



**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
TERZO ALLENAMENTO**

**ATTIVITÀ DI BASE**

**U6**

**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**

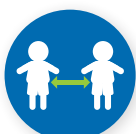
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**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
Le esercitazioni .....	11
Colpire con l'interno e con l'esterno .....	12
Capacità di differenziazione cinestesica: salta sui sassi .....	14
Campo minato.....	15
Calcio calibrato.....	16
Sequenza di palleggi e tiro nella porticina.....	17
Tiro di precisione.....	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](http://www.youcoach.it)**





# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

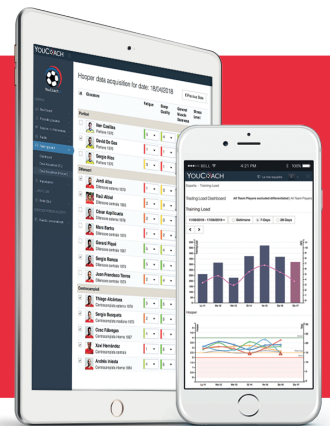


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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)





# **LE ESERCITAZIONI**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/3)

## COLPIRE CON L'INTERNO E CON L'ESTERNO

16 minuti

20x20 metri

1 giocatore

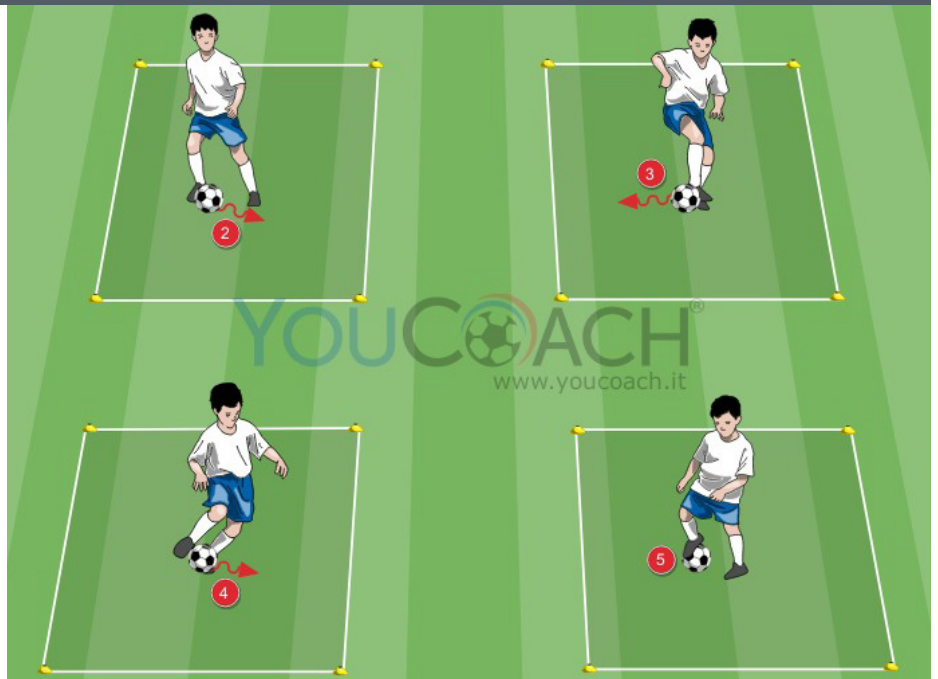
Numero di serie: 3.

### 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 4x4 metri.

### DESCRIZIONE

1. Prima serie di 8 minuti (3 ripetizioni per piede da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi, alternando i piedi):
  - Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è spostato più indietro
  - Colpire il pallone con l'interno del piede destro per farlo rotolare verso sinistra
  - Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
  - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
  - Fermare la palla con la suola del piede destro
  - Ricominciare fino al termine del tempo prestabilito; recuperare ed eseguire l'esercizio con il piede sinistro
2. Seconda serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi):
  - Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
  - Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
  - Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
  - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
  - Ora controllare il pallone con l'interno del piede sinistro
  - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede per spostarlo verso sinistra
  - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
  - Ora controllare il pallone con l'interno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito
3. Terza serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto di lavoro e recupero di 30 secondi):
  - Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
  - Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
  - Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
  - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio (sinistro)
  - Colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro per spostarlo verso sinistra
  - Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
  - Colpire il pallone con l'esterno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito



## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte per un buon equilibrio
- Busto leggermente piegato in avanti
- Cercare di avere il ginocchio del piede calciante sopra al pallone
- Utilizzare la flessione del ginocchio per non essere rigido
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare gli spostamenti della palla

# CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA: SALTA SUI SASSI

10 minuti 15x10 metri 18 giocatori

**Numero di serie:** 3 minuti per stazione con 30 secondi 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 bipodale) 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
3. Dopo 2 minuti e 30 secondi di gioco continuo i giocatori hanno 30 secondi per spostarsi alla stazione successiva

## REGOLE

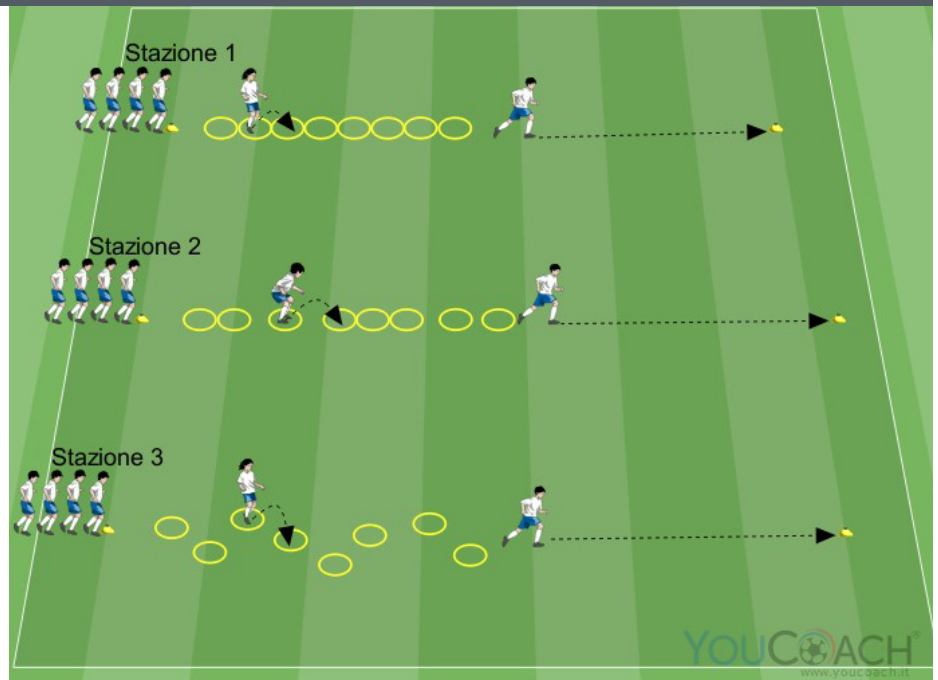
- I giocatori aspettano il via dell'allenatore prima di partire
- Se i giocatori cadono "nell'acqua" (escono dai cerchi) ripetono la stazione ripartendo dall'inizio

## VARIANTI

4. Effettuare dei balzi monopodali rimanendo in arresto e senza saltare in maniera consecutiva
5. Effettuare dei balzi monopodali accorciando il passaggio dalla fase di appoggio alla fase di spinta, riducendo quindi il tempo di contatto a terra
6. Effettuare dei balzi monopodali 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



# CAMPO MINATO



10 minuti



20x20 metri



14 giocatori

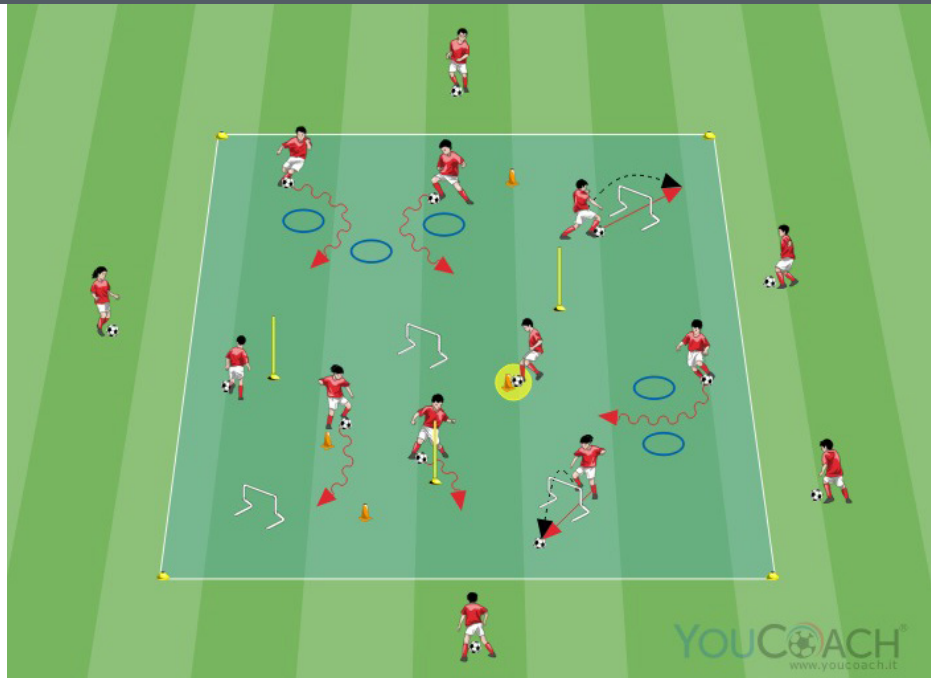
**Numero di serie:** 1 da 10 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 20 metri di lato con i cinesini. Al suo interno disporre del materiale in maniera casuale (coni, paletti, ostacoli, cerchi ecc.). Se, ad esempio, la squadra è composta da quattordici elementi, nove giocatori partiranno all'interno del quadrato e gli altri cinque saranno all'esterno. Tutti i giocatori hanno un pallone.

## DESCRIZIONE

Al segnale d'avvio dell'allenatore i giocatori all'interno del quadrato si muovono in conduzione palla, mentre gli altri aspettano fuori dal campo. I giocatori in conduzione hanno il compito di guidare la palla ed evitare gli ostacoli, considerati come "mine". Se un giocatore tocca una mina con il pallone deve uscire dal campo e dare il cambio a un compagno in attesa.



## VARIANTI

1. Al segnale dell'allenatore i giocatori all'interno del campo devono aumentare l'andatura di conduzione
2. All'interno del campo viene posizionato un "disturbatore" che ha il compito di rubare il pallone ai giocatori in conduzione all'interno del quadrato. Se il disturbatore ruba palla, si effettua un cambio di ruolo
3. L'allenatore può cambiare regole durante il gioco (ad esempio: vietato entrare nelle porte di un determinato colore o svolgere uno dei percorsi in campo) in modo da aumentare il carico cognitivo e rendere più facile l'errore da parte dei giocatori

## TEMI PER L'ALLENATORE

- I giocatori presteranno particolare attenzione a non toccare le mine per non uscire dal campo: questa condizione va ad aumentare il carico emotivo dell'esercitazione

# CALCIO CALIBRATO



10 minuti



6x12 metri

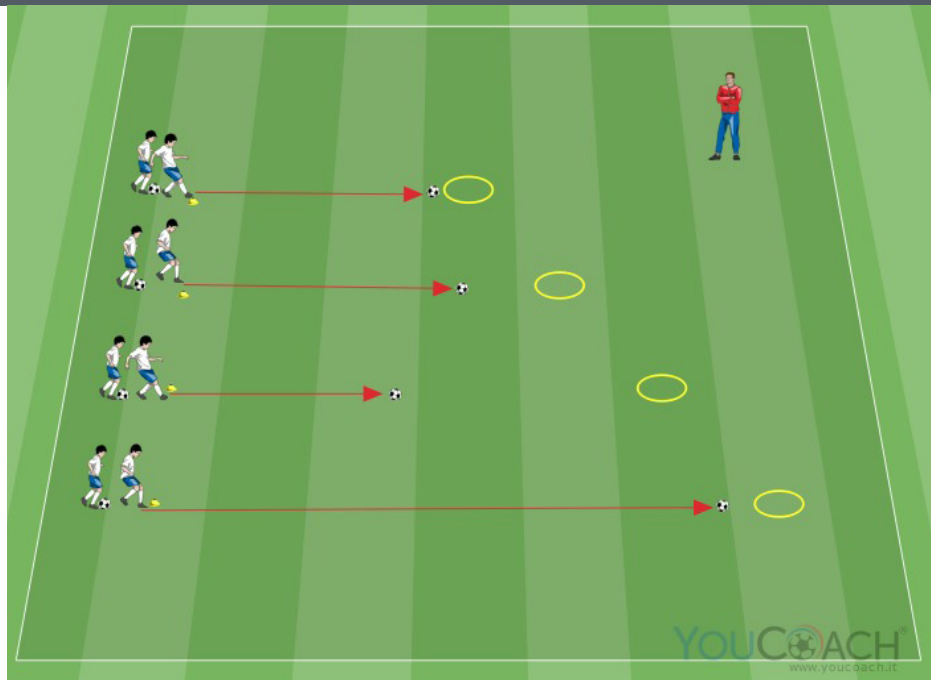


8 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Disporre una fila di quattro cinesini distanti 2 metri l'uno dall'altro. Collocare quattro cerchi, il primo a 5 metri in linea orizzontale dal primo cinesino, il secondo a 7 metri dal secondo cinesino, il terzo a 10 metri dal terzo cinesino e il quarto a 12 metri dal quarto cinesino. I giocatori, ognuno con un pallone, si dispongono a coppie dietro ciascun cinesino. Il primo giocatore di ogni fila posiziona la palla a fianco del cinesino, in modo tale che ci sia abbastanza spazio per calciare.



## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i primi giocatori di ogni fila devono calciare la palla cercando di avvicinarsi il più possibile al cerchio di riferimento del proprio cinesino
- Una volta che il pallone si è fermato, l'allenatore dà il comando "palla" e i giocatori devono correre a recuperarla tenendola con le mani e mettersi in fila dietro la stazione alla destra di quella precedente
- Al successivo via dell'allenatore il secondo giocatore di ciascuna coppia calcia, facendo la stessa cosa dei compagni precedenti

## REGOLE

- I giocatori devono rispettare il "via" dell'allenatore prima di calciare la palla
- Ad ogni turno il giocatore deve calciare una sola volta, indipendentemente dall'esito del passaggio e dalla distanza che la palla ha dal cerchio di riferimento

## VARIANTI

1. Far calciare con entrambi i piedi
2. Modificare le distanze dei cerchi (aumentarle o diminuirle)
3. Utilizzare differenti parti del piede per colpire il pallone (interno piede, collo del piede, tallone, punta del piede)

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Porre l'attenzione sulla posizione del piede d'appoggio (lateralmente al pallone) e sulla tecnica di calcio
- Porre l'attenzione sulla precisione e sul dosare la forza in maniera da raggiungere l'obiettivo prefissato



## SEQUENZA DI PALLEGGI E TIRO NELLA PORTICINA



14 minuti



5x10 metri



18 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 6 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Ogni giocatore svolge un'attività individuale. Per ogni giocatore sistemare il materiale nel seguente modo: collocare due cinesini distanti 5 metri l'uno dall'altro; a 10 metri dai cinesini posizionare una porticina; il giocatore si mette tra i due cinesini con un pallone. Le postazioni distano 5 metri l'una dall'altra.

### DESCRIZIONE

- Ogni giocatore esegue cinque palleggi seguendo la sequenza piede sinistro, ginocchio sinistro, testa, ginocchio destro, piede destro
- Successivamente calcia, quando preferisce, verso la porticina, avendo cura di non far cadere il pallone per terra

### REGOLE

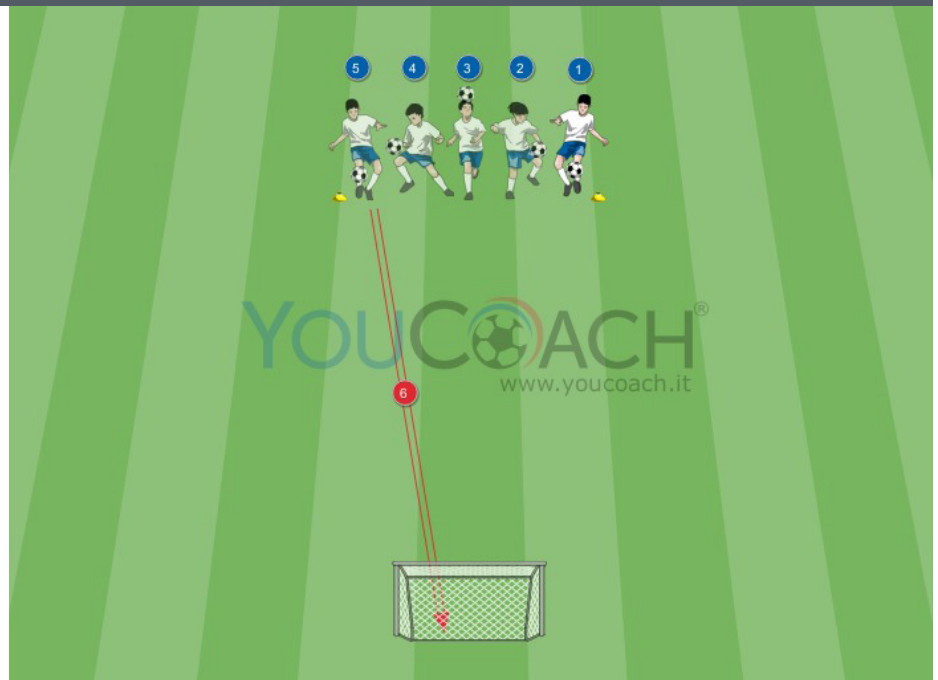
- Non far cadere il pallone
- Seguire correttamente la sequenza

### VARIANTI

1. Eseguire la piramide al contrario, ovvero partendo dal piede destro, e poi calciare con il piede debole

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Rialzare immediatamente il pallone ogni volta che dovesse cadere, in modo da non perdere tempo



## TIRO DI PRECISIONE



15 minuti



20x15 metri



5 giocatori

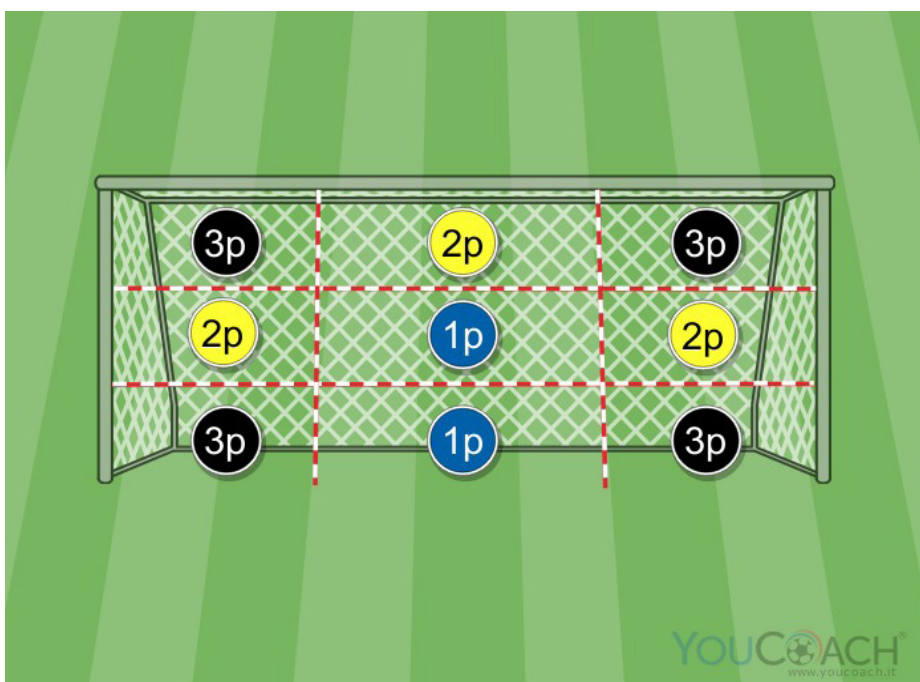
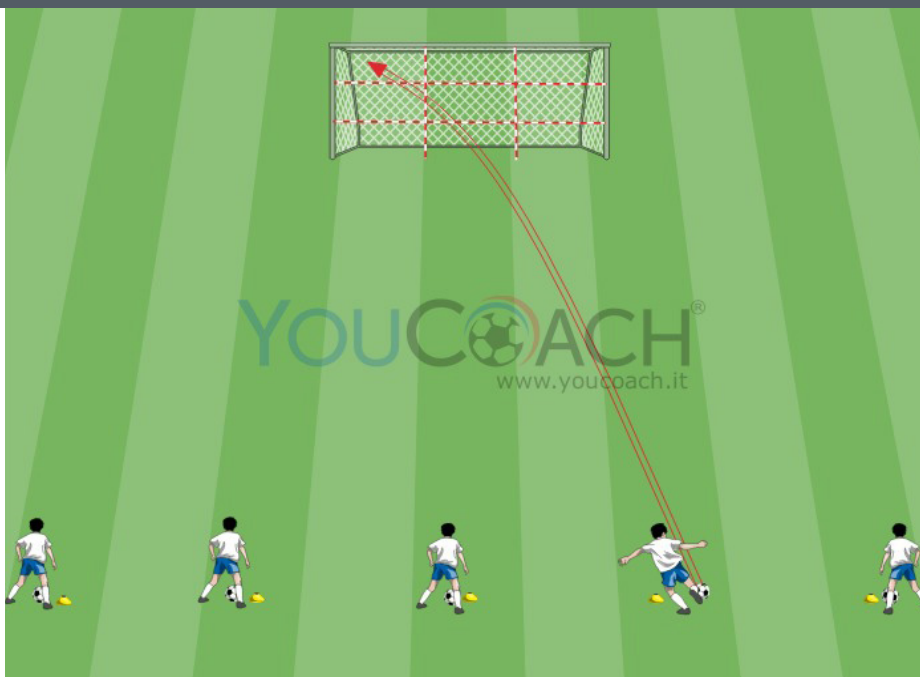
Numero di serie: 1 da 15 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Dividere il rettangolo della porta con i nastri in nove spazi. A 15 metri dalla porta creare con i cinesini cinque postazioni distanti minimo 4 metri una dall'altra. In ciascuna postazione si sistema un giocatore con un pallone.

### DESCRIZIONE

- A turno i giocatori tirano verso la porta cercando di far passare la palla in uno dei nove bersagli (spazi delimitati dal nastro)
- Al termine di ogni giro (tutti hanno tirato in porta), i giocatori ruotano di postazione in senso orario
- Vince il giocatore che, al termine del tempo, ha realizzato più punti
- Assegnazione del punteggio:
  - angolo alto destro o sinistro: 3 punti
  - angolo basso destro o sinistro: 3 punti
  - angolo media altezza destro o sinistro: 2 punti
  - centrale alto: 2 punti
  - centrale media altezza: 1 punto
  - centrale basso: 1 punto



### REGOLE

- Non superare la linea di tiro

### VARIANTI

1. Calciare con il piede debole

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Assegnare punteggi diversi ai diversi fori, con un maggior numero di punti per i bersagli più angolati



