



COACHING BAG 19/03

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



ESERCIZIO COORDINATIVO E CARDIO 10 MT

(PLAYLIST COACHING BAG 19/03 SU YOUTUBE)



Primo esercizio: chiusura arti inferiori alternati da un doppio appoggio.

Secondo esercizio: apertura arti inferiori alternati da un doppio appoggio.

Terzo esercizio: ginocchia al petto alternati da un doppio appoggio.

4 esercizio: corsa all'indietro.

5 esercizio: calciata in avanti con gamba leggermente flessa alternati da un doppio appoggio.

6 esercizio: corsa alternata all'indietro 2 tocchi a dx due tocchi a sx.

7 esercizio: corsa alternata in avanti due tocchi a dx due tocchi a sx.

8 esercizio: corsa all'indietro.

9 esercizio: navetta sui 10mt. x 4 volte

Quante ripetizioni e quanto recupero tra gli esercizi??

2013:

3 volte, recupero tra una serie e l'altra di 2 minuti.

2012/11:

5 volte, recupero tra una serie e l'altra di 2 minuti.

2010/09:

6 volte, recupero tra una serie e l'altra di 1min e 30sec.

2008/07:

8 volte, recupero tra una serie e l'altra di 1min e 30sec.

2006:

10 volte, recupero tra una serie e l'altra di 1min.





COACHING BAG 19/03

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 DI TECNICA INDIVIDUALE

(PLAYLIST COACHING BAG 19/03 SU YOUTUBE)

Per preparare questi contenuti abbiamo preso spunto dal terzo allenamento del Venerdì.

A queste sedute partecipano bambini di differenti età, si lavora soprattutto sulle

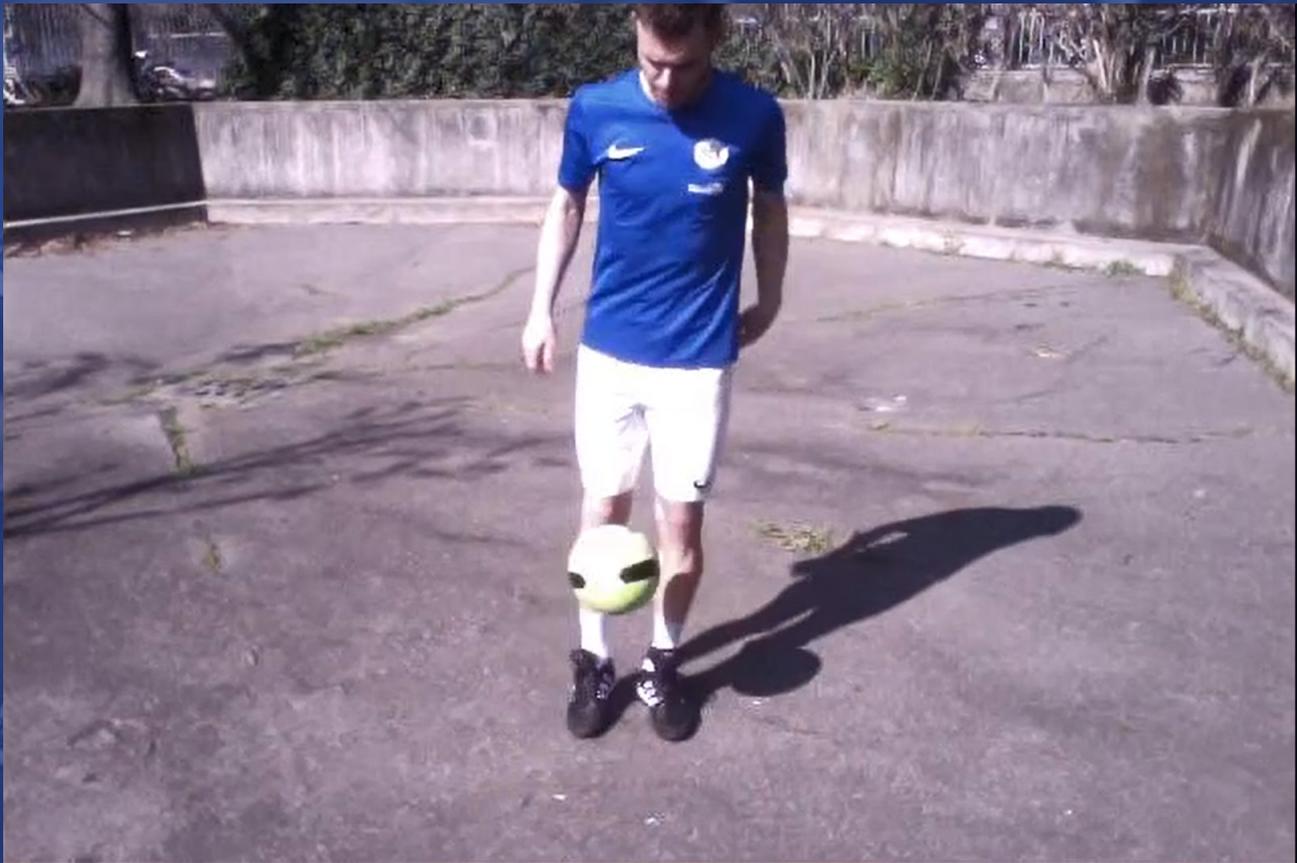
capacità tecnico-tattiche individuali e sugli aspetti motorio-coordinativi del gioco del calcio.

Si comincia sempre con un riscaldamento tecnico basato sui palleggi, i controlli e i tricks dei grandi

campioni, oggi lavoreremo proprio su questo!

Provate ad immergervi in questa scheda di allenamento con la grande motivazione del miglioramento tecnico, impegnatevi nella ripetizione e cercate di imitare ogni piccolo aspetto dei gesti che vi verranno mostrati. Buon lavoro!





VIDEO 1 – ALZARE LA PALLA

Il primo elemento tecnico è alzare la palla da terra, vi vengono presentati 3 steps di difficoltà incrementali ed infine un quarto livello TOP, si può passare al livello successivo solo se il precedente è stato svolto ESATTAMENTE come nel video:

1. ALZATA SEMPLICE

La tecnica base per alzare il pallone: tiro verso di me la palla con la suola, dopodiché posiziono il piede sotto al pallone e con il collo del piede vado a spingere la palla verso

l'alto. Consiglio: non "sprecate" l'alzata della palla, ma aggiungete 3-4 palleggi prima di riprovare nuovamente ad alzare la palla ;)

PRIMI CALCI - 20 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni con entrambi i piedi

ESORDIENTI - 30 ripetizioni con entrambi i piedi.





2. TIRO E SPINGO CON L'ALTRO PIEDE

Iniziamo a complicarci la vita per sfidare noi stessi, si lavora con entrambi i piedi in questa

alzata: il primo piede - con la suola - spinge la palla verso il secondo che dovrà - con il collo

del piede - spingere il pallone verso l'alto. Consiglio: dovrete effettuare un salto con il

secondo piede che vi darà più forza nell'alzare il pallone ;)

PRIMI CALCI - 20 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni alternando primo e secondo piede

ESORDIENTI - 30 ripetizioni alternando primo e secondo piede





3. BICICLETTA

Ora iniziamo a fare sul serio, per gli "SKILLATI" questa tecnica potrete anche sfruttarla

negli 1v1, mentre qui è presentata nella sua versione con partenza da fermo.

Posizioniamo la palla tra le gambe: un piede dovrà spingere il pallone verso il malleolo

dell'altro piede, a questo punto dovrete lasciar cadere la palla dal malleolo fino al tacco e

spingerla verso l'alto. Consiglio: effettuate un salto prima di spingere la palla verso l'alto

con il tacco ;)

PRIMI CALCI - 20 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni alternando primo e secondo piede

ESORDIENTI - 30 ripetizioni alternando primo e secondo piede.



4. TRICK SPINGENDO LA PALLA CON IL TALLONE VERSO IL SUOLO

In quest'ultima alzata voglio sfidare tutti i campioncini dell'MFA, è un trick puro e avrete

bisogno di tempo per affinarlo: come nella BICICLETTA di poco fa, dovrete partire con la

palla tra le gambe e con un piede spingerla verso il malleolo dell'altro piede, dopodiché

dovrete schiacciare la palla verso il suolo con il tallone e se avrete svolto tutto nei minimi

dettagli, il pallone tornerà magicamente sul vostro piede. Consiglio: provate questo trick su

una superficie più dura dell'erba, meglio il cemento di un cortile ;)

PRIMI CALCI - 20 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni alternando primo e secondo piede

ESORDIENTI - 30 ripetizioni alternando primo e secondo piede



VIDEO 2 – COLPI DI TESTA

Vi presento una successione di 3 Livelli + 1 Top riguardanti il colpo di testa e più nello specifico la capacità di equilibrio e la propriocezione. Anche qui si potrà passare al livello successivo solo se si è in grado di svolgere comodamente il precedente:

1. 5 PALLEGGI

In questo primo livello proviamo ad effettuare almeno 5 palleggi consecutivi con la testa.

Ricordatevi che un buon colpo di testa nasce da... dai piedi! La spinta che parte dagli

avampiedi si diffonde in tutto il corpo così da imprimere forza al pallone (che va colpito con

la parte superiore della fronte!), ci possono sicuramente aiutare una postura composta del

corpo, le gambe leggermente divaricate e l'utilizzo delle braccia, allargandole, per

mantenere l'equilibrio. Consiglio: non accontentatevi di fare solo 5 palleggi, provate a

stabilire un vostro record e ogni giorno provate a batterlo!

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni





2. FERMARE LA PALLA SULLA TESTA

In questo secondo livello dovrete provare ad aumentare la vostra sensibilità sul pallone e riuscire ad ammortizzarlo ogni volta che rimbalzerà sulla vostra fronte, da qui basterà solamente non spingere con i piedi (come invece abbiamo fatto nel livello precedente!) e la palla rimbalzerà sempre più velocemente fino a fermare la sua corsa proprio sulla vostra testa. Consiglio: se pensate che dovrete muovervi velocemente per riuscire in questo trick vi sbagliate di grosso, mantenete la calma e cercate di "sentire" il pallone il più possibile e ad "accompagnarlo" dove volete voi.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni



altice



3. PALLA IN EQUILIBRIO SULLA TESTA

Partite posizionando la palla sulla fronte e via! Ricordate di rivolgere il vostro sguardo verso

l'alto così da flettere il collo all'indietro, utilizzate le braccia per l'equilibrio e restate sugli

avampiedi per avere più stabilità e più velocità negli spostamenti. Consiglio: stabilite un

nuovo record ogni giorno, ricordo che in un allenamento un nostro compagno l'aveva tenuta

quasi 10 secondi...

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni





4. TRICK RONALDO

Posizionate la palla sul collo dopo esservi chinati in avanti, allargate e alzate le braccia, quest'ultime insieme alla testa formeranno una "buca" in cui potrete tenere il pallone prima di lasciarlo cadere in avanti per poi spingerlo in alto con la nuca. Consiglio: provate con il palleggio a far arrivare la palla sul collo e poi chiudere il trick come avete imparato ;)

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni





VIDEO 3 – LA PIRAMIDE

In questo fondamentale tecnico proviamo a salire e a scendere dalla piramide: partiamo con un palleggio con il piede preferito, poi la coscia e la testa, infine la coscia e il piede debole.

Consiglio: provate a continuare la sequenza e a svolgere quante più piramidi consecutive siete capaci, voglio vedere un record nuovo ogni giorno!

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni

Per una navetta intendiamo cambio di direzione andata e ritorno (x2 quindi). Solo un tocco per voltare completamente il corpo verso il campo della navetta, non fare più di un tocco per girarti!



VIDEO 4 – PALLEGGI INTERNO & ESTERNO

Vi presento 3 Livelli di difficoltà, provate ad imitare questi palleggi con interno ed esterno, passate al livello successivo solamente se siete fluidi nell'elemento precedente

1. PALLEGGI INTERNO PIEDE

Effettuare almeno 5 palleggi consecutivi con la parte interna del piede, è la parte più ampia del piede quindi sarà piuttosto semplice capire come fare, cercate di imprimere la stessa forza ad ogni palleggio. Consiglio: il piede che non palleggia garantisce la stabilità del vostro corpo, fate in modo che sia sempre saldamente poggiato a terra.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni





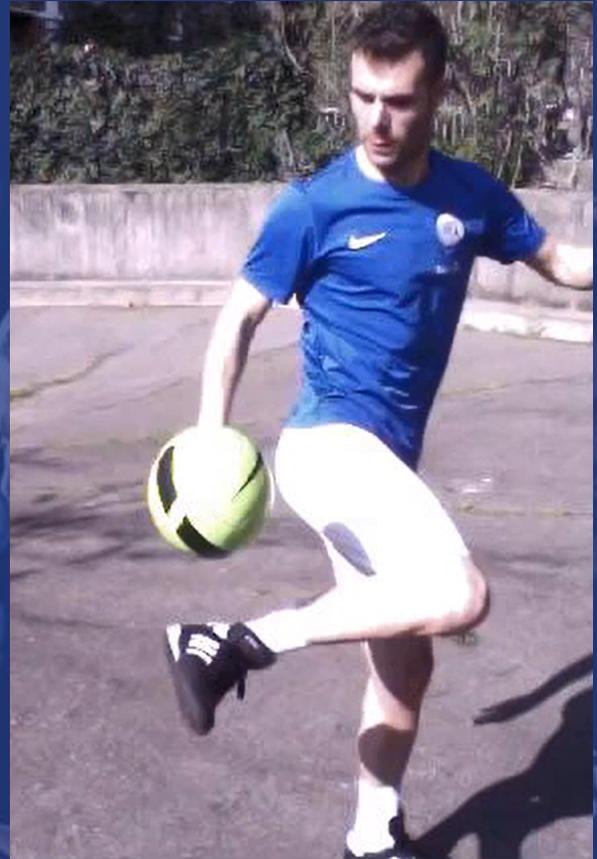
2. PALLEGGI ESTERNO PIEDE

Effettuare almeno 5 palleggi consecutivi con la parte esterna del piede. Ricordate di allargare bene la gamba che effettua il palleggio e di mantenere un saldo equilibrio con il piede che poggia a terra. Consiglio: quando palleggiate dovete spingere la palla in alto con una traiettoria più verticale possibile, ci riuscirete solo se il piede che colpisce la palla lo farà spingendola verso l'alto e non lateralmente.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni.



3. PALLEGGI INTERNO & ESTERNO ALTERNATI

Per questo livello dovrete usare tutte le vostre abilità e riuscire a mantenere un buon equilibrio sul piede d'appoggio. Ricordate di spingere il pallone sempre verso l'alto, così oltre ad avere dei palleggi tecnicamente più validi avrete anche più tempo per spostare la gamba che colpisce il pallone.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni

PULCINI - 20 ripetizioni

ESORDIENTI - 30 ripetizioni



VIDEO 5 – CONTROLLI AEREI IN CONTROBALZO

In questa sequenza dovrete colpire il pallone per controllarlo appena dopo che avrà toccato terra, questa tecnica si chiama “controbalzo” e vi permetterà di “addomesticare” anche il passaggio più difficile.

1. INTERNO

Provate a controllare il pallone in controbalzo con l'interno del piede, effettuando una

rotazione di 180° rispetto alla posizione iniziale.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni con entrambi i piedi

PULCINI - 20 ripetizioni con entrambi i piedi

ESORDIENTI - 30 ripetizioni con entrambi i piedi



2. INTERNO IN MEZZO ALLE GAMBE

Cercate di controllare il pallone in controbalzo con l'interno del piede, facendo passare la palla tra le vostre gambe ed effettuando una rotazione di 180° rispetto alla posizione iniziale.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni con entrambi i piedi

PULCINI - 20 ripetizioni con entrambi i piedi

ESORDIENTI - 30 ripetizioni con entrambi i piedi



3. ESTERNO

Proviamo a controllare il pallone in controbalzo con l'esterno del piede, effettuando una

rotazione di 180° rispetto alla posizione iniziale.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni con entrambi i piedi

PULCINI - 20 ripetizioni con entrambi i piedi

ESORDIENTI - 30 ripetizioni con entrambi i piedi



VIDEO 5 – CONTROLLI RONALDINHO & ASCENSORE

1. RONALDINHO

In questo controllo proviamo ad imitare il famoso campione degli anni '90 e 2000, Ronaldinho. Il pallone arriva dall'alto e quando lo percepiamo toccarci il piede dobbiamo spostare quest'ultimo all'indietro ed ammortizzare la palla. Se abbiamo eseguito alla perfezione il pallone si fermerà proprio davanti a noi. Consiglio: le prime volte lanciate il pallone in aria dandogli un po' di effetto all'indietro, questo truccetto vi aiuterà a controllarlo meglio.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni con entrambi i piedi

PULCINI - 20 ripetizioni con entrambi i piedi

ESORDIENTI - 30 ripetizioni con entrambi i piedi





2. ASCENSORE

In questo controllo che abbiamo ribattezzato "ascensore" dobbiamo provare ad ammortizzare la palla che arriva dall'alto e "portarla al piano terra" con un movimento che va dall'alto verso il basso. Consiglio: non alzate la punta del piede provando a formare una "buca" in cui far fermare la palla, quest'ultima la dovete percepire con il collo e le dita dei piedi.

PRIMI CALCI - 10 ripetizioni con entrambi i piedi

PULCINI - 20 ripetizioni con entrambi i piedi

ESORDIENTI - 30 ripetizioni con entrambi i piedi.





VIDEO 6 – LA SFIDA DEI PALLEGGI NEL QUADRATO

Costruite un quadrato di 1 metro di lato, posizionatevi al suo interno e provate a palleggiare senza appoggiare mai nemmeno un piede al di fuori del quadrato. Voglio ricevere i vostri video con i migliori record di palleggi consecutivi! Consiglio: palleggiate non più alto del vostro petto, in questo modo avrete molto più controllo ed equilibrio nella gestione della palla.