

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 4  
PRIMO ALLENAMENTO**

**ATTIVITÀ DI BASE**

**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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali .....	11
Le esercitazioni .....	13
Combinazioni di palleggio.....	14
Circuito coordinativo con nastri e andature coordinative semplici .....	15
Muoversi in base al compagno che comanda .....	16
3 contro 1 con tiro in porta.....	17
Guida della palla su due ostacoli.....	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

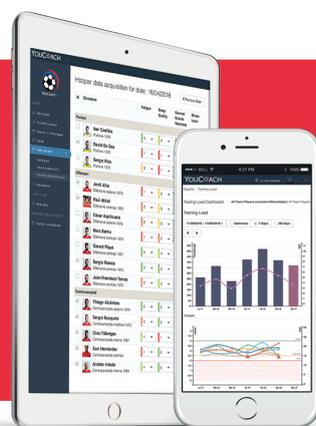


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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:

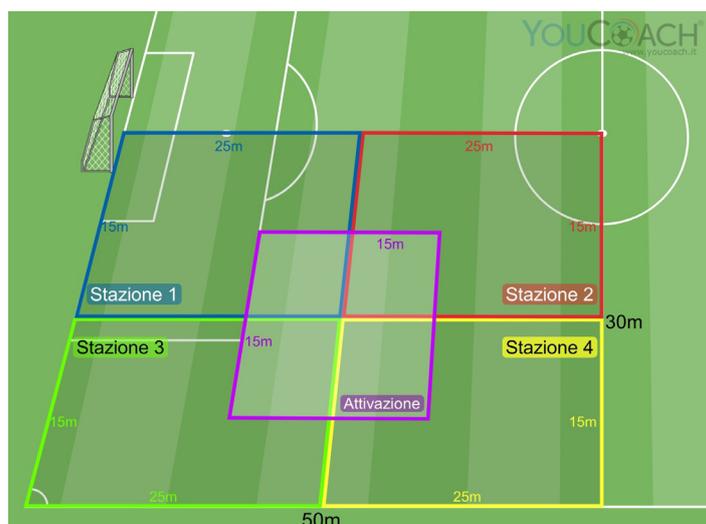
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

# 1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

10 minuti

5x5 metri

1 giocatore

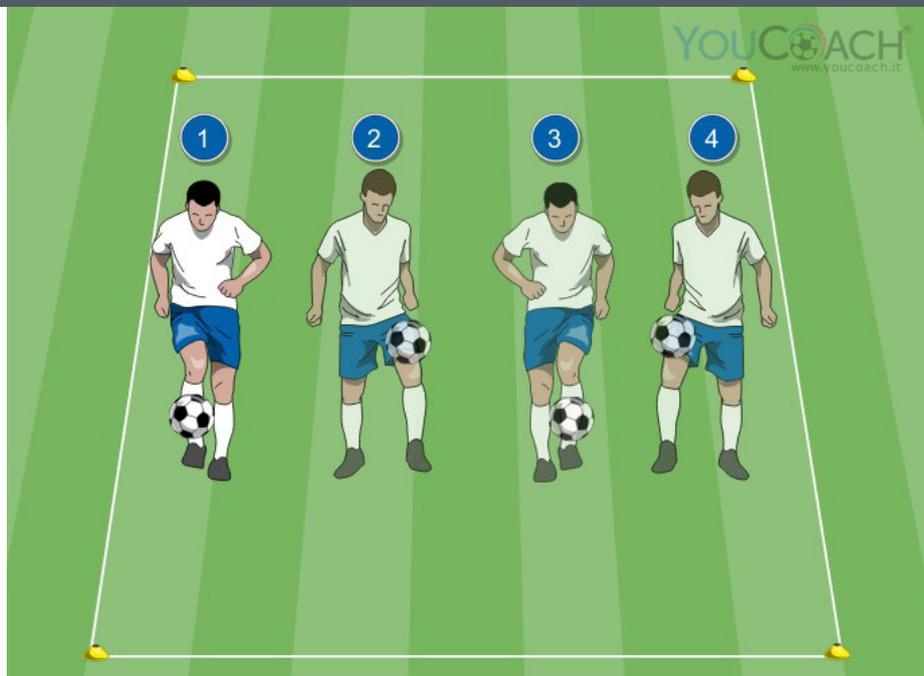
**Numero di serie:** 3 da 2'30" con 1 minuto di recupero tra le serie.

### 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

## CIRCUITO COORDINATIVO CON NASTRI E ANDATURE COORDINATIVE SEMPLICI



15 minuti



30x30 metri

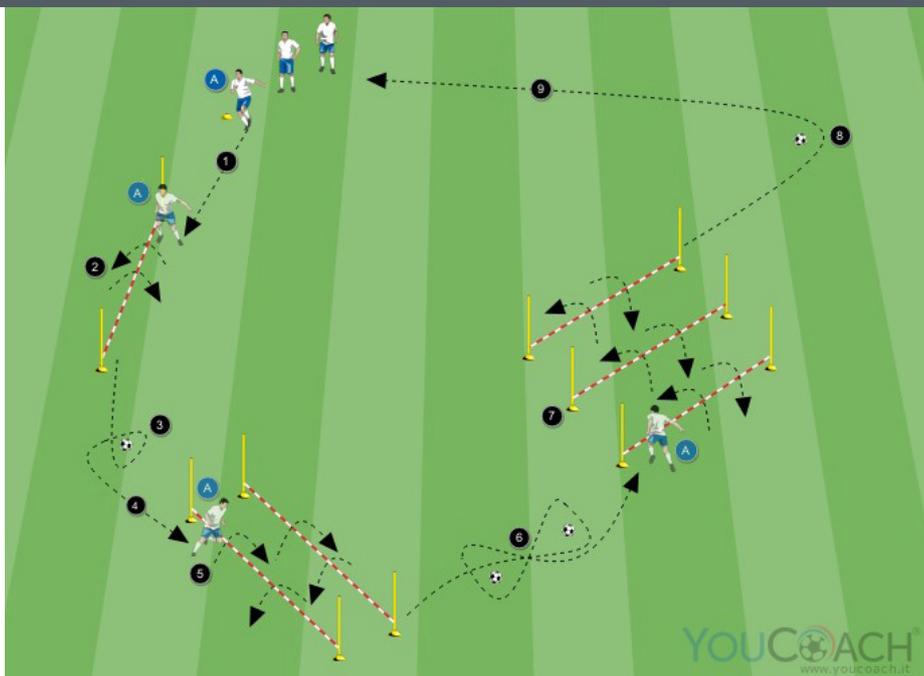


15 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Nell'area predisposta all'esercizio collocare un cinesino di partenza. Alcuni metri oltre il cinesino posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro con un nastro legato a 15-20 centimetri di altezza. Al termine dei paletti posizionare un pallone. Qualche metro oltre collocare due coppie di paletti con i nastri legati a 15-20 centimetri di altezza. Alcuni metri oltre i paletti, spostati lateralmente, posizionare due palloni distanti 2 metri l'uno dall'altro. Oltre i palloni collocare tre coppie di paletti preparate come le precedenti. Al termine dei paletti posizionare un pallone. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



### DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso i paletti
2. A scavalca il nastro ripetutamente da una parte all'altra più volte
3. A aggira il pallone
4. A si porta in corsa verso i paletti
5. A scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
6. A si porta verso i palloni dove compie un "otto"
7. A si porta verso i paletti dove scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
8. A aggira il pallone
9. A torna indietro e si porta in coda alla fila

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 scavalco dei nastri saltando a piedi uniti

### TEMI PER L'ALLENATORE

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

## MUOVERSI IN BASE AL COMPAGNO CHE COMANDA



15 minuti



15x15 metri



3 giocatori

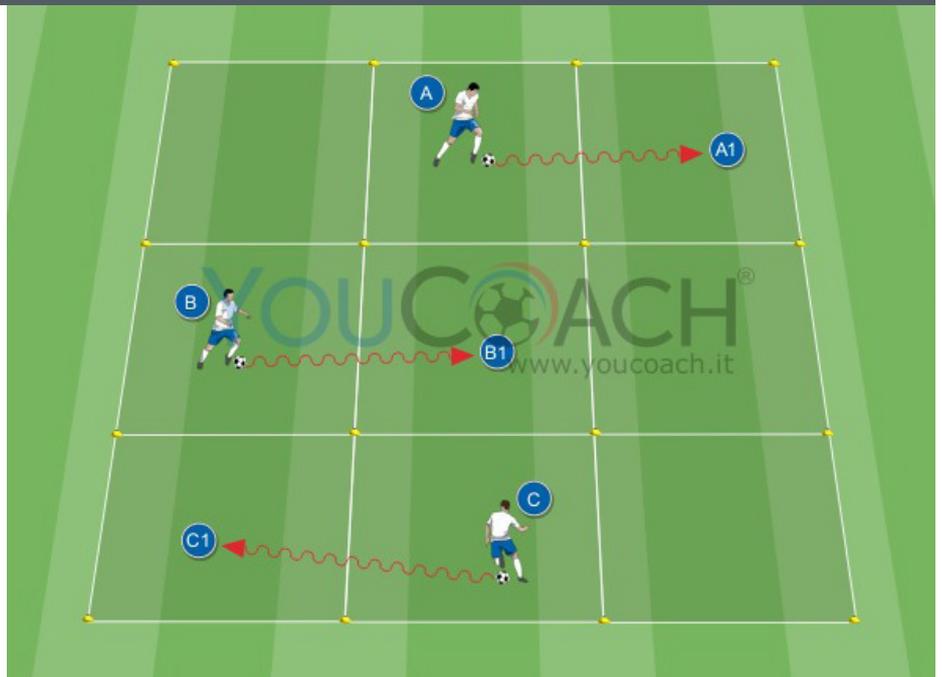
**Numero di serie:** 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Dividere un quadrato di 15x15 metri in nove quadrati di 5x5 metri. I giocatori A, B e C si sistemano ciascuno all'interno di un quadrato. Ogni giocatore parte con un pallone.

### DESCRIZIONE

- Il giocatore A comanda il gioco, si muove in conduzione palla nei quadrati a piacere
- B e C si muovono di conseguenza e non possono trovarsi in un quadrato adiacente, ma solo in diagonale o in quelli lontani
- Al termine di ogni serie cambiare il giocatore che comanda l'esercizio



### VARIANTI

1. Eseguendo un gesto tecnico, A "scappa" fra i quadrati, B e C, effettuando lo stesso numero di ripetizioni, devono disporsi a "tris"

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Favorire la varietà dei gesti tecnici in conduzione del giocatore che comanda la proposta
- Favorire la capacità di presa di informazioni dei due giocatori che seguono
- Favorire il cambio della posizione rispettando i tempi del giocatore che comanda

## 3 CONTRO 1 CON TIRO IN PORTA



15 minuti



15×15 metri



16 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 15×15 metri con quattro cinesini. Ciascun cinesino corrisponde a una postazione di partenza (A, B, C e D in figura). A metà di ogni lato del quadrato collocare una porticina. Al centro del quadrato costruirne un altro di 5×5 metri. Davanti alla postazione B posizionare due coni, davanti alla C due over e davanti alla D tre cerchi a zig zag. Dividere i giocatori a coppie, ognuna in una postazione. I giocatori della postazione A partono con un pallone ciascuno.



### DESCRIZIONE

- Il giocatore della postazione A comanda il gioco, conduce palla verso il quadrato centrale
- Appena il giocatore A parte, i giocatori B, C e D affrontano i rispettivi percorsi
- Quando B, C e D escono dai propri percorsi vanno a coprire una porticina (ognuno una diversa)
- Il giocatore A, all'interno del quadrato centrale, dopo aver letto la situazione, effettua un controllo verso l'unica porticina libera e calcia cercando di fare gol
- Al termine di ogni turno i giocatori ruotano in senso antiorario
- Al termine della serie vince il giocatore che realizza più gol

### REGOLE

- Ogni gol vale un punto
- Affrontare i cerchi con salti in appoggio monopodalico

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Far rispettare i tempi di partenza dei giocatori senza palla
- Favorire e valorizzare la presa di informazioni e decisione del giocatore in guida della palla per poter realizzare il gol
- Valorizzare la corretta esecuzione dei percorsi coordinativi

# GUIDA DELLA PALLA SU DUE OSTACOLI



15 minuti



10x15 metri



6 giocatori

**Numero di serie:** 6 per ogni giocatore.

## ORGANIZZAZIONE

Creare due linee di 10 metri composte da un cinesino e due coni. Tra il cinesino e il primo cono lasciare 5 metri, così come tra i due coni. Distanziare le due file di circa 5 metri. I giocatori A, B, C, D, E ed F hanno un pallone a testa, A e D partono per primi nelle rispettive file.

## DESCRIZIONE

- A e D guidano la palla verso il primo cono
- A ruota intorno al cono in senso orario per poi procedere verso il secondo cono. D ruota intorno al cono in senso antiorario e procede verso il secondo cono
- A ruota intorno al secondo cono in senso antiorario. D ruota intorno al secondo cono in senso orario
- A e D procedono in guida della palla ritornando alla posizione di partenza

I giocatori B ed E ricominciano l'esercizio.

## VARIANTI

1. Effettuare la rotazione sui coni secondo le seguenti modalità:
  - primo cono esterno destro, secondo cono esterno sinistro
  - primo cono interno destro, secondo cono interno sinistro
  - primo cono interno sinistro, secondo cono esterno destro
  - primo cono esterno sinistro, secondo cono interno destro
  - primo cono interno destro, secondo cono esterno sinistro
  - primo cono esterno destro, secondo cono interno sinistro
2. Il giocatore effettua la guida della palla secondo le seguenti modalità:
  - con l'esterno del piede
  - con l'interno collo del piede
  - con la pianta del piede (suola)
  - con l'interno posteriore
3. Introdurre una componente competitiva trasformando l'esercizio in una gara a squadre

## 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
- Utilizzare le mani per localizzare la posizione o gli spostamenti degli avversari

