

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 6
PRIMO ALLENAMENTO**

ATTIVITÀ DI BASE

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

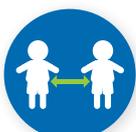
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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



YOUCOACH**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 fisico: il quadrato	15
Schemi motori e psicocinetica: il bottino.....	16
Movimento a "L" e tiro in porta	17
Gara a squadre	18

YOUCOACH.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

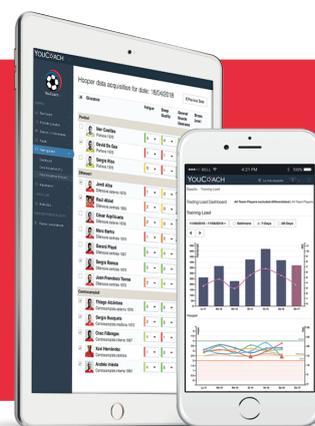


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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:

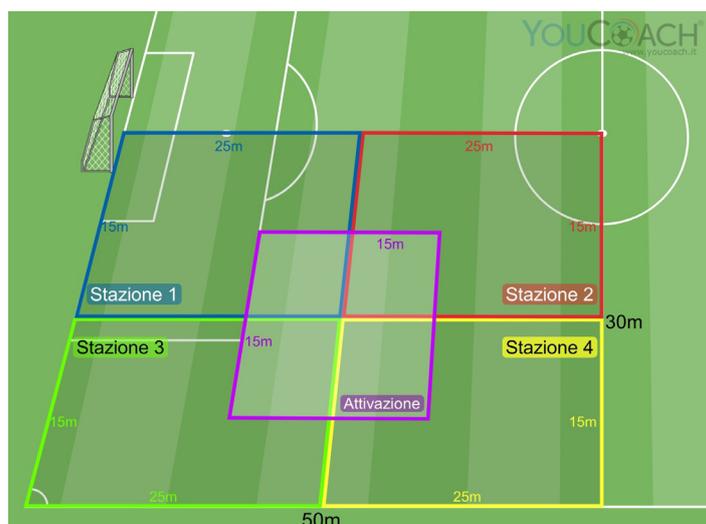
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

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

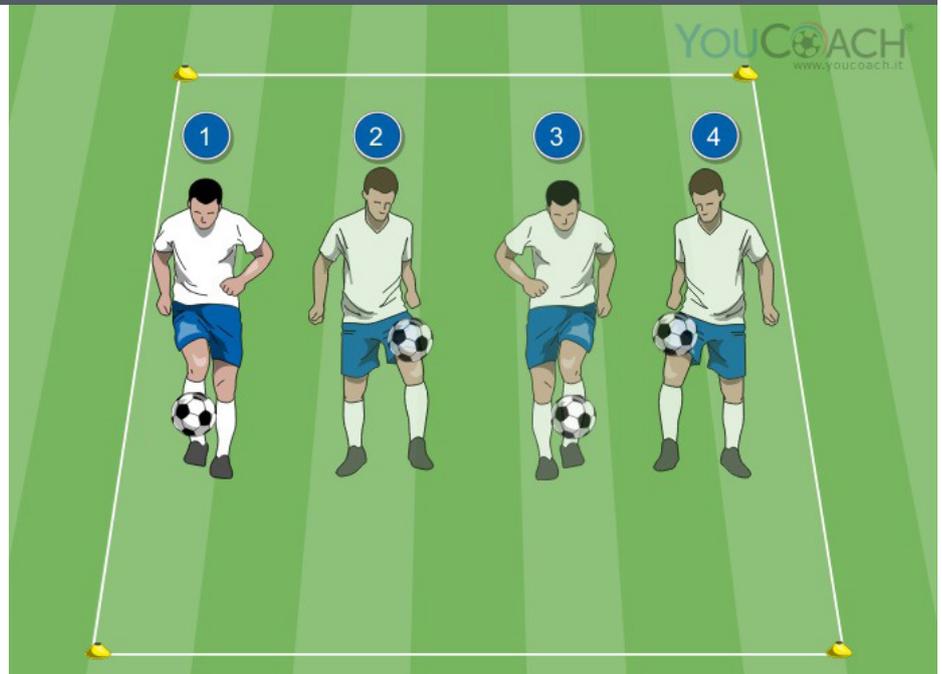
- Non uscire dal quadrato e seguire in maniera precisa la sequenza indicata

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 FISICO: IL QUADRATO



15 minuti



20x10 metri



16 giocatori

Numero di serie: 2 da 6 minuti con 3 minuti di recupero attivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Con quattro paletti delimitare un quadrato di 10x10 metri. Identificare ogni vertice del quadrato con un numero progressivo partendo da 1. Al centro del quadrato, posizionare un cinesino blu chiamato "base". A una distanza di 10 metri al di fuori del quadrato, in corrispondenza del centro di uno dei suoi lati, posizionare un cono di partenza. Tra il cono e il quadrato formare due linee parallele di cinesini distanti tra loro 3 metri. I colori dei cinesini all'interno delle due linee dovranno essere alternati, come in figura. Posizionare la fila di giocatori in corrispondenza del cono; l'esercizio verrà svolto in sequenza, quindi un atleta per volta.



DESCRIZIONE

- L'esercitazione inizia con un comando da parte dell'allenatore, che indica il colore di cinesini da dover attaccare
- Il giocatore, ricevuta la sequenza, scatta sui cinesini del colore indicato
- All'uscita dai cinesini, il giocatore corre verso la base (cinesino blu al centro del quadrato)
- In prossimità dell'arrivo alla base, l'allenatore indica il numero del paletto da raggiungere
- Il giocatore, raggiunta la base, con un cambio di direzione deve scattare verso il paletto del numero corrispondente indicato dal mister
- Raggiunto il paletto, il calciatore torna in coda al gruppo in corsetta di recupero
- **Esempio:**
 - L'allenatore inizia l'esercitazione con il comando "giallo"
 - Il giocatore, in scatto, attacca tutti i cinesini gialli
 - Uscito dai cinesini, il giocatore corre verso la base
 - In prossimità della base, l'allenatore indica il numero "1"
 - Il giocatore, raggiunta la base, scatta verso il paletto identificato con il numero 1

VARIANTI

1. Aumentare le dimensioni del quadrato, prolungando le distanze da affrontare in scatto da parte dei giocatori
2. All'arrivo in base, far attendere 1 o 2 secondi ai giocatori prima di indicare il numero del paletto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Variare continuamente colore scelto e numero di paletto, per il giocatore il comando dell'allenatore dev'essere imprevedibile, andando a stimolare così le risorse cognitive e attentive
- Ogni giocatore deve svolgere l'esercitazione almeno tre volte per ogni serie
- Stimolare i giocatori a mantenere una velocità massima all'interno dell'esercizio
- Nei cambi di direzione alternare la gamba di carico in modo da sollecitare entrambi gli arti

SCHEMI MOTORI E PSICOCINETICA: IL BOTTINO



15 minuti



20x20 metri

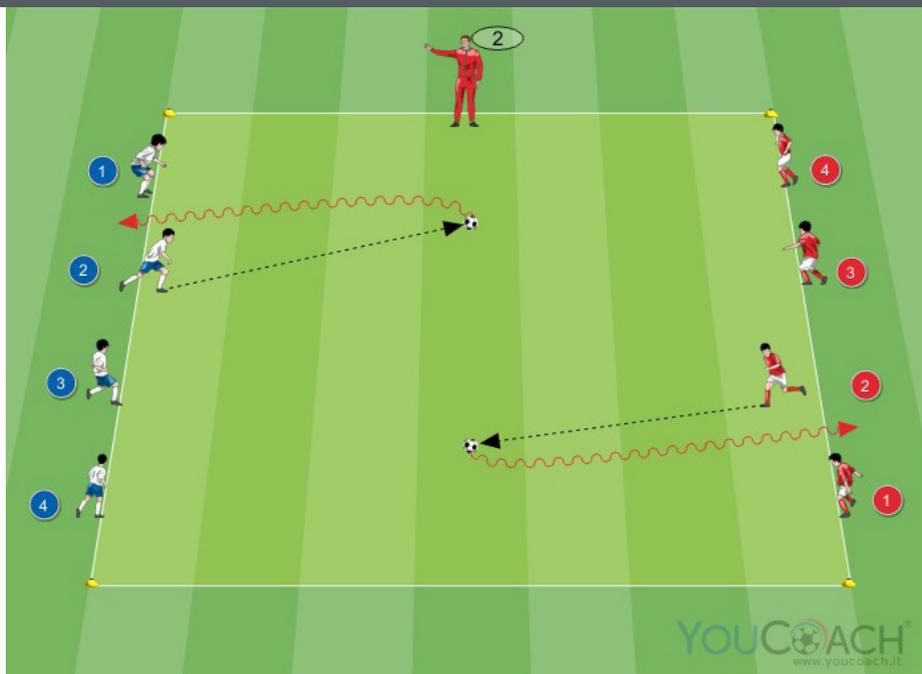


8 giocatori

Numero di serie: 2 da 6 minuti con 3 minuti di recupero attivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 20x20 metri con i cinesini. Dividere i giocatori in due squadre di quattro componenti ciascuna con le casacche e, per ogni squadra, assegnare un numero da 1 a 4 ad ogni giocatore. Posizionare due palloni sulla linea mediana del quadrato. Le due squadre si posizionano sui lati opposti del quadrato.



DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama un numero (numero 2 in figura)
- I giocatori corrispondenti al numero chiamato dall'allenatore partono di scatto per andare a recuperare il pallone più vicino e riportarlo "in salvo" guidando la palla oltre la propria linea di partenza bloccando il pallone

REGOLE

- Chi tra i due giocatori chiamati arresta la palla oltre la propria linea di partenza guadagna un punto per la squadra
- La squadra che ha più punti al termine della serie vince

VARIANTI

1. Per la fase di guida della palla far utilizzare ai giocatori un solo piede chiamandolo assieme al numero

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consenta ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire un clima positivo durante il gioco
- 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

MOVIMENTO A "L" E TIRO IN PORTA



15 minuti



30x20 metri

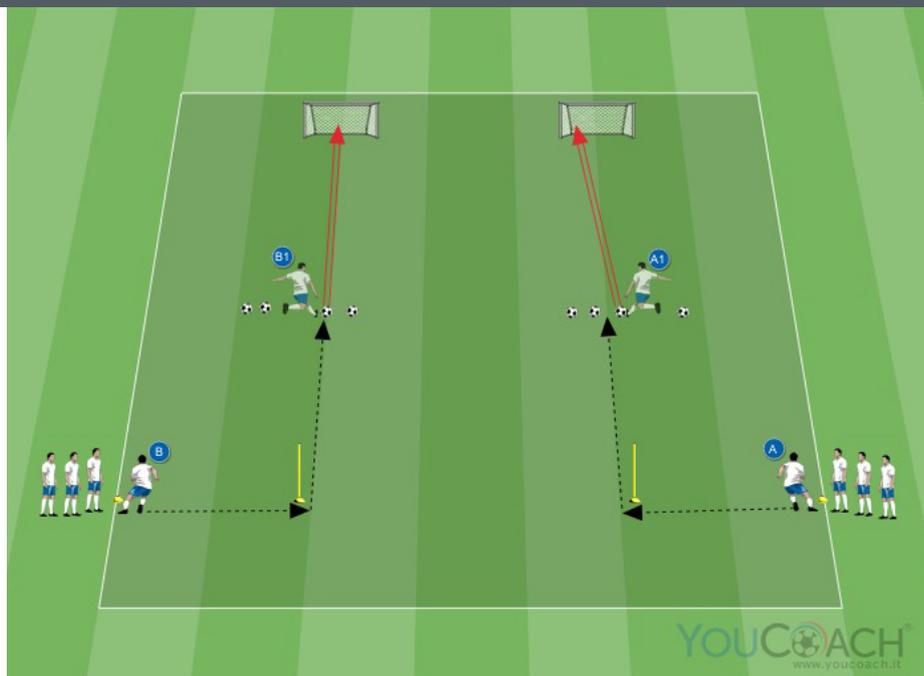


8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

In una zona di gioco di 30x20 metri preparare il materiale per l'esercitazione. Posizionare due porticine in linea, a 20 metri l'una dall'altra. Collocare, a 20 metri da ogni porta, un paletto (come in figura). Sistemare un cinesino a 5 metri a sinistra del paletto e un altro cinesino a 5 metri dal paletto del campo di destra. Dividere i giocatori in due gruppi e posizionarli davanti ai due cinesini di partenza. Preparare una buona scorta di palloni a 10 metri di fronte a ciascuna porticina.



DESCRIZIONE

- A e B, al segnale dell'allenatore, iniziano l'esercitazione realizzando una corsa laterale verso il paletto, aggirandolo e continuando con una corsa verticale verso uno dei palloni che calceranno in porta
- I giocatori successivi iniziano l'esercizio nel momento in cui il giocatore precedente aggira il paletto
- Una volta calciato il pallone, il giocatore dovrà recuperarlo e rimetterlo nella posizione iniziale, per poi tornare alla fine della fila

REGOLE

- I giocatori della fila destra calciano con il piede sinistro, quelli della fila sinistra con il piede destro
- Ogni giocatore dovrà realizzare una serie a sinistra e una a destra

TEMI PER L'ALLENATORE

- Il giocatore deve realizzare la corsa laterale orientando il corpo verso la porta, spostandosi lateralmente; una volta superato il paletto realizzerà una corsa verticale
- Andrà curata l'esecuzione del gesto tecnico del tiro e si lavorerà sulla percentuale di tiri che centeranno lo specchio della porta
- Da distanza ravvicinata, maggior attenzione andrà posta sulla precisione che non sulla potenza del tiro

GARA A SQUADRE



15 minuti



25×20 metri

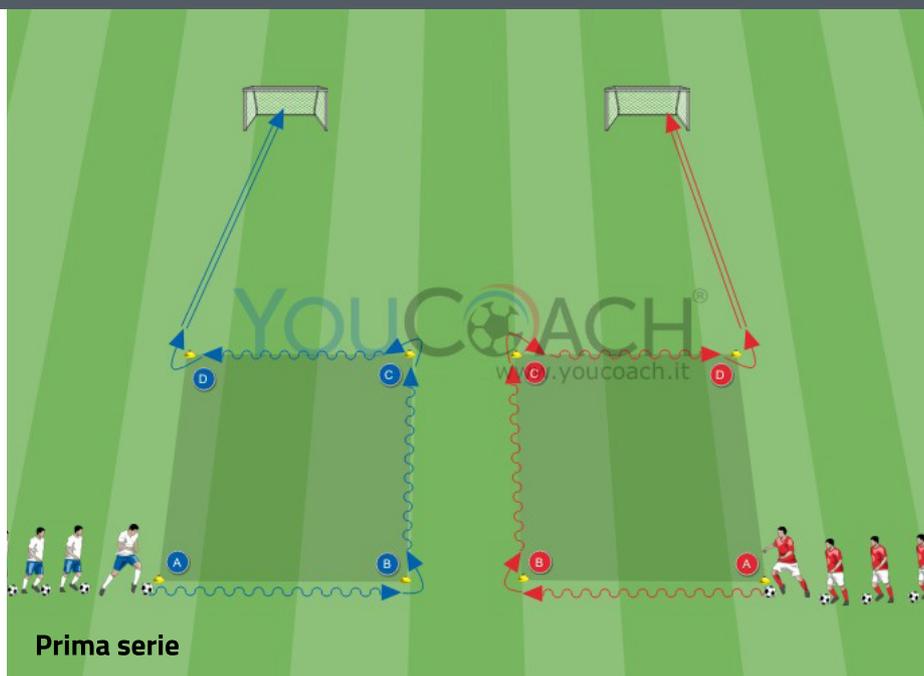


8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 10×10 metri con quattro cinesini (A, B, C e D in figura). A 10 metri dal lato C-D collocare una porticina. Creare un secondo percorso identico a fianco del primo, a 5 metri di distanza. Dividere i giocatori in due squadre da quattro componenti. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila sul proprio cinesino di partenza (cinesino A in figura). Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

1. Prima serie:

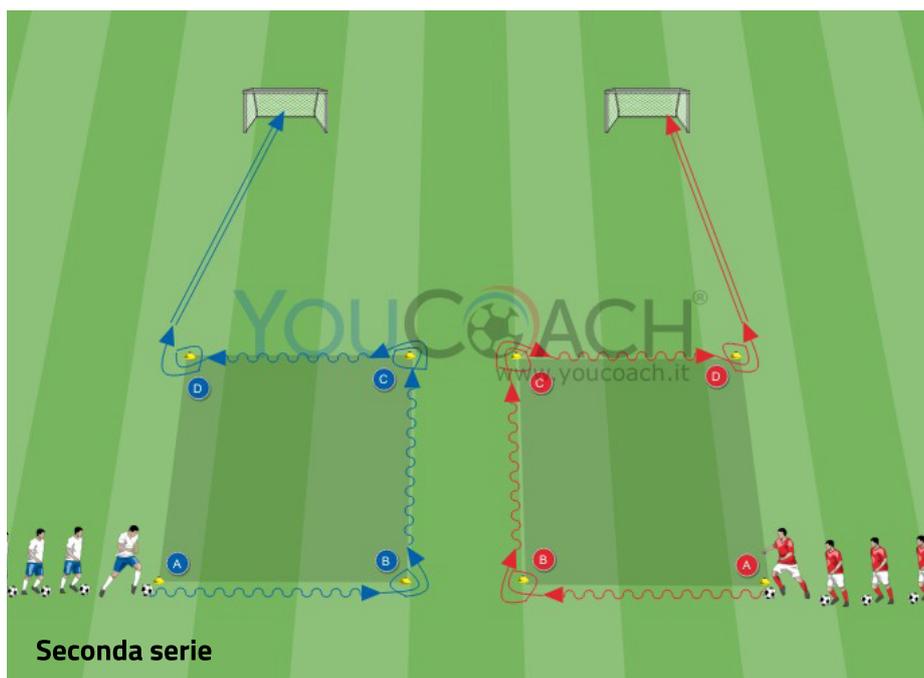
- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo supera verso l'esterno e calcia verso la porticina cercando di fare gol

2. Seconda serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo aggira completamente e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol

3. Terza serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra si alza il pallone e palleggia dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, mette giù la palla e guida alla massima velocità fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C si alza il pallone e palleggia fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, mette giù la palla e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol



1. Quarta serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, lo supera con un autopassaggio e calcia verso la porticina cercando di fare gol



REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha superato il cinesino D
- Ogni gol vale un punto
- Vince la serie la squadra che realizza più gol

