilità sul palleggio mi colloco nella fascia che più mi si addice.

In teoria i primi 2 Livelli sono pensati per le categorie più piccole (2014-2013-2012)

Il 3° ed il 4° livello sono più adatti a categorie come 2010-2009 (Pulcini)

Il 5° Livello si addice di più a categorie più grandi come gli Esordienti.





Proposta didattica dedicata a tutti coloro che già padroneggiano l'arte del palleggio senza alcun problema.

1° Livello

- Tocco la palla una volta ogni due rimbalzi cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede forte. (5 tocchi)**
- Tocco la palla una volta ogni due rimbalzi cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede debole. (5 tocchi)**

2° Livello

- Tocco la palla una volta ogni rimbalzo cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede forte. (5 tocchi)**
- Tocco la palla una volta ogni rimbalzo cercando di controllare il movimento e non perdere il controllo del pallone, utilizzando il piede debole. (5 tocchi).**





3° Livello

- Eseguo 4/5 tocchi senza far rimbalzare il pallone utilizzando il piede forte.
- Eseguo 4/5 tocchi senza far rimbalzare il pallone utilizzando il piede debole.

4° Livello

- Eseguo 4/5 tocchi con il piede forte alternandoli ad un tocco con il piede debole.
- Ripeto l'esercizio per 5 volte.

5° Livello

- Come ultimo livello alterno 1 tocco con il piede debole ad 1 tocco con il piede forte per il massimo numero di palleggi che riesco a fare; ogni volta che la palla cade o viene toccata due o più volte dallo stesso piede, smetto di contare e riparto da zero.
- Eseguo l'esercizio 5 volte, per il massimo di palleggi che riesco a fare.



Sequenza didattica di base, per imparare a stoppare il pallone con tutte le superfici del corpo (petto – coscia – piede)

1° Livello

- **Stop di Petto; Lancio il pallone sopra la testa cercando di stopparlo con la parte destra del petto, per poi fermarlo con la pianta del piede.**
- **Ripeto l'esercizio 5 volte prima di passare all'altro lato del petto (5 volte per parte) ù**

2° Livello

- **Stop di Coscia; Alzo la palla sopra la testa cercando di fermarne la caduta utilizzando la coscia destra, prima, sinistra poi.**
- **Ripeto l'esercizio 5 volte prima di passare all'altra gamba.**

3° Livello

- **Stop Sotto il Piede; Cerco di mettere a terra il pallone utilizzando la suola del piede.**
- **Come variante posso utilizzare le diverse superfici del piede (collo, piatto, esterno).**
- **Ripetere l'esercizio 5 volte prima di passare al piede debole.**

PRIMI CALCI, PULCINI, ESORDIENTI.

- **Essendo questa una progressione didattica per un'abilità puramente tecnica, il livello varia da soggetto a soggetto.**
- **In base al mio livello di abilità sullo stop mi colloco nella fascia che più mi si addice.**



CHALLENGE "ALZATE"

Sfida tecnica su diversi modi di alzare il pallone.

Facci vedere di cosa sei capace!!



ESERCITAZIONI DI TECNICA INDIVIDUALE

(PLAYLIST COACHING BAG 27/03 SU YOUTUBE)



La prima esercitazione è un normale slalom all'interno di cinesini con l'utilizzo di tutta la superficie del piede:

- Slalom con destro.
- Slalom con sinistro.
- Slalom con entrambi i piedi.
- Slalom con interno di tutti e due i piedi.
- Slalom con esterno di tutti e due i piedi.
- Slalom con suola di tutti e due i piedi.

L'obiettivo di passaggio deve essere almeno a 3 metri di distanza dall'uscita dell'ultimo cinesino o conetto.



Potete farla in coppia con qualcuno che vi passa la palla o da soli con l'aiuto di un muro come faccio io nel video.

L'esercitazione va fatta con tutte le parti del piede e nei modi che si vedono nel video, 10 volte per gamba, se si riesce intervallare tra una gamba e l'altra uno skip veloce: interno, collo, contro balzo, stop di coscia e passaggio di interno o di collo, stop di petto e passaggio o di interno o di collo, testa.

La variante con la palla piccola la consiglio dai pulcini in su!



Il quadrato va fatto della misura che volete, almeno 4x4. Come si vede nel video dovete prima di iniziare assegnare ad ogni angolo del quadrato un gesto tecnico e farlo, all'interno del video io vi faccio vedere come esempio il giro intorno al conetto, si può fare una finta come un doppio passo o altro.

Importante per quei 20/30 secondi di lavoro tenere un ritmo di conduzione alto. ESERCITAZIONE ADATTA A TUTTE LE ETA'!