

**YOU**COACH<sup>®</sup>

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 2  
SECONDO ALLENAMENTO**

**ATTIVITÀ DI BASE**

**U6**

**U9**

**U11**

**U13**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.  
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

## L'INIZIATIVA

Lo staff tecnico di YouCoach, considerate le recenti disposizioni governative a carattere nazionale che hanno interessato lo svolgimento degli allenamenti di moltissime società, ha pensato di supportare il lavoro degli allenatori preparando un programma di allenamenti individuali **fruibili, specifici** per le principali categorie e **pronti** per essere utilizzati fin da subito in campo.

Le proposte tecniche contenute in questo documento sono state studiate per aiutare i tecnici nella programmazione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni impartite dai recenti protocolli federali e che siano il più possibile allineati alle indicazioni ufficiali.

## ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

La scelta degli obiettivi per queste sedute nasce dalla consapevolezza che l'allenamento di concetti individuali rappresenta un prerequisito che trova certa applicazione anche nel gioco collettivo.

Le sedute propongono esercitazioni centrate prevalentemente su obiettivi di carattere tecnico e tattico individuale e raccolgono altresì proposte motorie e di prevenzione che ogni giocatore può svolgere individualmente anche nel contesto domestico.

Ogni allenamento è organizzato secondo le principali fasi di una seduta di allenamento: attivazione, lavori di prevenzione, gioco individuale, analitica, tattica individuale situazionale.

All'interno di ogni opuscolo sono presenti inoltre alcune sintetiche indicazioni raccolte da fonti ufficiali per ricordare agli allenatori alcune buone pratiche da considerare nella conduzione degli allenamenti di queste settimane.

## DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

Tutti gli "Allenamenti individuali e in sicurezza" sono divulgati da YouCoach in forma gratuita e saranno disponibili al link [www.youcoach.it](http://www.youcoach.it); sono scaricabili in PDF e pertanto possono essere facilmente stampati.



Tutti gli utenti abbonati ai servizi di YouCoach potranno inoltre utilizzare gli esercizi di questa raccolta all'interno di YouCoachApp in quanto disponibili fra i pacchetti di esercitazioni alla voce ***Allenamenti individuali e in sicurezza***.

Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo le disposizioni impartite dagli organi competenti e vuole essere un supporto per tutti gli allenatori nel mestiere che amano fare: insegnare calcio.

**Buon lavoro, in sicurezza, a tutti**

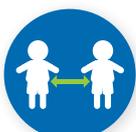
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**Nessun contatto tra i giocatori** nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.



**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; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



**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.

## MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



**Temperatura:** misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



**Mani:** lavare le mani prima e dopo l'allenamento



**Materiale:** igienizzare i materiali sportivi prima e dopo l'allenamento, è consigliato l'utilizzo di un pallone a testa



**Spazi di gioco ampi**, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori



**Distanze:** in allenamento mantenere le distanze



**Borraccia:** utilizza sempre la borraccia personale

# PRATICO E INTUITIVO: IL REGISTRO DELLE TEMPERATURE PUOI GESTIRLO CON YOUCOACHAPP



**YOU**  **COACH** *App*  
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

## BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

La nuova funzione di YouCoachApp ti aiuta a registrare, archiviare e condividere più facilmente il registro delle misurazioni della temperatura della tua squadra. Il registro della misurazione della temperatura corporea è diventato uno strumento quotidiano in qualsiasi società sportiva. Tenere questi documenti richiede a tecnici e dirigenti di prestare particolare accortezza nella loro archiviazione e gestione, risultando spesso dispersiva e meno efficace.

YouCoach ha pensato di venire in aiuto ad allenatori e società mettendo a loro disposizione all'interno di YouCoachApp un registro digitale che rende lo screening delle temperature archiviabile online e facilmente condivisibile via e-mail.



YouCoach Team YouCoach		
Report dello screening delle temperature 23/10/2020 18:10		
Allenamento del 23/10/2020 Evento schedulato per il 23/10/2020 15:30		
 André	36.6	Accesso Consentito
 Paolo	37.1	Accesso Consentito
 Fabrizio	38	Accesso Negato
 Nik	37.9	Accesso Negato
 Andrea	36.4	Accesso Consentito
 Nicola	37	Accesso Consentito
 Marco	35.8	Accesso Consentito

## ASSICURATI DI NON PERDERE LE MISURAZIONI RACCOLTE: SALVALE ONLINE E CONDIVIDILE VELOCEMENTE CON IL TUO RESPONSABILE UTILIZZANDO YOUCOACHAPP!



**Scopri di più sulla  
nuova funzione!**



# INDICE

YouCoach.it.....	8
Le esercitazioni .....	11
Tira e spingi con diverse superfici del piede.....	12
Circuito coordinativo con andature semplici e slalom.....	14
Guida della palla attorno alle forme .....	15
Staffetta a due file in guida palla e aggiramento del cerchio.....	16
Giro del cerchio e meta.....	17

# YOU COACH.IT



Mettere la tecnologia al servizio della metodologia. Questa è la *mission* di YouCoach, un servizio pensato dagli allenatori per gli allenatori. Crediamo nella **ricerca**, nello **studio** e nel **confronto** e lavoriamo per accrescere la cultura calcistica di chi si appropria al mestiere di allenatore.

Grazie al nostro team di esperti rendiamo fruibili e condividiamo esercizi e contenuti di qualità per tutte le categorie. Dal 2013 abbiamo deciso di affrontare l'affascinante sfida di portare sul web tutto ciò che fino ad allora era presente solo su supporti cartacei: i contenuti e gli strumenti di cui gli allenatori di calcio hanno bisogno per svolgere il proprio lavoro quotidiano.

La nostra ampia offerta di prodotti digitali, che comprende e-Book, e-Video e Webinar e le collaborazioni con diverse società professionistiche di rilievo nel panorama nazionale, ha reso **YouCoach.it** un punto di riferimento per tutti gli appassionati che sono alla costante ricerca di nuove idee e che vogliono tenersi aggiornati sulle nuove metodologie di allenamento.

Abbiamo inoltre sviluppato **YouCoachApp**, un'applicazione accessibile via web da ogni dispositivo che permette di semplificare il lavoro di allenatori e società di calcio dentro e fuori dal campo, supportandoli nelle più comuni attività: raccolta di esercitazioni, programmazione e condivisione delle sessioni di allenamento, analisi di statistiche dettagliate su partite e giocatori. YouCoachApp è l'assistente digitale che aiuta l'allenatore a risparmiare tempo prezioso consentendogli di monitorare in ogni istante il proprio lavoro.

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti, buona lettura!

*Il team di YouCoach*

Continua a seguirci su **[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)**



# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

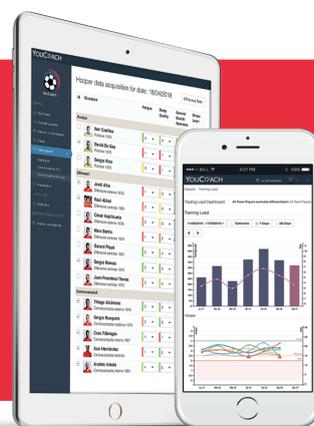


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

PER  
PREPARATORI  
ATLETICI



Con Training Load Monitoring  
bastano pochi clic per avere  
tutto sotto controllo



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOUCOACH  
ED ENTRA IN UN MONDO DI SERVIZI PER GLI ALLENATORI



YOU COACH App



Sconti riservati



e-Books e e-Videos  
gratuiti



Articoli  
senza limiti

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto:info@youcoach.it)





# **LE ESERCITAZIONI**

# 2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

## TIRA E SPINGI CON DIVERSE SUPERFICI DEL PIEDE

10 minuti

4x4 metri

18 giocatori

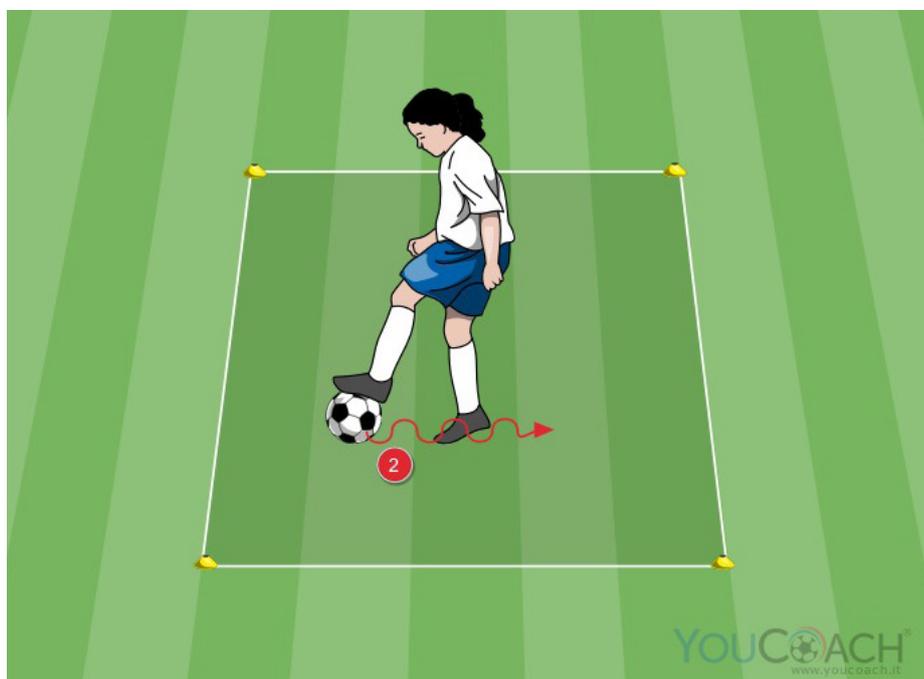
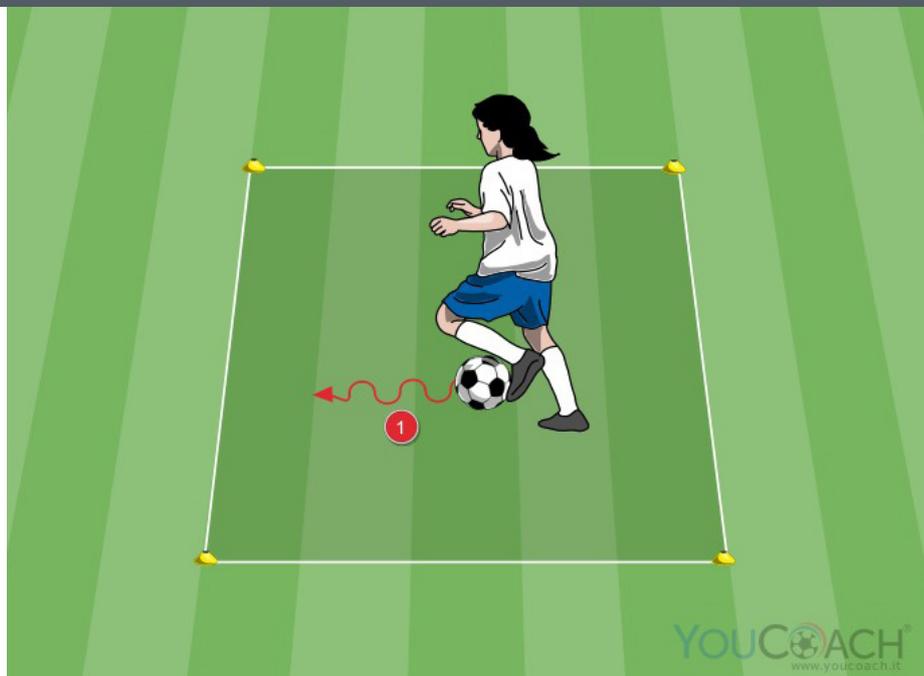
Numero di serie: 3.

### ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini una griglia in base al numero di giocatori a disposizione. Ogni giocatore, con un pallone, si posiziona all'interno del proprio spazio di 4x4 metri.

### DESCRIZIONE

- Prima serie (tre ripetizioni per piede): collo piede - suola
  - Mettere il collo del piede destro a contatto con il pallone
  - Ora far rotolare il pallone in avanti
  - Con la parte anteriore della suola riportare all'indietro la palla fino al punto di partenza
  - Ripetere
- Seconda serie (tre ripetizioni per piede): esterno piede - suola
  - Mettere la parte esterna del piede destro a contatto con il pallone
  - Ora far rotolare il pallone in diagonale-avanti verso destra (con piede destro; verso sinistra con piede sinistro)
  - Con la parte anteriore della suola riportare all'indietro la palla fino al punto di partenza
  - Ripetere
  - Cambiare piede
- Terza serie (tre ripetizioni per piede): interno piede - suola
  - Mettere l'interno del piede destro a contatto con il pallone
  - Ora far rotolare il pallone in avanti
  - Con la parte anteriore della suola riportare all'indietro la palla fino al punto di partenza
  - Ripetere
  - Cambiare piede



## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte, i gomiti leggermente piegati con il palmo della mano rivolto verso il basso per aiutarsi a tenere un buon equilibrio
- Quando il giocatore si sente pronto inizia a saltellare sulla gamba di appoggio, sarà più veloce, troverà il suo ritmo di esecuzione e sarà meno rigido nell'eseguire l'esercizio

## CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURE SEMPLICI E SLALOM



15 minuti



20x20 metri



15 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 4 giri per ogni giocatore.

### ORGANIZZAZIONE

Nell'area dell'esercitazione, 5 metri oltre un cinesino di partenza, posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro e legarvi un nastro a un'altezza di 15-20 centimetri. Ad alcuni metri di distanza dai primi due collocare altri due paletti con un nastro alla stessa altezza. A 4 metri dai paletti posizionare un pallone. Collocare, a 6 metri dal pallone, sei paletti distanti 50 centimetri l'uno dall'altro. Posizionare un cono a 6 metri dall'ultimo paletto. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



### DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso il paletto
2. A, giunto in A1, scavalca il primo nastro e poi il secondo, saltando ripetutamente da una parte all'altra con il piede opposto (quattro volte)
3. A scatta fino al pallone
4. A aggira il pallone
5. A scatta fino ai paletti in A2
6. A esegue lo slalom stretto
7. A, uscito dall'ultimo paletto, scatta fino al cono
8. A aggira il cono
9. A, in scatto, torna al punto di partenza in A3

I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

### VARIANTI

1. I giocatori eseguono lo scavalcamento del nastro saltando a piedi uniti

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Se il numero di giocatori è elevato predisporre più circuiti per ottimizzare il tempo a disposizione

# GUIDA DELLA PALLA ATTORNO ALLE FORME



15 minuti



20x20 metri



4 giocatori

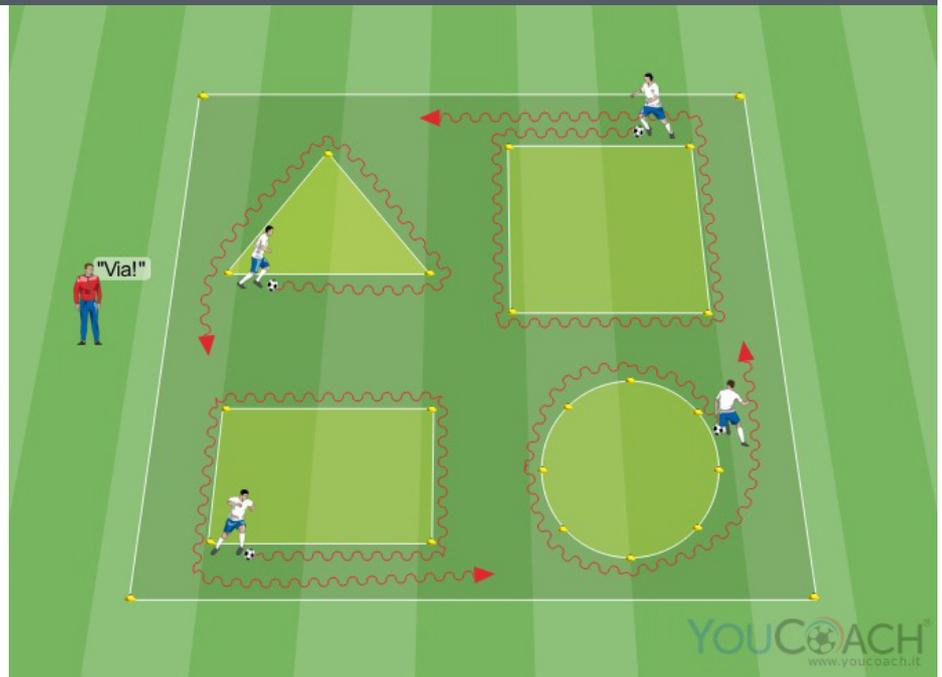
**Numero di serie:** 2 da 6 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Delimitare con i cinesini un quadrato di 20x20 metri. All'interno del quadrato formare con i cinesini quattro figure geometriche (ad esempio: quadrato, cerchio, triangolo, rettangolo) come in figura. Ogni calciatore ha un pallone.

## DESCRIZIONE

- Dividere i giocatori nelle quattro figure geometriche all'interno del quadrato
- Al segnale d'avvio dell'allenatore i calciatori partono in guida della palla con l'interno del piede destro passando esternamente ai cinesini che delimitano le figure geometriche
- Finita la prima figura il giocatore passa alla successiva, sempre guidando la palla esternamente ai cinesini
- Terminato il percorso avendo compiuto la guida della palla su tutte le figure con l'interno del piede destro, ripartire invertendo il giro ed eseguendo la conduzione della palla attraverso le figure utilizzando l'interno del piede sinistro, l'esterno del piede destro e l'esterno del piede sinistro



## VARIANTI

1. Inserire una componente agonistica (chi arriva primo vince)

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Verificare che il pallone sia sempre vicino al piede
- Il busto del giocatore dev'essere leggermente inclinato sopra la palla
- Stimolare il giocatore a tenere sempre la testa alta durante la guida della palla

# STAFFETTA A DUE FILE IN GUIDA PALLA E AGGIRAMENTO DEL CERCHIO



15 minuti



20x15 metri

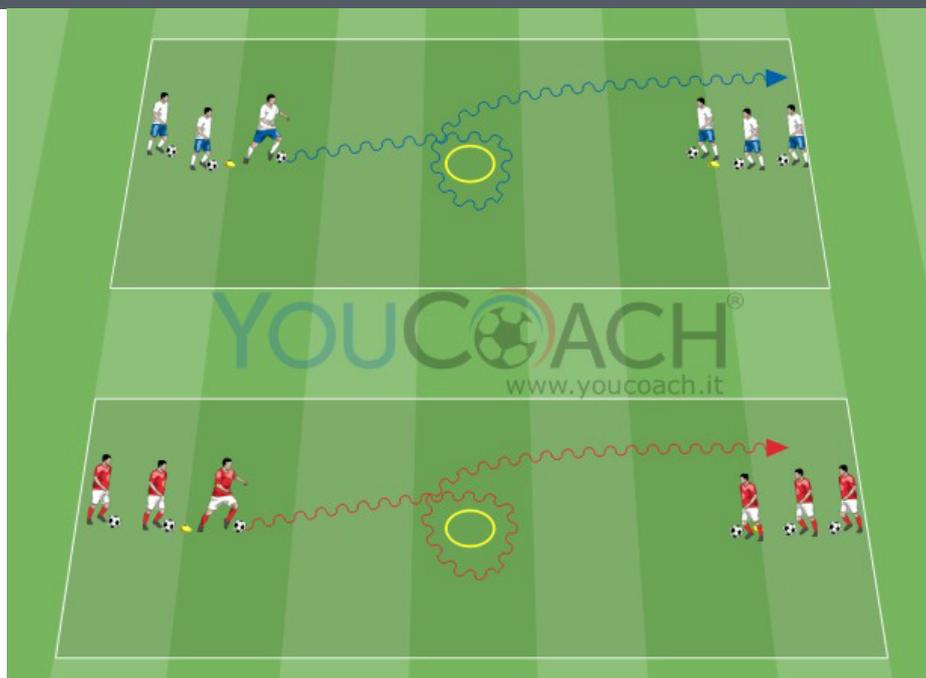


12 giocatori

**Numero di serie:** 5 da 2 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini a 10 metri l'uno dall'altro. Collocarne altri due a 8 metri dai primi e, a metà dei due tragitti, posizionare a terra due cerchi. Suddividere i giocatori in due squadre da sei elementi ciascuna. I giocatori si dividono in due file da tre elementi per squadra con i compagni della stessa squadra sul cinesino di fronte. Ogni giocatore parte con un pallone.



## DESCRIZIONE

- Il primo giocatore di ciascuna fila parte in guida palla, aggira il cerchio e si porta in coda alla fila opposta
- Appena giunge al cinesino di partenza della fila opposta, può partire il primo compagno della stessa fila
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie

## REGOLE

- La squadra che per prima fa arrivare il primo compagno della fila di nuovo al suo posto di partenza davanti a tutti è la squadra vincitrice

## VARIANTI

1. L'allenatore può decidere che tutti i giocatori debbano portare la palla due o più volte per completare l'esercitazione

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consente ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta
- Mantenere la palla vicino al piede
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Stare sopra la palla mantenendo il busto leggermente inclinato in avanti
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica

## GIRO DEL CERCHIO E META



15 minuti



15x15 metri

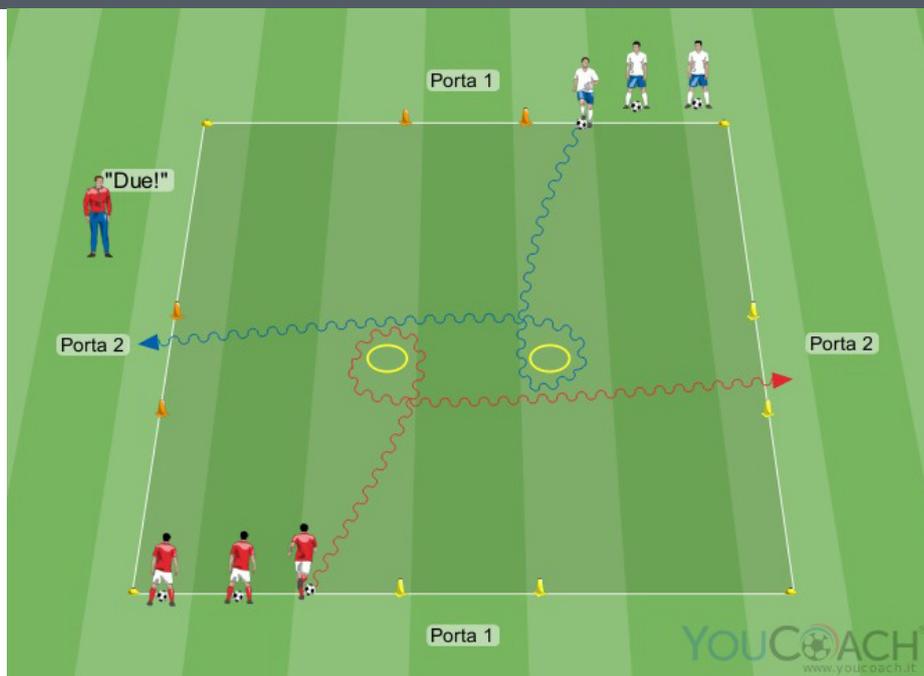


6 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15x15 metri con i cinesini. Posizionare due cerchi al centro del quadrato, distanti 4 metri l'uno dall'altro. A metà dei quattro lati creare quattro porticine con i coni (due gialle e due rosse) larghe 3 metri ciascuna. Suddividere i giocatori in due squadre da tre giocatori. Le due squadre si dispongono fuori dal quadrato lungo due lati opposti accanto alle porte, ogni giocatore con un pallone. L'allenatore numera le porte per colore, in modo da assegnare ad ogni squadra due porte dello stesso colore identificate con 1 e 2.



### DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore il primo giocatore della fila parte in guida palla con l'obiettivo di aggirare il cerchio
- Mentre i giocatori aggirano il cerchio l'allenatore chiama un numero (1 o 2)
- I giocatori devono portare il pallone in conduzione all'interno della porticina identificata con il numero indicato nel minor tempo possibile

### REGOLE

- Il giocatore che porta per primo la palla dentro la porticina corretta conquista un punto
- Al termine delle serie la squadra che ha conquistato più punti vince
- A fine esercizio i giocatori tornano in fila nei rispettivi gruppi

### VARIANTI

- L'allenatore può decidere di far fare ai giocatori una capovolta su un materassino prima di aggirare il cerchio stimolando lo schema motorio del capovolgersi

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Stare sopra la palla mantenendo il busto leggermente inclinato in avanti
- Il giocatore deve mantenere la testa alta cercando di diminuire i contatti visivi con la palla rimanendone comunque in dominio
- Controllare la situazione circostante sviluppando la situazione periferica
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Mantenere la palla vicino al piede
- Facilitare l'esito positivo dell'esercitazione per gratificare i giocatori lasciando guidare loro la palla con il piede preferito
- Dare i comandi in tempi diversi dell'esercizio per ridurre i tempi di risposta necessari alla corretta esecuzione

