



SETTORE ATTIVITÀ DI BASE

ALLENAMENTI INDIVIDUALI NEI TEMPI DEL COVID

Ogni proposta didattica rispetterà le indicazioni anti-covid garantendo il distanziamento, nessun contatto interpersonale, partite non consentite)

Questo programma si adotterà in ogni allenamento settimanale fino a nuove disposizioni. Ogni istruttore sceglierà gli obiettivi tecnici, fisici, motori, coordinativi da perseguire in ogni seduta.

Ogni gruppo, per una volta, parteciperà alla seduta “La giornata del Gol”

Periodicamente saranno trasmesse proposte ed esercitazioni

	15 minuti	20 minuti	20 minuti	5 minuti
2008 2009 2010 2011	Attivazione con percorsi motori per sviluppare capacità condizionali e tecniche	Esercitazioni individuali e a coppie per lo sviluppo di abilità tecniche. Una abilità tecnica diversa in ogni allenamento	Situazioni con posizioni vincolate per lo sviluppo di concetti tattici (attacco, difesa individuale e di reparto con movimenti a specchio)	Considerazioni e correzioni sugli obiettivi della seduta

	20 minuti	20 minuti	20 minuti
2012 2013	Attivazione con percorsi per sviluppo di capacità coordinative abilità motorie di base	Esercitazioni individuali e a coppie per lo sviluppo di abilità tecniche. Una abilità tecnica diversa in ogni allenamento	Sfide individuali sulle condotte motorie di base (correre, saltare, colpire, lanciare)
2014 2015	Attivazione con percorsi per lo sviluppo delle condotte motorie di base	Sfide e giochi per lo sviluppo delle capacità coordinative	Sfida dei tiri

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- **Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento:** è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili. Non è consentito il colpire il pallone con la testa.
- **Ampi spazi di gioco,** per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.
- **Distanziamento tra i giocatori,** ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza.
- **Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff,** facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.
- **Durata allenamento:** 1 ora

MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE

- **Temperatura:** misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo
- **Mani:** lavare le mani prima e dopo l'allenamento
- **Spazi di gioco ampi,** per permettere una migliore distribuzione dei giocatori
- **Distanze:** in allenamento mantenere le distanze
- **Borraccia:** utilizza sempre la borraccia personale