



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 3
PRIMO ALLENAMENTO**

ATTIVITÀ DI BASE

U6

U9

U11

U13

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

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; 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

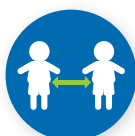
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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

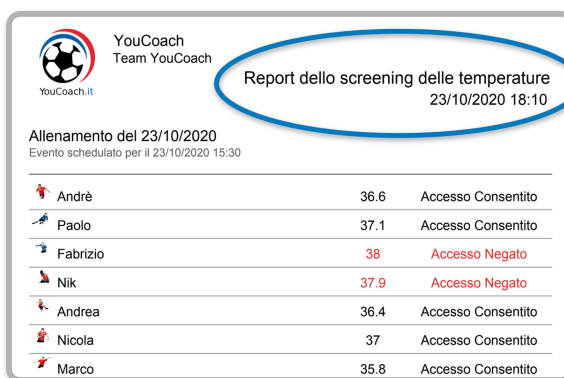









YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Combinazioni di palleggio.....	14
Tira e spingi con diverse superfici del piede.....	15
Circuito coordinativo con andatura.....	17
Guida della palla attorno alle forme.....	18
Sequenza di palleggi e tiro nella porticina.....	19
Staffetta a due file in guida palla e aggiramento del cerchio.....	20

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**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

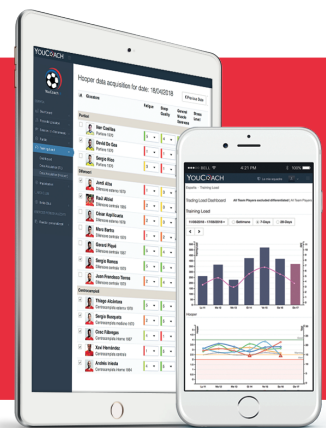


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



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



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOU COACH
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 - info@youcoach.it



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SECONDO I PROTOCOLLI DI DISTANZIAMENTO E PROPOSTE INDIVIDUALI

Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

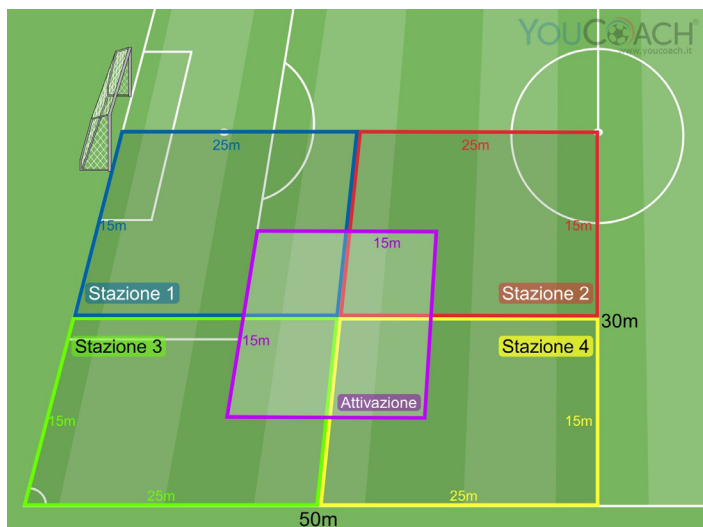
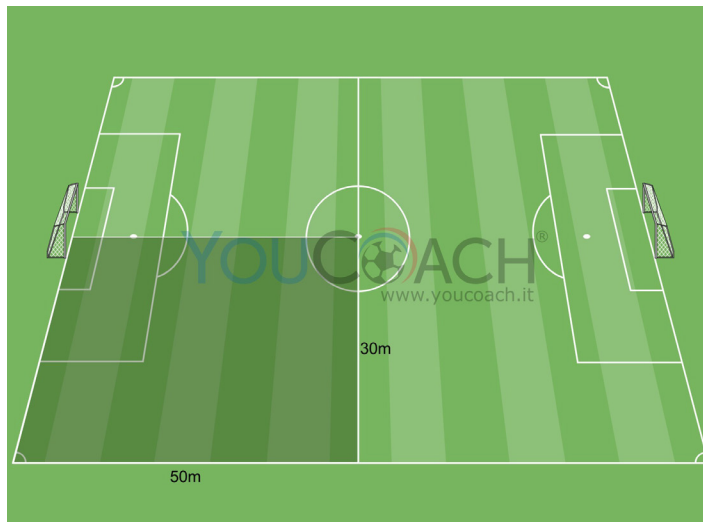
Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta la squadra in gruppi di cinque o sei giocatori che ruoteranno sperimentando le proposte ludiche di tutte le stazioni, nel rispetto del distanziamento. La numerosità dei gruppi va adattata ai numeri della rosa a disposizione. Partendo da questo concetto è stata pensata un'organizzazione dell'allenamento a stazioni (cinque in totale) della durata complessiva di 70 minuti. Le stazioni sono:

- **stazione 1** per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 5** con obiettivo **ludico** della durata di 15 minuti.

Per rendere ottimale questa idea di allenamento è necessario sfruttare lo spazio a disposizione organizzandolo in modo funzionale, ossia sfruttando la modularità dei campi e spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra.

Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Attività di Base l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare), per riuscire a organizzare l'allenamento è necessario costruire le quattro stazioni della fase centrale dell'allenamento (stazione 2, stazione 3, stazione 4, e stazione 5) e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione.

NB: La delimitazione degli spazi per l'allenamento richiede del tempo e pertanto deve categoricamente essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.



LE ESERCITAZIONI

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

5 minuti

5x5 metri

1 giocatore

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 5x5 metri.

DESCRIZIONE

- Ogni giocatore realizza più palleggi consecutivi possibili nel tempo a disposizione rispettando la sequenza: piede destro, ginocchio sinistro, piede sinistro, ginocchio destro

REGOLE

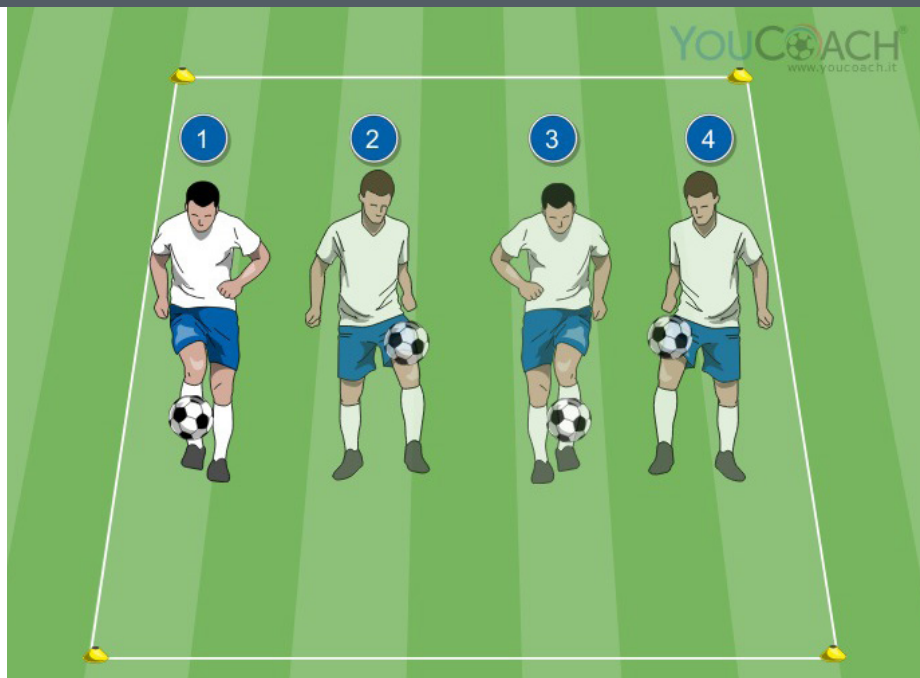
- Non uscire dal quadrato e seguire in maniera precisa la sequenza indicata

VARIANTI

1. Variare la sequenza: ginocchio destro, testa, ginocchio sinistro, testa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori a non scoraggiarsi se durante i primi tentativi dovessero fallire



TIRA E SPINGI CON DIVERSE SUPERFICCI DEL PIEDE



5 minuti



4x4 metri



18 giocatori

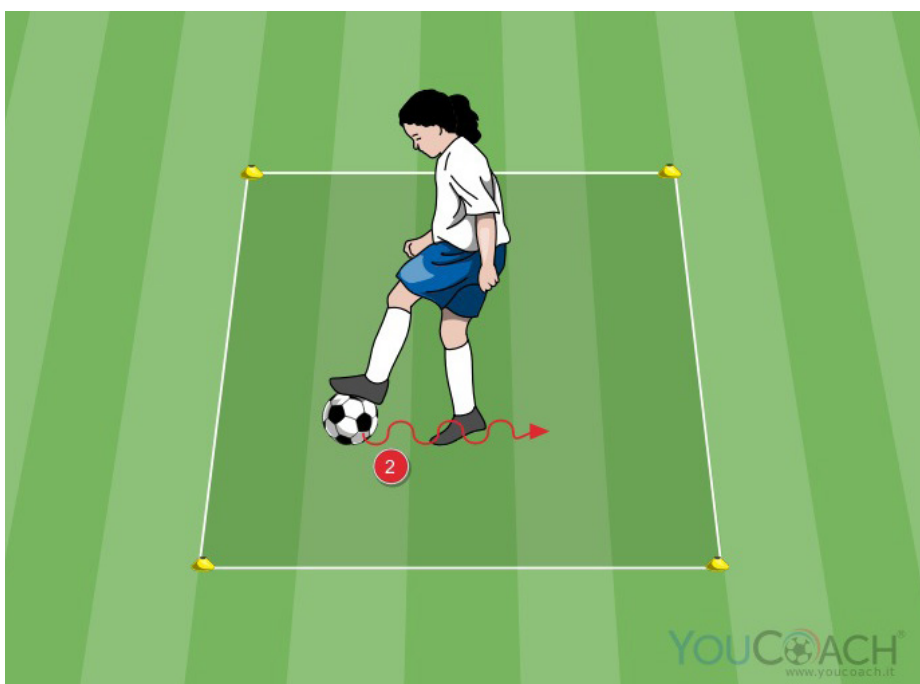
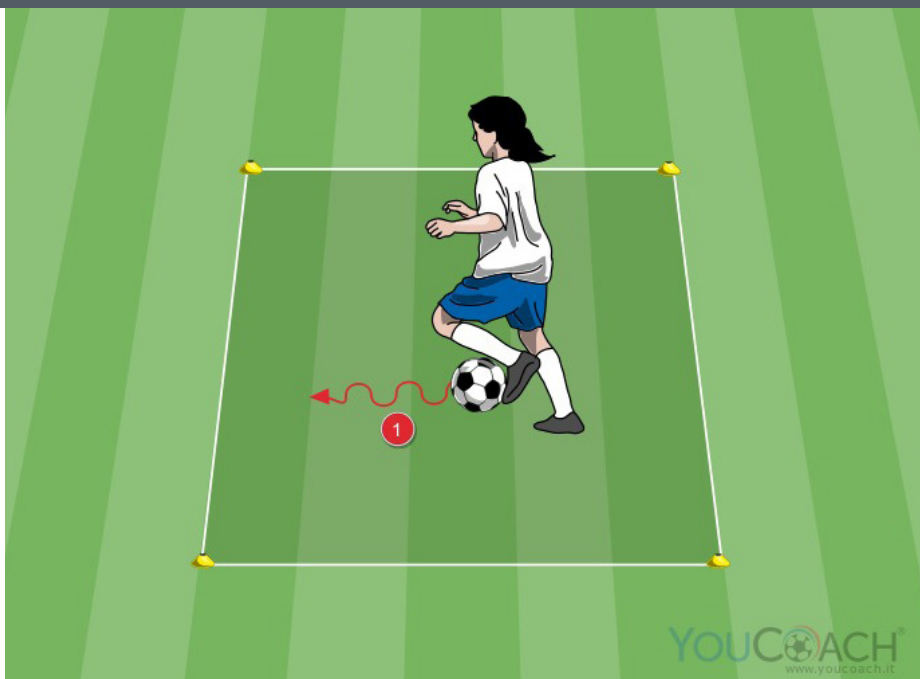
Numero di serie: 3.

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 ANDATURA



15 minuti



20x20 metri

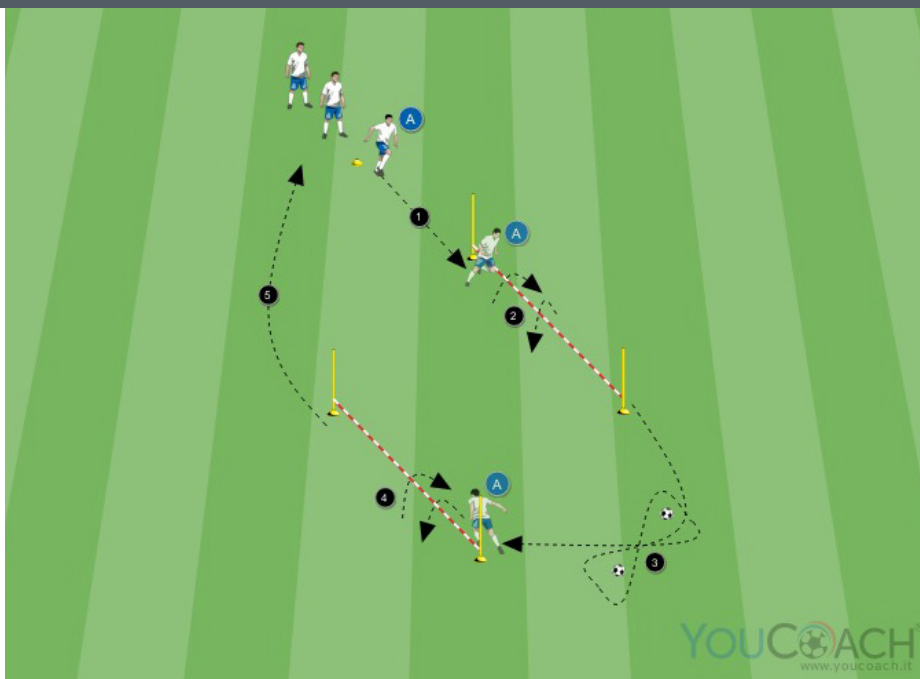


15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare in campo un cinesino di partenza e due paletti a 5 metri dal cinesino e distanti 5 metri l'uno dall'altro. Legare un nastro tra i due paletti a un'altezza di circa 15-20 centimetri. A fianco dei primi due paletti, a 10 metri di distanza, collocarne altri due, anch'essi con un nastro legato alla stessa altezza. Tra le due coppie di paletti posizionare due palloni a 3 metri l'uno dall'altro (come in figura). I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso il primo paletto
2. A scavalca il nastro saltando ripetutamente da una parte all'altra con un piede
3. A si porta di corsa verso i palloni fra i quali esegue un "otto" e poi si porta in scatto verso il primo paletto della seconda coppia
4. A scavalca il nastro saltando ripetutamente da una parte all'altra con un piede
5. A esce dai paletti e si porta in scatto dietro la fila

I giocatori partono l'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 scavalco del nastro saltando a piedi uniti
2. I giocatori eseguono l'otto in corsa all'indietro

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

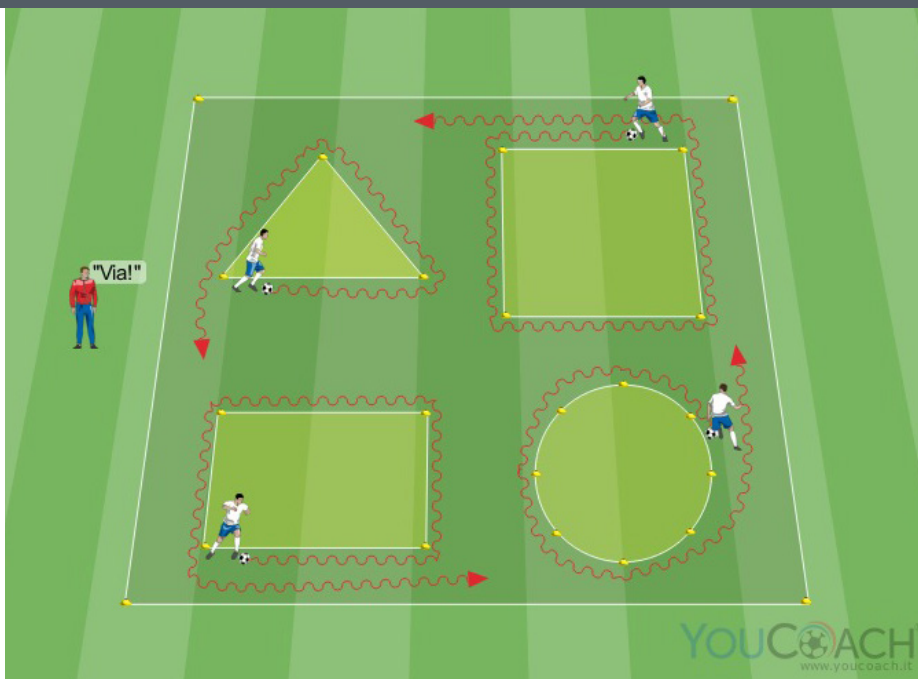
Numero di serie: 2 da 6 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

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

SEQUENZA DI PALLEGGI E TIRO NELLA PORTICINA



15 minuti



5x10 metri



18 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Ogni giocatore svolge un'attività individuale. Per ogni giocatore sistemare il materiale nel seguente modo: collocare due cinesini distanti 5 metri l'uno dall'altro; a 10 metri dai cinesini posizionare una porticina; il giocatore si mette tra i due cinesini con un pallone. Le postazioni distano 5 metri l'una dall'altra.

DESCRIZIONE

- Ogni giocatore esegue cinque palleggi seguendo la sequenza piede sinistro, ginocchio sinistro, testa, ginocchio destro, piede destro
- Successivamente calcia, quando preferisce, verso la porticina, avendo cura di non far cadere il pallone per terra

REGOLE

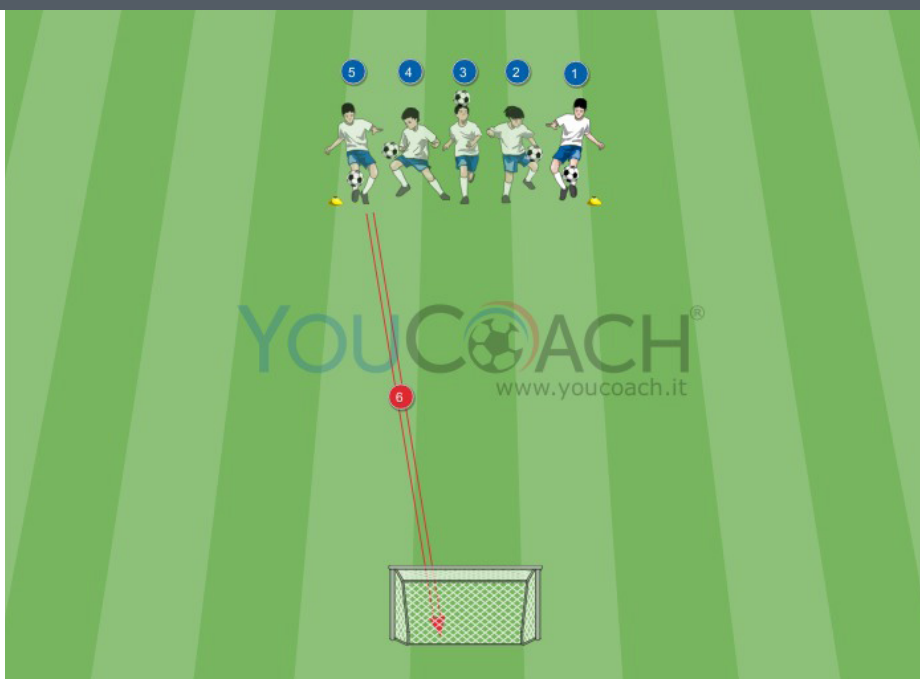
- Non far cadere il pallone
- Seguire correttamente la sequenza

VARIANTI

1. Eseguire la piramide al contrario, ovvero partendo dal piede destro, e poi calciare con il piede debole

TEMI PER L'ALLENATORE

- Rialzare immediatamente il pallone ogni volta che dovesse cadere, in modo da non perdere tempo



STAFFETTA A DUE FILE IN GUIDA PALLA E AGGIRAMENTO DEL CERCHIO



15 minuti



20x15 metri

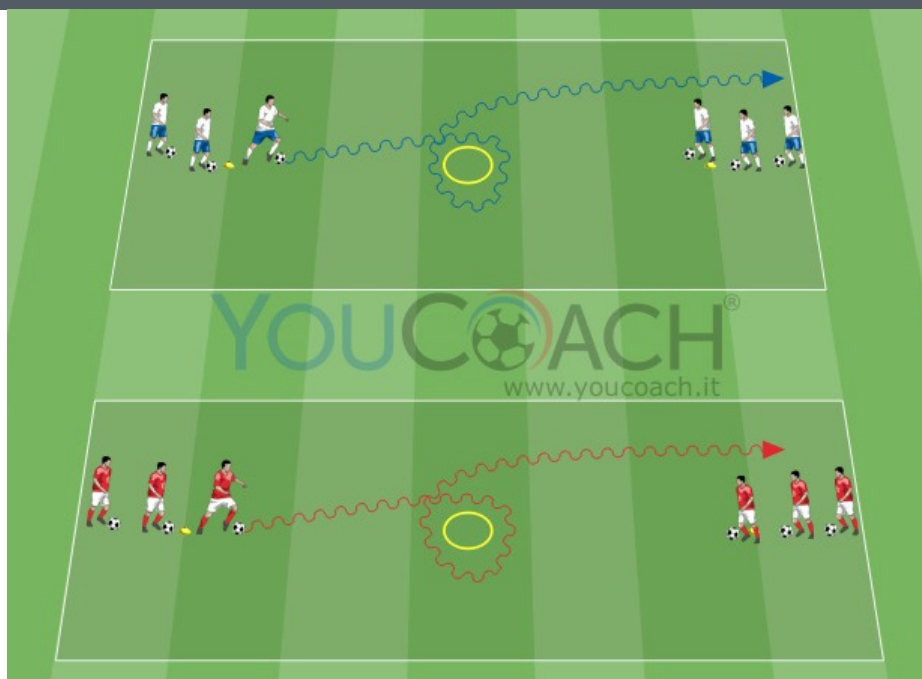


12 giocatori

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

