



Riscaldamento U11 senza attrezzi – checklist

Piano di 15 minuti per allenatori e genitori collaboratori

Questo documento è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

DATA

RESPONSABILE

Cosa portare e come improvvisare

Senza la borsa dei cinesini basta poco.

- ☐ Palloni (almeno uno per coppia)
- ☐ Borracce per tutti i giocatori
- ☐ Usa magliette, scarpe o borracce come riferimenti
- ☐ Cronometro o telefono con i secondi visibili
- ☐ Avere in mente la sequenza dei sei esercizi

Tre esercizi senza pallone

- ☐ Corsa a specchio in coppia: 2 m di distanza, A guida con il movimento, B rispecchia, cambio ogni 60 s
- ☐ Gioco dei comandi: area delimitata (all'occorrenza 4 scarpe agli angoli), l'allenatore chiama direzioni come sinistra/destra/scatto/a terra/salto, opzionale due comandi invertiti
- ☐ Acchiapparella nel quadrato: 10×10 m segnato con le scarpe, 1 acchiappatore, il preso subentra, cambio ogni 30 s, variante con due acchiappatori

Tre esercizi con il pallone

- ☐ Passaggi camminando: in coppia, 5 m di distanza, primo controllo pulito, dopo 1 min alza il ritmo a corsetta leggera
- ☐ 1 contro 1 alla linea: 5-8 m di distanza, A porta il pallone oltre la linea dietro B, B difende, un'azione poi cambio
- ☐ Acchiapparella con il pallone: ogni giocatore un pallone al piede, 1 o 2 acchiappatori, chi perde il pallone diventa acchiappatore

Svolgimento dei 15 minuti

- ☐ 0-5 min mobilità: corsa a specchio in coppia (3 min) e gioco dei comandi (2 min)
- ☐ 5-10 min attivazione: acchiapparella nel quadrato o con il pallone (in base al numero di palloni)
- ☐ 10-15 min lavoro con il pallone: passaggi camminando (3 min), poi 1 contro 1 alla linea (2 min)

Cosa non mettere nel riscaldamento U11

Evita questi quattro errori.

- ☐ Stretching statico (pratica da adulti, in U11 né necessario né utile)
- ☐ Lunghe fasi da fermi senza movimento
- ☐ Spiegazioni che durano più dell'esercizio
- ☐ Solo corsa continua senza stimoli cognitivi

