

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 8
TERZO 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
Tecnica e occupazione degli spazi guidando palla	14
Circuito coordinativo con balzi, slalom e andature coordinative	16
Esercizio con diverse guide della palla	17
Movimento a "L" e tiro in porta	18
L'orologio.....	19

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

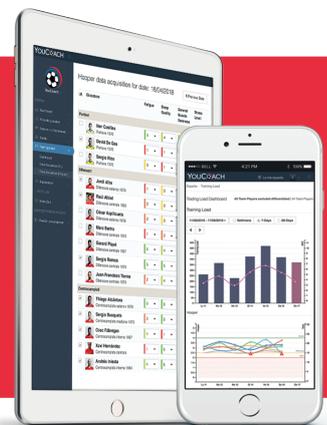


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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:

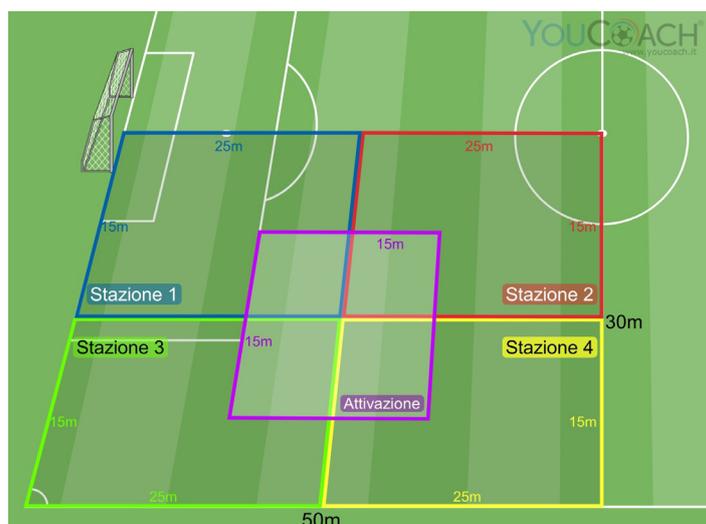
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI GUIDANDO PALLA


10 minuti

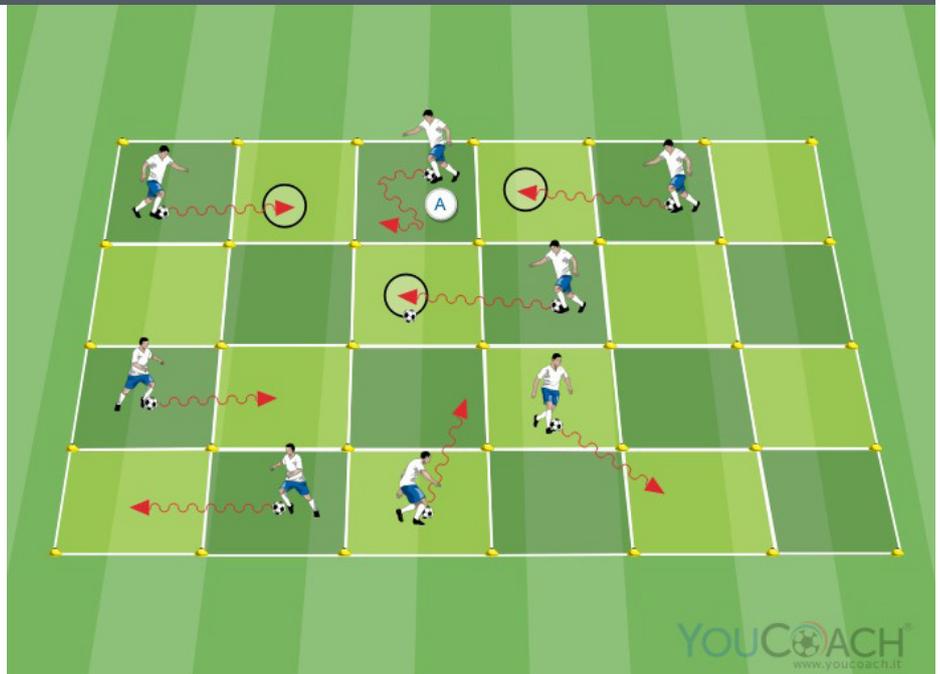

24x16 metri


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

L'esercitazione deve essere svolta con un numero minimo di otto giocatori. Le dimensioni del campo variano a seconda del numero dei giocatori. Con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di 24x16 metri. Il campo viene suddiviso in 24 spazi (mini-quadrati) con lati di 4 metri. Il numero degli spazi vuoti dev'essere all'incirca il doppio del numero di giocatori che partecipano all'esercitazione. La prima parte viene eseguita come attivazione e messa in moto (warm up fisico e mentale), quindi a bassa intensità. Progredendo



nell'esercizio l'intensità di corsa tenderà ad aumentare, così come la velocità di pensiero ed esecuzione. Si parte a ritmi bassi per finire con una medio-alta intensità e quindi con una progressione nel riscaldamento. Ogni giocatore gestirà il dominio e la guida del proprio pallone, muovendosi da uno spazio all'altro.

DESCRIZIONE

I giocatori devono muoversi all'interno del campo di gioco andando a occupare sempre uno spazio vuoto non occupato da un compagno. Ogni giocatore si sposterà da uno spazio all'altro guidando il proprio pallone. I giocatori si muoveranno all'interno dello stesso campo cercando di interagire per non occupare e intralciare gli spazi e i movimenti dei compagni. Come in figura, non dovrà mai esserci più di un giocatore in ogni spazio. Potrebbe capitare che un giocatore abbia tutti gli spazi attorno a sé occupati dai compagni, in quel caso dovrà gestire la palla sul posto (muovendosi nel quadrato), in attesa che si liberi uno spazio adiacente al suo dove potersi spostare.

REGOLE

- Non dev'esserci più di un giocatore in ogni spazio
- I giocatori non possono attraversare tutto il campo passando attraverso spazi già occupati per andare a posizionarsi in uno spazio libero lontano dalla posizione di partenza
- I giocatori devono essere sempre in movimento
- Variare le regole imponendo una guida palla solo con il piede destro o il sinistro

VARIANTI

1. Se il giocatore non può muoversi dalla propria posizione, finché non si libera uno spazio deve eseguire delle finte sul posto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Inizialmente si potrebbero riscontrare delle difficoltà da parte dei giocatori nell'abbinare più cose contemporaneamente. Insistere partendo da movimenti semplici a ritmi bassi per poi aumentare le difficoltà, cambiando spesso le variabili e aumentando l'intensità dell'esercitazione
- Si lavorerà molto dal punto di vista cognitivo stimolando diverse capacità generali e speciali: anticipazione motoria, differenziazione, reazione, accoppiamento, orientamento spaziotemporale e così via
- Lavorare anche sulla sensibilità di tocco e sulla tecnica di gestione del pallone (molti tocchi e frequenti)

CIRCUITO COORDINATIVO CON BALZI, SLALOM E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

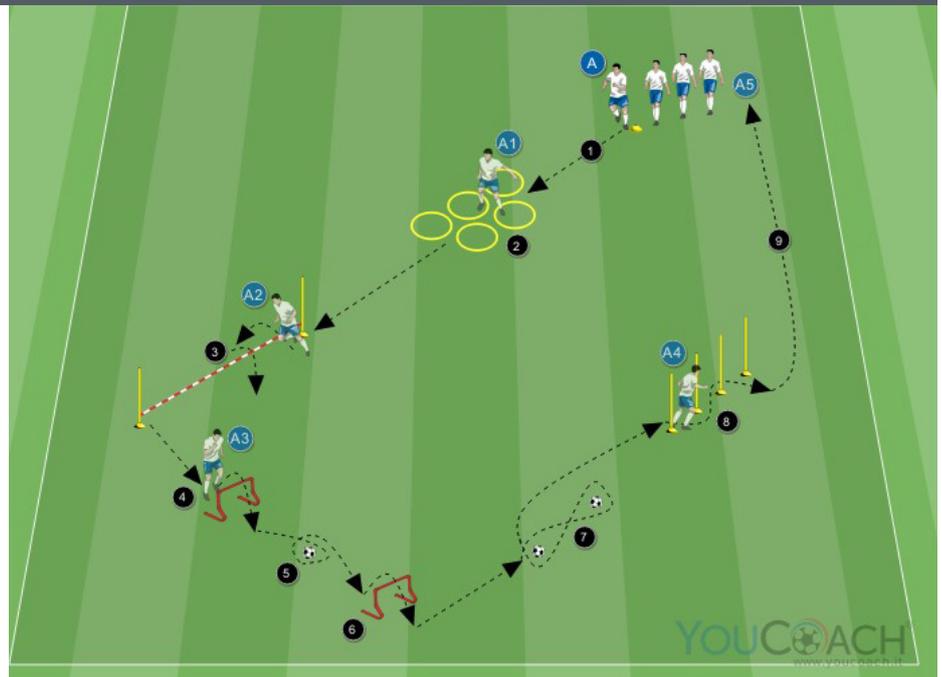


16 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare cinque cerchi in maniera alternata (uno a destra e uno a sinistra) qualche metro dopo un cinesino di partenza. Al termine dei cerchi posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro, con un nastro legato a circa 15-20 centimetri di altezza. Qualche metro oltre i paletti, spostati lateralmente, posizionare un ostacolo alto, un pallone e un secondo ostacolo alto. Spostandosi ancora lateralmente posizionare due palloni, uno a un paio di metri dall'altro. Qualche metro più avanti posizionare quattro paletti in fila in piedi a 50 centimetri l'uno dall'altro. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso i cerchi
2. A affronta i cerchi a balzi monopodalici alternati con il rispettivo piede (destro sul cerchio destro e sinistro sul cerchio sinistro)
3. A si porta verso i paletti dove scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
4. A esce dai paletti e supera il primo ostacolo alto con un balzo con un piede
5. A aggira il pallone
6. A supera il secondo ostacolo alto con un balzo con un piede
7. A si porta verso i palloni dove compie un "otto"
8. A si porta verso i paletti che affronta in slalom stretto
9. A si porta dietro la 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
2. I giocatori superano gli ostacoli con balzi a piedi uniti

TEMI PER L'ALLENATORE

- Se il numero di giocatori è elevato predisporre più circuiti per ottimizzare i tempi 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

MOVIMENTO A "L" E TIRO IN PORTA



15 minuti



30x20 metri

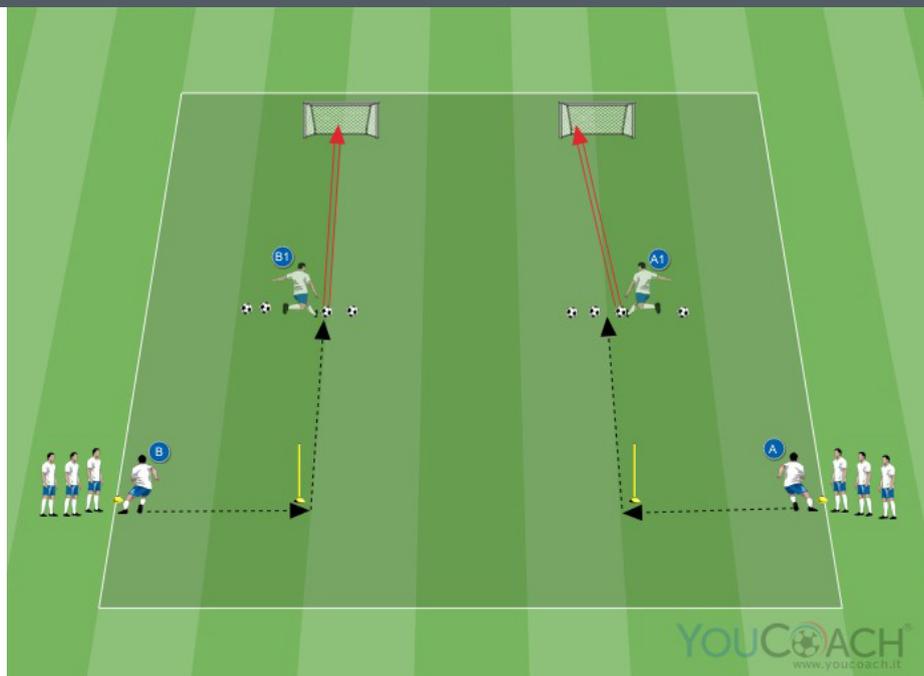


8 giocatori

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 posizzarli 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

L'OROLOGIO



15 minuti



20x20 metri

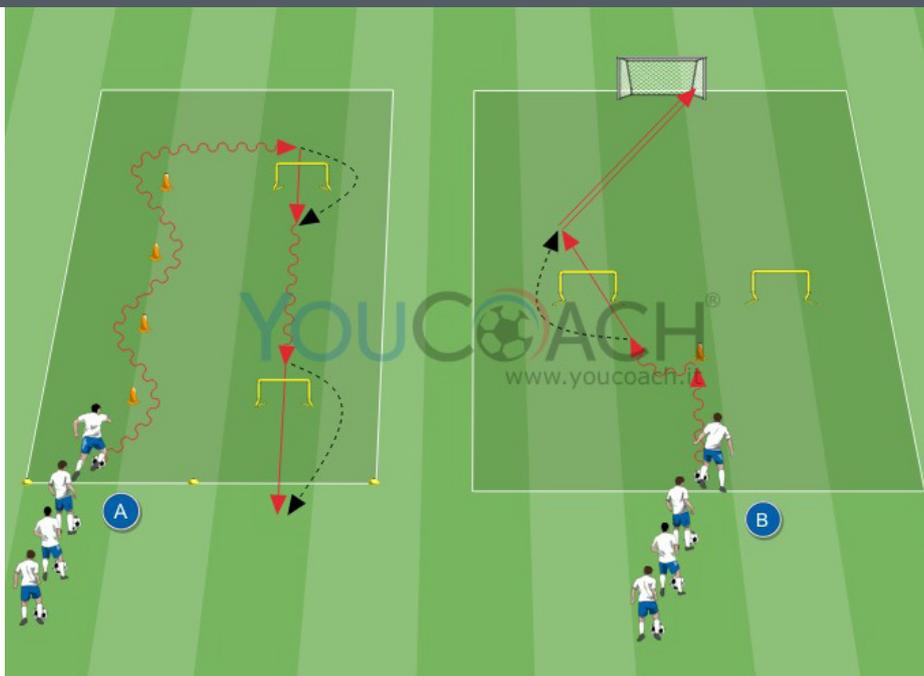


8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Preparare due stazioni: due squadre da quattro giocatori ciascuna vi si alterneranno. Nella prima stazione (A) sistemare quattro coni in linea, a lato del primo e del quarto cono collocare un ostacolo e infine, davanti al primo cono e al primo ostacolo formare una linea orizzontale con i cinesini che fungerà da inizio e fine percorso. Nella seconda stazione (B) posizionare: un cono, a destra e a sinistra di questo, un ostacolo e infine una porticina. I giocatori partono ognuno con un pallone.



DESCRIZIONE

- Stazione A:
 - Eseguire lo slalom in guida palla
 - Superare i due ostacoli facendovi passare sotto la palla e aggirandoli
 - Il giocatore successivo parte quando il compagno ha superato la linea d'arrivo
- Stazione B:
 - Puntare il cono in guida della palla
 - Superarlo andando verso destra o sinistra
 - Far passare la palla sotto l'ostacolo e andarla riprendere
 - Calciare di prima intenzione verso la porticina per fare gol

REGOLE

- La serie termina quando i giocatori della stazione A hanno effettuato dodici giri (tre per ciascun giocatore)
- Nella stazione di guida il giocatore successivo coinvolto può partire solamente quando il compagno precedente ha raggiunto il secondo ostacolo
- Nella stazione di tiro nella porticina il giocatore successivo coinvolto può partire solo quando il compagno precedente ha effettuato il tiro in porta
- Nella seconda serie invertire i due gruppi
- Vince il gruppo che realizza più gol nella porticina

VARIANTI

1. Eseguire entrambe le stazioni solo con il piede debole
2. Nella stazione A eseguire il percorso tecnico in palleggio, e nella B far passare la palla sopra l'ostacolo e calciare al volo verso la porticina

TEMI PER L'ALLENATORE

- Favorire un'esecuzione intensa e veloce delle gestualità tecniche
- Favorire la precisione del tiro nella porticina
- Favorire i corretti tempi di partenza dei giocatori in attesa

