



YOUCOACH[®]
www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA**

**SETTIMANA 6
SECONDO 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

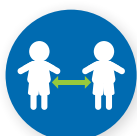
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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

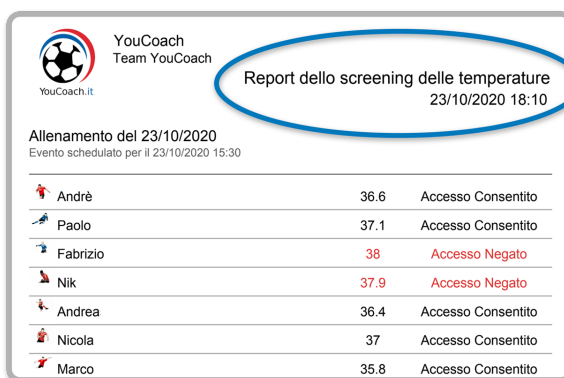









YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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
Tricks libere nello spazio	14
Capacità di differenziazione cinestesica: salta sui sassi	15
I gesti del Coerver Coaching: <i>the shimmy</i>	16
Doppio cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	17
Staffetta senza palla numerata con aggiramento del paletto	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**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

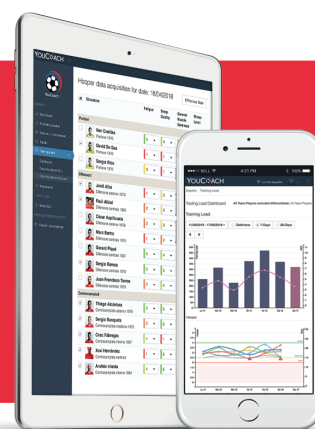


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



www.youcoach.it - info@youcoach.it



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

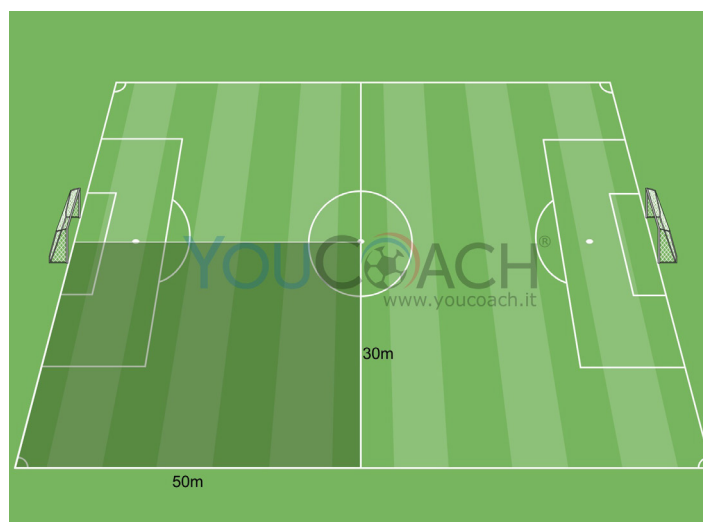
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

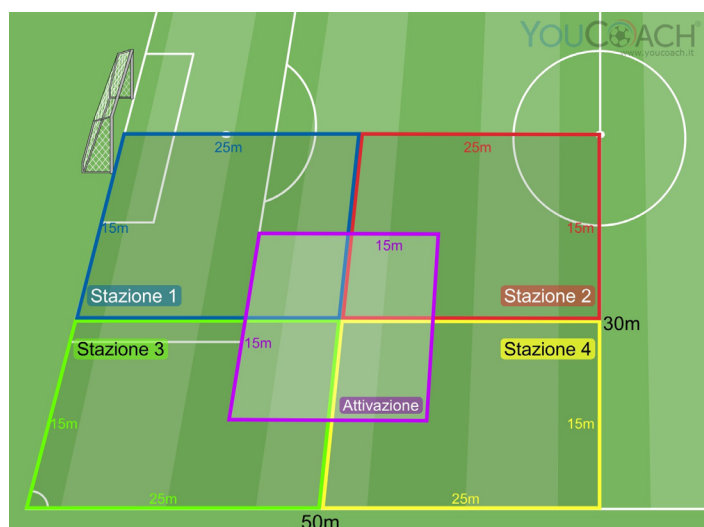
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

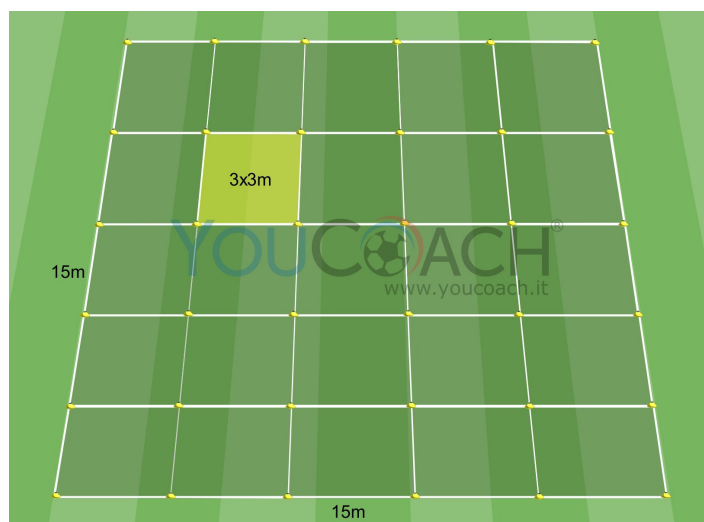
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Attività di Base l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

TRICKS LIBERE NELLO SPAZIO

9 minuti

8x12 metri

8 giocatori

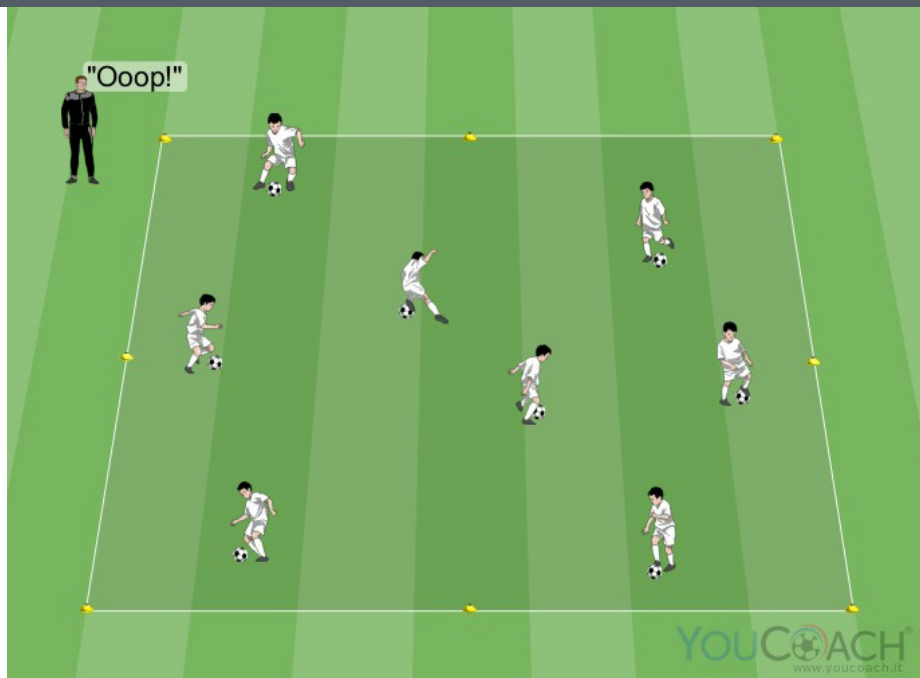
Numero di serie: 3 da 3 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare uno spazio di gioco adeguato al numero di giocatori presenti. I giocatori si sistemano liberamente all'interno del campo, ognuno con un pallone.

DESCRIZIONE

- All'interno dello spazio di gioco ogni giocatore guida il proprio pallone liberamente
- Ad ogni segnale vocale dell'allenatore (nell'esempio: "Ooop!") i giocatori devono effettuare una *trick* assegnata in precedenza
- Ogni 3 minuti cambiare la trick da eseguire
- Esempi di tricks da effettuare possono essere:
 - la roulette di Zidane (veronica)
 - il movimento Rivelino (step over - passo sopra)
 - il movimento Jay Jay Okocha



REGOLE

- L'allenatore decide le tricks da eseguire

VARIANTI

1. Quando l'allenatore dà il segnale vocale, anche i giocatori devono ripeterlo prima di eseguire la trick

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione alla rapidità con cui i giocatori eseguono le tricks
- All'interno di un allenamento eseguire questo esercizio analitico di tricks alternato a situazioni o duelli (1 contro 1, 2 contro 1, 3 contro 1 ecc.)

CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA: SALTA SUI SASSI



15 minuti



15x10 metri



16 giocatori

Numero di serie: 4 minuti per stazione con 1 minuto di recupero passivo tra le stazioni.

ORGANIZZAZIONE

Disporre tre stazioni come in figura.

- **Stazione 1:** posizionare un cinesino di partenza e, a 1 metro di distanza, otto cerchi allineati. A 7 metri dall'ultimo cerchio, in linea orizzontale, porre un cinesino d'arrivo.
- **Stazione 2:** collocare un cinesino di partenza e, a 1 metro di distanza, otto cerchi uno dopo l'altro, seguendo una direzione lineare e distanziandoli tra loro in maniera casuale (minimo 0, massimo 50 centimetri). A 7 metri di distanza dall'ultimo cerchio, in linea orizzontale, sistemare un cinesino d'arrivo.
- **Stazione 3:** disporre un cinesino di partenza e, a 1 metro di distanza, otto cerchi uno dopo l'altro, lasciando distanze e direzioni sempre diverse da un cerchio al successivo (non in ordine crescente o decrescente, ma in ordine casuale, minimo 0, massimo 50 centimetri, 1 metro per i più le categorie dei più grandi). A 7 metri di distanza dall'ultimo cerchio, in linea orizzontale, sistemare un cinesino d'arrivo.

Dividere i giocatori in tre gruppi da sei componenti e posizionarli in fila dietro ai cinesini di partenza delle tre stazioni.

DESCRIZIONE

1. Al via dell'allenatore i giocatori devono saltare con entrambi i piedi (appoggio bipodalico) sui "sassi" (dentro i cerchi) senza perdere l'equilibrio e cercando di non cadere nell'acqua del torrente (fuori dai cerchi)
2. Terminato il percorso, i giocatori devono effettuare uno sprint di 7 metri fino al cinesino di arrivo per poi rientrare in corsa lenta alla partenza

REGOLE

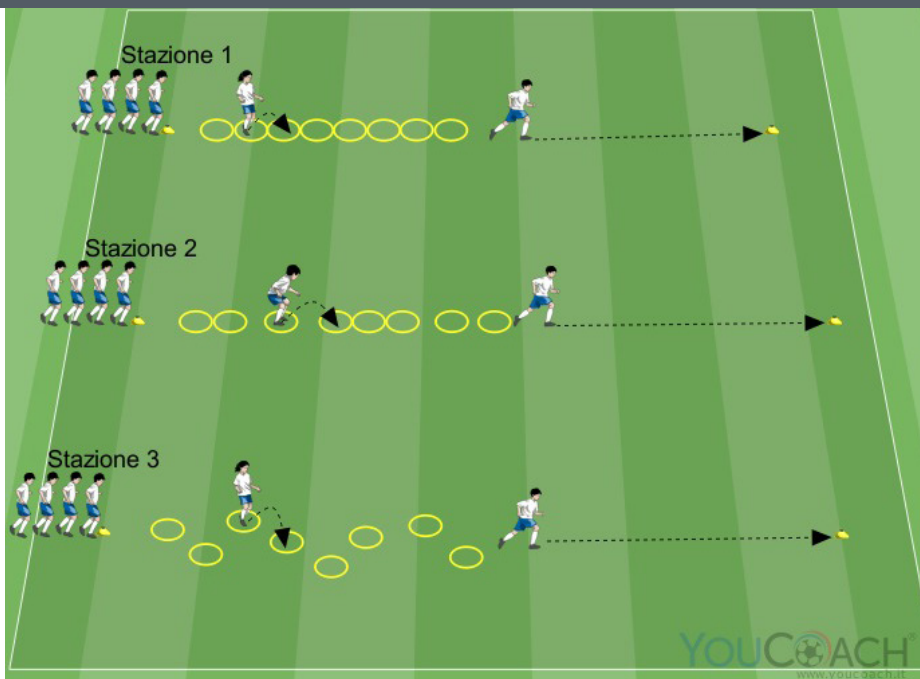
- I giocatori aspettano il via dell'allenatore prima di partire
- Se i giocatori cadono "nell'acqua" (escono dai cerchi) ripetono la stazione ripartendo dall'inizio

VARIANTI

3. Effettuare dei balzi monopodalici rimanendo in arresto e senza saltare in maniera consecutiva
4. Effettuare dei balzi monopodalici accorciando il passaggio dalla fase di appoggio alla fase di spinta, riducendo quindi il tempo di contatto a terra
5. Effettuare dei balzi monopodalici cambiando ogni volta il piede d'appoggio

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare la precisione, incoraggiare a non avere fretta nell'esecuzione
- Chiedere ai giocatori di ammortizzare la fase di caduta dal salto
- Curare l'estensione dell'arto inferiore nella fase di spinta



I GESTI DEL COERVER COACHING: THE SHIMMY



15 minuti



25x20 metri



10 giocatori

Numero di serie: 4 serie per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

Disporre i coni a 5 e 10 metri di distanza come in figura, formando due percorsi paralleli. Formare due gruppi di cinque giocatori con un pallone a testa. I due gruppi si troveranno ai vertici opposti del rettangolo e percorreranno il percorso in senso opposto, dentro la fascia di campo delimitata dai cinesini.

DESCRIZIONE

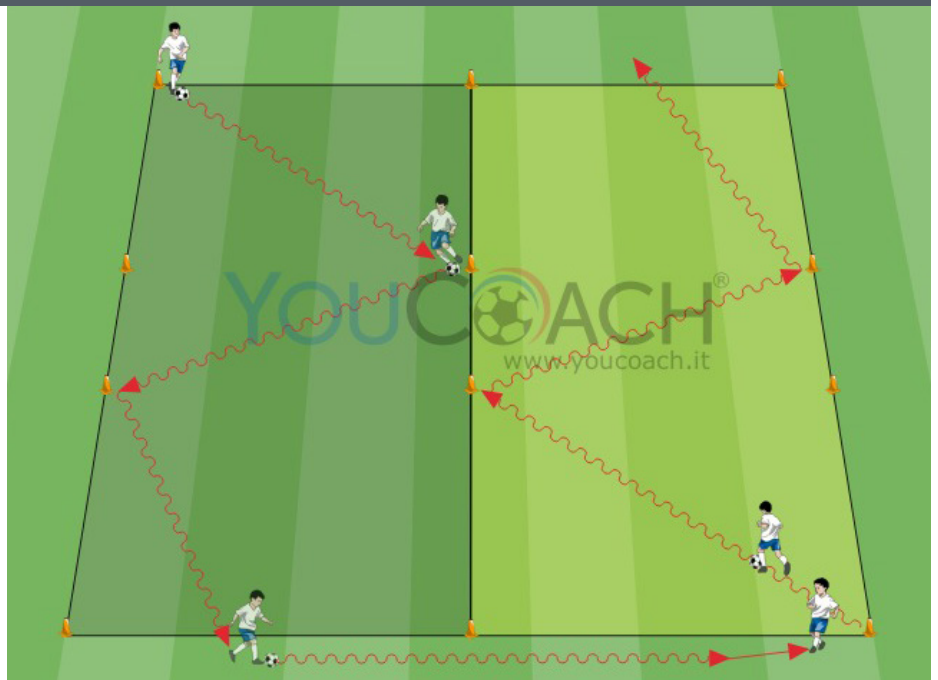
- Il giocatore A percorre la zona di fronte a lui compiendo un certo numero di volte la finta *Shimmy*:
 - rallentare l'azione fermando il pallone
 - effettuare una finta di corpo alzando il piede e fintando un tocco con l'esterno del piede, passando sopra il pallone
 - riprendere il movimento con l'interno dell'altro piede, cambiando direzione
- Alla fine del percorso il giocatore A si accoda al gruppo da dove parte il giocatore B
- B esegue lo stesso percorso e si accoda all'altro gruppo
- Ripetere la sequenza per ogni giocatore

VARIANTI

1. Ripetere la finta due volte ad ogni cono
2. Cambiare piede ad ogni cono ed effettuare la finta dai diversi lati
3. Introdurre un difensore passivo all'interno del percorso
4. Usare un pallone a testa e far ripetere l'esercizio continuamente durante tutto il tempo di svolgimento

TEMI PER L'ALLENATORE

- Effettuare l'esercizio alla massima velocità
- Fare attenzione alla posizione del piede d'appoggio durante la finta
- Introdurre, insieme alla finta di corpo, un'occhiata "falsa" che simula il tentativo di un passaggio
- Si può rallentare al momento del gesto ma si deve riprendere il movimento con la massima rapidità



DOPPIO CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



18x12 metri

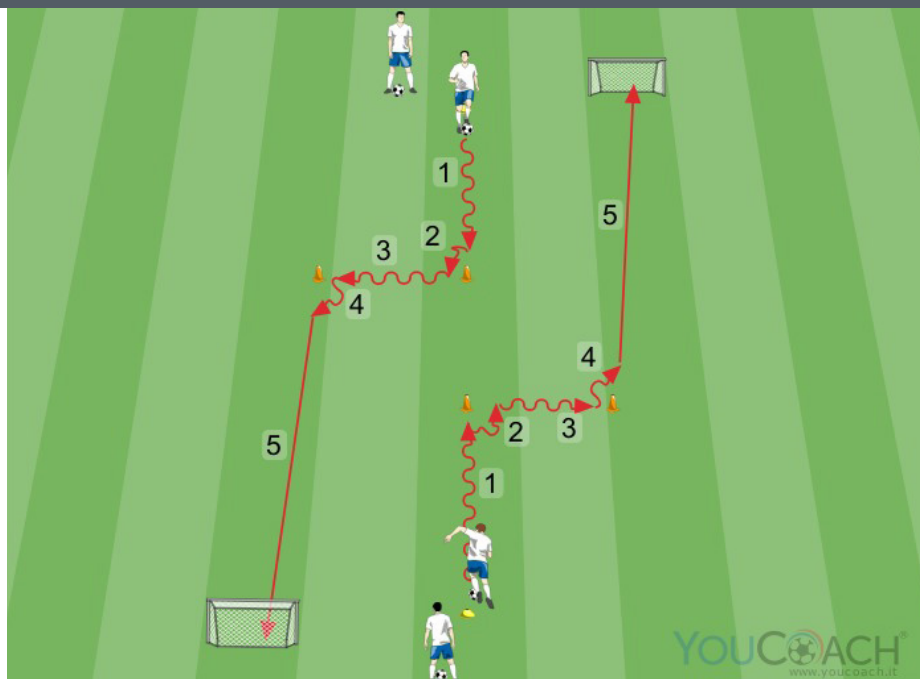


4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

Due cinesini distanti fra loro 18 metri rappresentano i punti di partenza per i giocatori delle due file. Lateralmente a entrambi i cinesini di partenza collocare una porticina. Di fronte a entrambi i cinesini, a 6 metri, viene posto un cono. Alla destra di ciascun cono ne viene posto un altro, sempre a una distanza di 6 metri. Predisporre da due a quattro giocatori per fila, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilisce in precedenza le finte richieste ai giocatori e la fila che darà il segnale di partenza nell'esercizio
- Il giocatore della fila indicata decide il momento in cui iniziare la conduzione verso il cono che ha di fronte; a questo punto finta e cambia direzione verso la destra del cono
- Successivamente, conduce palla verso l'altro cono per effettuare una finta e un cambio di direzione uscendo verso sinistra
- Una volta terminato il cambio di direzione effettua una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Contemporaneamente il giocatore dell'altra fila esegue lo stesso esercizio

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento ai coni
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dall'allenatore con segnale uditivo (ad esempio un fischio) o visivo (ad esempio un rimbalzo della palla a terra)
4. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare le finte e i cambi di direzione sui coni
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione

STAFFETTA SENZA PALLA NUMERATA CON AGGIRAMENTO DEL PALETTO



15 minuti



20x15 metri



8 giocatori

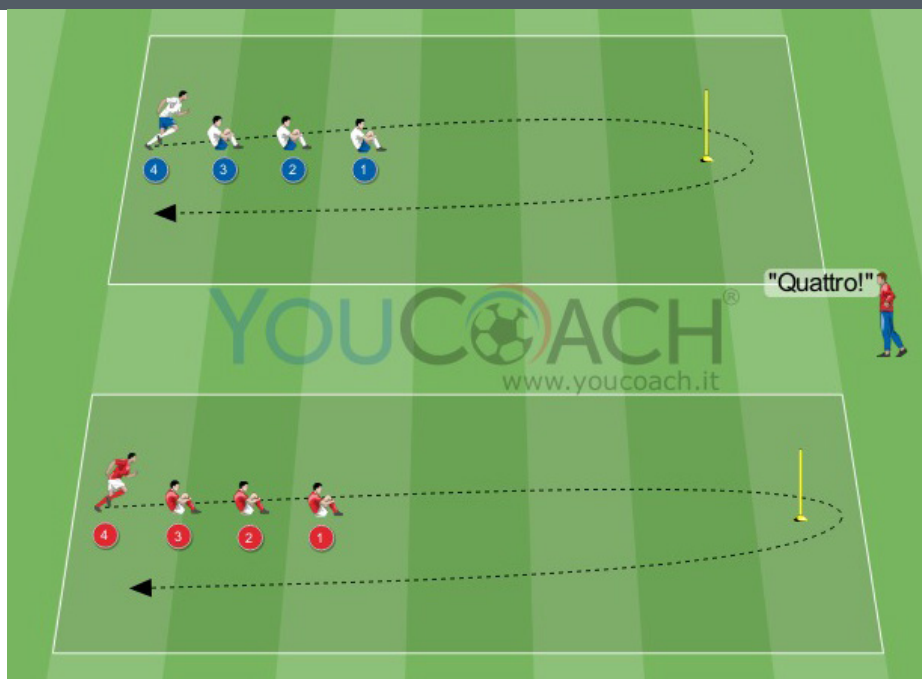
Numero di serie: 5 da 2 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due paletti in linea a 10 metri l'uno dall'altro. Suddividere i giocatori in due squadre da quattro elementi ciascuna e assegnare a ognuno un numero da 1 a 4. I giocatori si dispongono in due file secondo il numero assegnato loro, divisi per squadra e seduti a 10 metri da ogni paletto.

DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama un numero da 1 a 4 e il giocatore corrispondente (nell'esempio chiama il numero 4) si alza e parte di corsa, aggira il paletto e ritorna sempre di corsa al cinesino al proprio posto di partenza
- Mentre il giocatore sta tornando l'allenatore chiama un secondo numero corrispondente a un altro giocatore
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie



REGOLE

- La squadra che finisce per prima dopo che tutti i giocatori hanno svolto l'esercizio è la vincitrice
- L'allenatore può chiamare due volte consecutive lo stesso numero (il giocatore esegue il percorso due volte)

VARIANTI

1. I giocatori possono partire distesi:
 - a pancia in giù
 - a pancia in su
2. I giocatori possono affrontare il tragitto:
 - saltellando su una gamba
 - saltellando a piedi uniti
 - eseguendo una capovolta dopo la partenza

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 un clima positivo durante il gioco

