

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

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

**SCUOLA CALCIO**

**U6**

**U8**

© 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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali .....	11
Le esercitazioni .....	13
Guida della palla nella corsia.....	14
Circuito coordinativo con andature semplici e slalom.....	15
Esercizio con diverse guide della palla .....	16
Percorso di fantasia.....	17
Sfide a gruppi con svantaggio.....	18

# 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

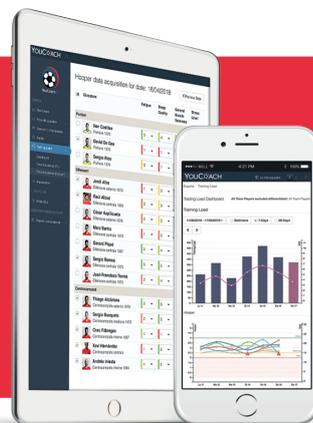


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

PER  
PREPARATORI  
ATLETICI



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



SCEGLI L'ABBONAMENTO A 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](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto: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:

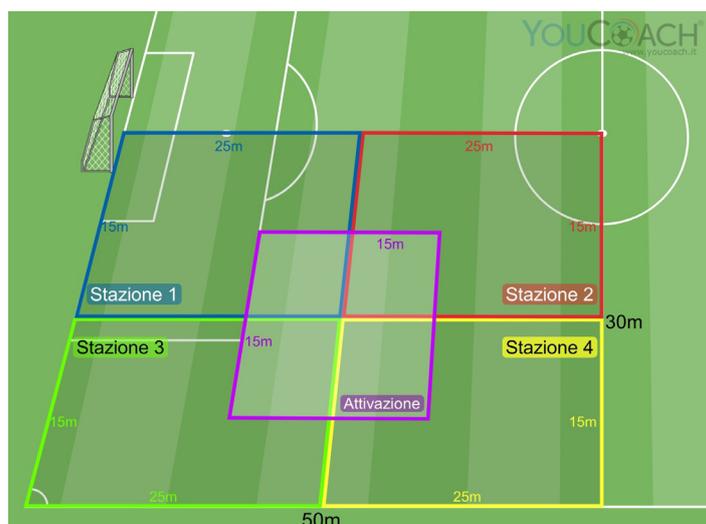
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** 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 Scuola Calcio U6-U8 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 1, stazione 2, stazione 3, e stazione 4)



e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione. L'organizzazione dell'attivazione avviene in uno spazio di 15x15 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni bambino di disporre di uno spazio di almeno 3x3 metri.



**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**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## GUIDA DELLA PALLA NELLA CORSIA



10 minuti



15x10 metri



16 giocatori

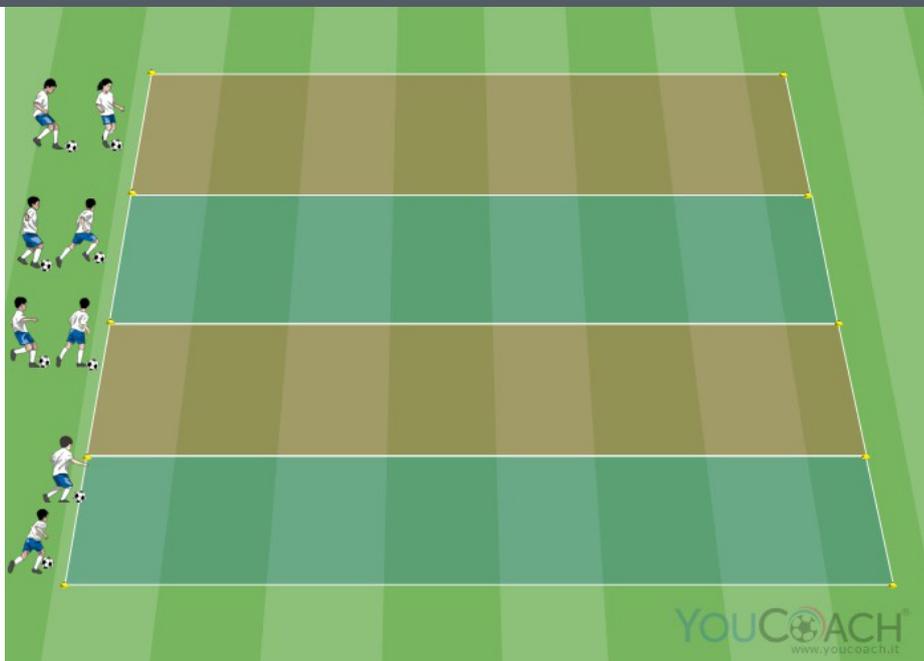
**Numero di serie:** 2 da 4 minuti con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare quattro corsie di 2x15 metri con dei cinesini. Dividere la squadra in quattro gruppi di ugual numero che si collocano sulle rispettive corsie. Ogni giocatore ha un pallone.

### DESCRIZIONE

- I giocatori di ogni gruppo, posizionati sulla linea di partenza, partono in conduzione di palla e devono portarla fino alla fine con un numero di tocchi indicato dall'allenatore (ad esempio minimo quindici tocchi)
- Durante la conduzione, l'allenatore deve far sperimentare ai giocatori tipi di andatura sempre diversi (ad esempio solo interno, solo esterno ecc.)
- Quando i primi quattro giocatori di ogni gruppo terminano la conduzione di palla, partono i compagni successivi e così via per l'intera durata dell'esercizio



### VARIANTI

1. Effettuare una gara di velocità
2. I giocatori guidano la palla all'indietro

### TEMI PER L'ALLENATORE

- 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
- Il giocatore deve mantenere la testa alta cercando di diminuire i contatti visivi con la palla rimanendone comunque in dominio
- Toccare prevalentemente la palla con l'esterno collo, usando l'interno solo per i cambi di direzione
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica
- Far provare gesti sempre nuovi ai giocatori durante la conduzione di palla (ad esempio finte di vario tipo, movimenti coordinati)
- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Con questo esercizio i giocatori imparano a percepire lo spazio circostante e in relazione agli altri compagni, trovando le soluzioni più favorevoli che si vengono a creare
- Utilizzare un linguaggio che consenta ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire un clima positivo durante il gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta

## 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

## ESERCIZIO CON DIVERSE GUIDE DELLA PALLA



15 minuti



10x15 metri



8 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Posizionare in fila quattro cinesini (A, B, C e D in figura) distanti 5 metri l'uno dall'altro. A lato dei quattro cinesini, a 10 metri, collocarne una seconda fila di quattro (A1, B1, C1 e D1 in figura). I giocatori si sistemano in fila nei pressi del cinesino di partenza A. Ciascun giocatore parte con un pallone.

### DESCRIZIONE

- Il giocatore inizia l'esercizio palleggiando dal cinesino di partenza A al cinesino A1
- Arrivato al cinesino A1, guida palla in velocità in diagonale fino al cinesino B
- Dal cinesino B conduce palla con la suola del piede destro fino al cinesino B1
- Arrivato al cinesino B1, guida palla in velocità in diagonale fino al cinesino C
- Dal cinesino C conduce palla con la suola del piede sinistro fino al cinesino C1
- Arrivato al cinesino C1, guida palla in velocità in diagonale fino al cinesino D
- Dal cinesino D conduce palla alternando l'interno destro e l'interno sinistro fino al cinesino finale D1



### REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha concluso il tragitto dal cinesino A ad A1

### VARIANTI

- Assegnare altri tipi di conduzione palla (ad esempio: solo testa, solo destro, solo sinistro, solo collo del piede, solo esterno ecc.)

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Mantenere l'intensità alta durante l'intera durata dell'esercizio
- Incitare i giocatori a tenere la testa alta durante la conduzione

## PERCORSO DI FANTASIA

15 minuti 30x30 metri 16 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 7 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

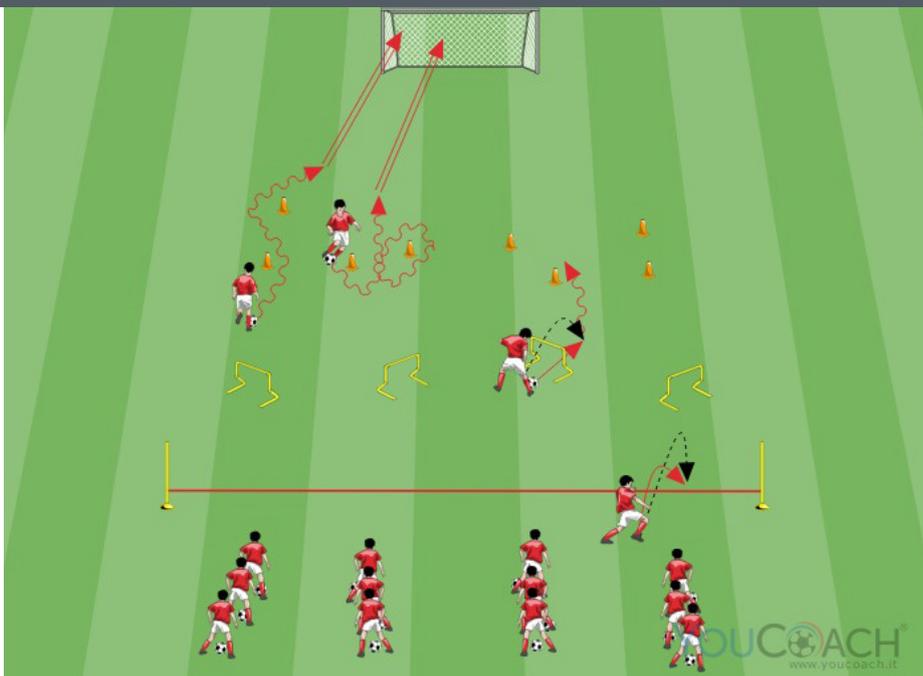
### ORGANIZZAZIONE

La squadra viene suddivisa in file da massimo quattro giocatori di fronte a uno spazio con diverse stazioni sparse (ostacoli, coni per slalom, un nastro teso ad alcuni centimetri da terra ecc.) e una porta ad alcuni metri di distanza. Ogni giocatore ha un pallone.

### DESCRIZIONE

I primi giocatori delle quattro file entrano in campo e devono trovare un modo creativo di affrontare le stazioni (dal punto di vista tecnico), come ad esempio:

passare sotto il nastro, sopra all'ostacolo, slalom indietro in conduzione e tiro dopo aver alzato il pallone. Il giocatore successivo parte non appena il compagno precedente ha concluso verso la porta.



### REGOLE

- Ogni giocatore può prendere spunto dal percorso dei propri compagni ma non può ripetere nessuna modalità di approccio a una stazione effettuata nel turno di gioco precedente, pena l'annullamento dell'eventuale gol realizzato al termine del percorso

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Il gioco permette ai giocatori di esprimersi in modo libero, per cui è importante che l'allenatore non commenti eventuali interpretazioni un po' troppo fantasiose da parte dei ragazzi, bensì stimoli la creatività in modo sereno e senza giudizio

## SFIDE A GRUPPI CON SVANTAGGIO



15 minuti



20x20 metri



15 giocatori

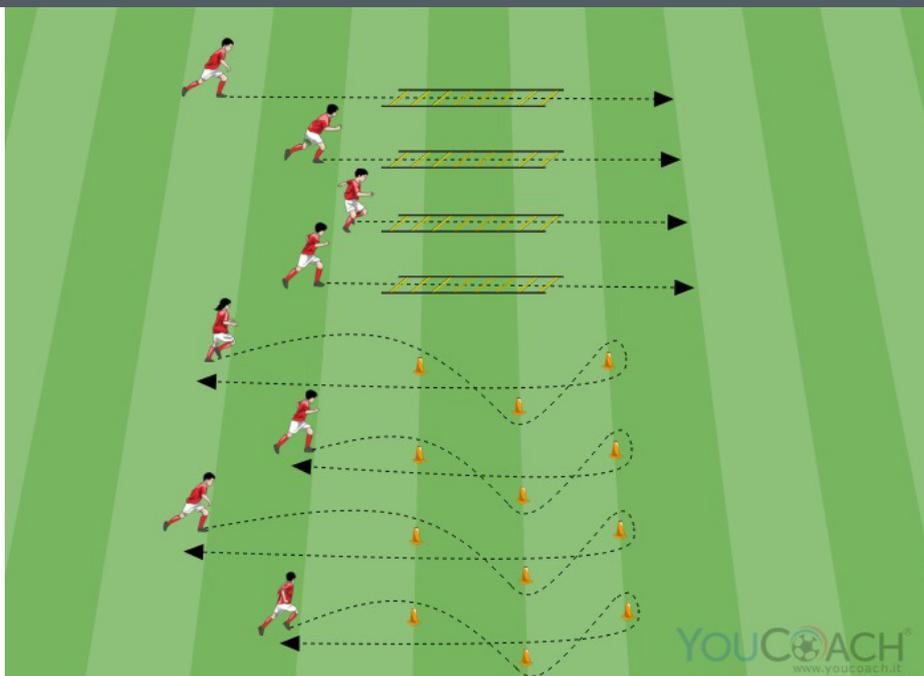
Numero di serie: 1.

### ORGANIZZAZIONE

L'allenatore crea dei percorsi con del materiale a scelta (ad esempio coni, speed ladder, cinesini, cerchi ecc.). Formare dei gruppi da quattro o sei componenti a seconda del numero di giocatori a disposizione.

### DESCRIZIONE

Si effettua una serie di sfide di velocità a gruppi di giocatori. I percorsi possono variare con cambi di direzione, senso o particolari richieste coordinative, come salto degli ostacoli e scalette coordinative. Chi vince il turno ha l'obbligo di partire da un punto più lontano nel turno successivo, in modo che sia costretto ad andare ancora più forte nella sfida seguente.



### VARIANTI

- L'attività può essere svolta con la stessa modalità anche richiedendo l'utilizzo del pallone, passando quindi da una componente prettamente condizionale a una connotazione anche tecnica

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Questo esercizio stimola a dare il massimo per raggiungere l'obiettivo agonistico di vincere la sfida. È importante che le gare siano considerate anche come sfide verso se stessi per abituarsi a dare il massimo nella competizione



