

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 2  
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**

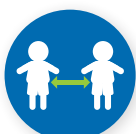
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**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
Combinazioni di palleggio.....	12
Guida della palla con diverse esercitazioni per il dribbling .....	13
Guida della palla su due ostacoli.....	14
Dov'è il mio compagno? .....	15
Gara di velocità in guida palla e tiro di precisione.....	16

# 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

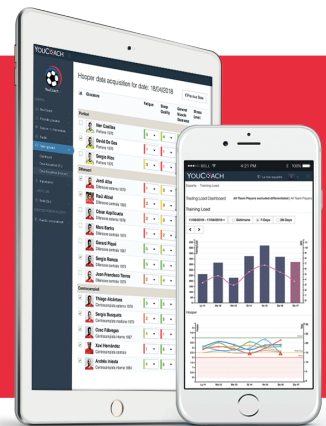


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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)





# **LE ESERCITAZIONI**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

## COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

10 minuti

20x20 metri

18 giocatori

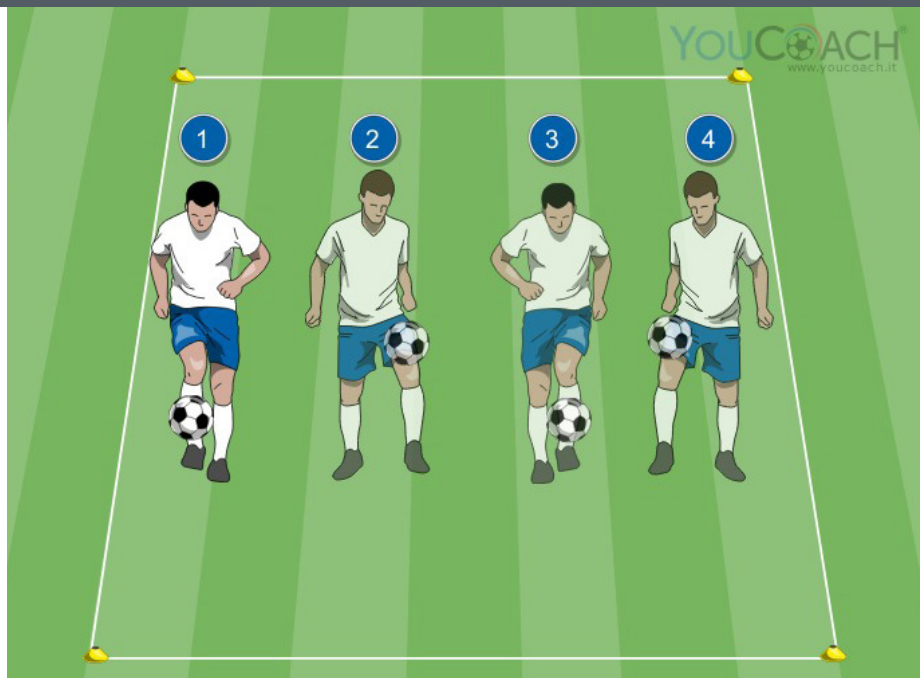
**Numero di serie:** 3 da 2'30" con 1 minuto di recupero tra le serie.

### 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

## GUIDA DELLA PALLA CON DIVERSE ESERCITAZIONI PER IL DRIBBLING



15 minuti



40x40 metri

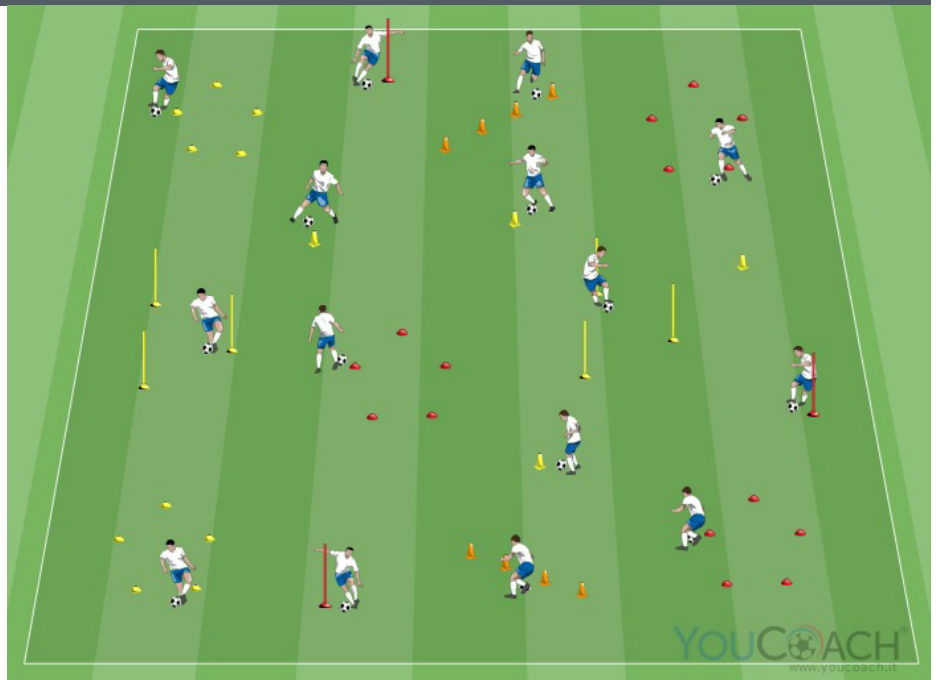


15 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Nell'area di gioco preparare liberamente sedici stazioni occupando tutta l'area a disposizione. Disporre i cinesini gialli e rossi a stella a gruppi di cinque. Collocare a triangolo due gruppi di tre paletti gialli. Disporre due file da quattro coni arancioni. Posizionare infine liberamente negli spazi rimasti vuoti dell'area delimitata quattro coni gialli e tre paletti rossi, ognuno a formare una singola stazione (come in figura). Ogni cono o cinesino (o gruppo di essi) di diverso colore corrisponde a un diverso gesto tecnico da compiere.



### DESCRIZIONE

I giocatori conducono palla liberamente per l'area di gioco e quando incontrano una stazione si comportano alla seguente maniera:

- cinesini rossi: giro attorno di esterno destro o sinistro;
- cinesini gialli: giro attorno di interno destro o sinistro;
- coni rossi: slalom di esterno destro o sinistro;
- coni gialli: dribbling frontale;
- paletti rossi: dribbling in rotazione;
- paletti gialli: cambio di direzione.

### 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

# GUIDA DELLA PALLA SU DUE OSTACOLI



15 minuti



10x15 metri



6 giocatori

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

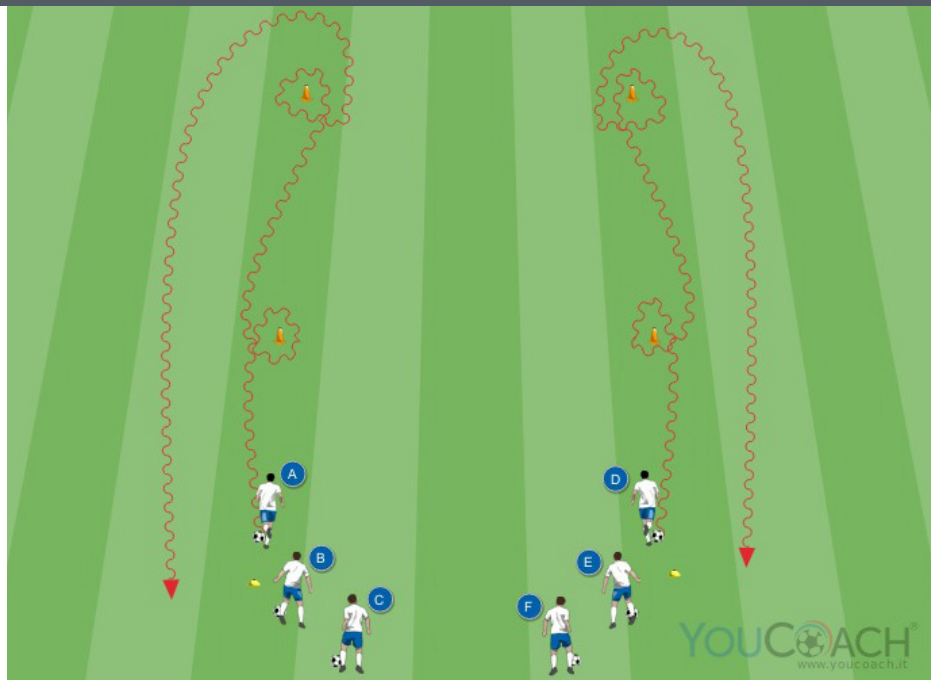
## ORGANIZZAZIONE

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

# PORTA A CASA IL PIÙ POSSIBILE



15 minuti



10x10 metri

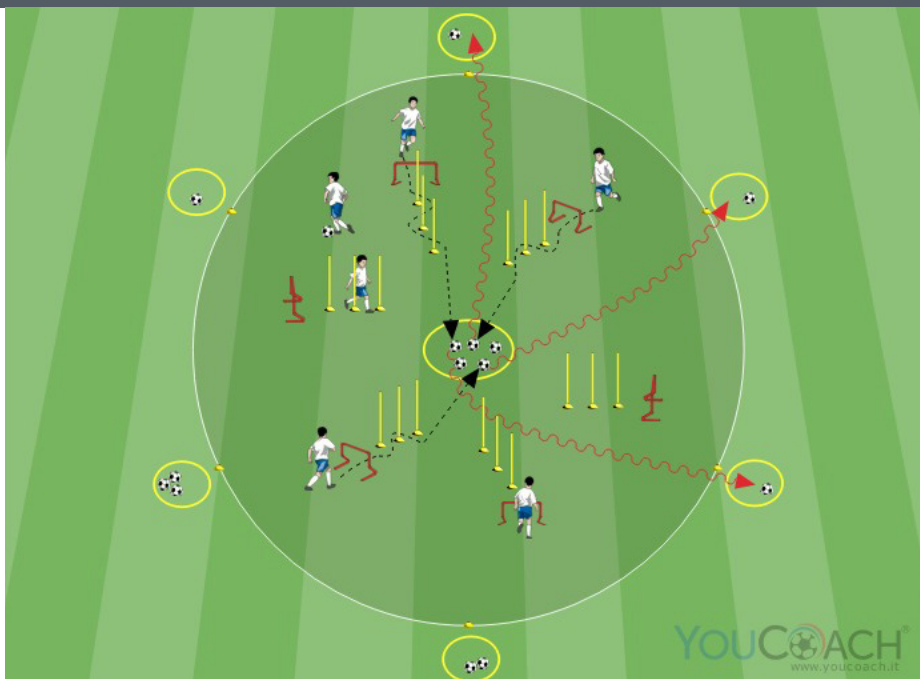


6 giocatori

**Numero di serie:** 6 da 1'30" con 1 minuto di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Creare con sei cinesini un cerchio di 10 metri di diametro. Al centro della figura sistemare un cerchio con quindici palloni. Vicino a ciascun cinesino sulla circonferenza collocare altrettanti cerchi nei quali partono i giocatori. Nello spazio compreso tra ogni cinesino e il cerchio centrale posizionare in modo casuale un ostacolo seguito da tre paletti (come in figura).



## DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio dell'allenatore, ogni giocatore deve partire per andare a raccogliere un pallone che si trova nel cerchio centrale
- Prima di raggiungere il pallone ogni giocatore deve passare sotto l'ostacolo ed evitare i successivi tre paletti
- Recuperata la palla, i giocatori la conducono fino al proprio cerchio, dopodiché possono ripartire
- Terminati i palloni nel cerchio centrale è possibile rubarli dai cerchi degli avversari

## REGOLE

- Portare un pallone per volta in conduzione dal cerchio centrale al proprio cerchio
- Ogni volta affrontare un ostacolo e tre paletti diversi da quelli superati in precedenza prima di recuperare un pallone
- Vince il giocatore che, al termine del tempo prestabilito, ha più palloni nel proprio cerchio

## VARIANTI

1. Eseguire l'esercizio senza palla per dare più importanza alla rapidità e coordinazione

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Orientamento e visione periferica nel controllare il proprio obiettivo e anticipare o gestire le decisioni degli avversari
- Variare il tempo dell'esercizio in base al livello di stanchezza dei giocatori
- Far ripartire dal proprio cerchio chi non svolge al meglio la parte coordinativa nel momento in cui si superano gli ostacoli

## GARA DI VELOCITÀ IN GUIDA PALLA E TIRO DI PRECISIONE



15 minuti



20x10 metri

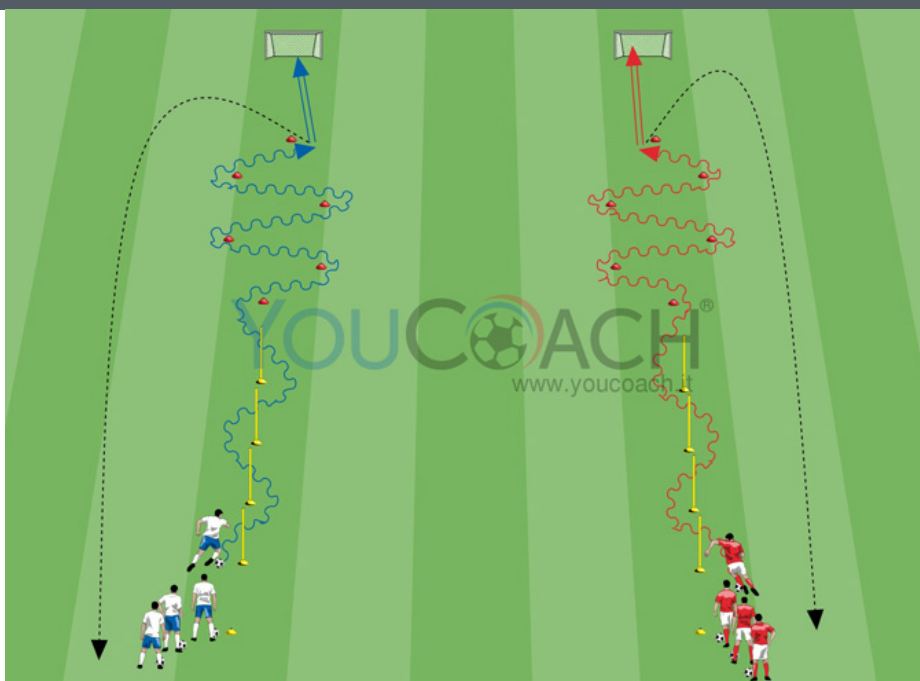


12 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 6 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Comporre due percorsi tecnici uguali e vicini tra loro di lunghezza 20 metri disponendo paletti e cinesini in modo simmetrico come in figura. Entrambi i percorsi sono così composti: un cinesino (giallo in figura) come punto di partenza; di seguito, a 2 metri dal cinesino, quattro paletti in successione, a 1 metro l'uno dall'altro; dopo i paletti, a 2 metri di distanza, sei cinesini (rossi in figura) disposti in diagonale (zig zag) e a 1,5 metri di distanza l'uno dall'altro; infine una porticina a 7-8 metri dall'ultimo cinesino in linea verticale. La larghezza della porticina sarà di 1,5 metri, se non si dispone di porticine formarle con i paletti. Due gruppi di sei giocatori ciascuno (squadra bianca contro rossa in figura) si schierano in fila dietro ai due cinesini di partenza, ogni giocatore con il proprio pallone.



La larghezza della porticina sarà di 1,5 metri, se non si dispone di porticine formarle con i paletti. Due gruppi di sei giocatori ciascuno (squadra bianca contro rossa in figura) si schierano in fila dietro ai due cinesini di partenza, ogni giocatore con il proprio pallone.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore parte il primo giocatore di ogni fila (duello in velocità 1 contro 1)
- Esegue uno slalom veloce tra i paletti in conduzione palla
- Esegue uno slalom veloce tra i cinesini in conduzione palla (passando col pallone sempre all'esterno del cinesino)
- Calcia nella porticina di fronte appena esce dall'ultimo cinesino, non prima
- Recupera il proprio pallone e torna a posizionarsi in coda alla sua fila di partenza
- Il giocatore successivo parte quando quello precedente ha calciato in porta

### REGOLE

- Vince la squadra che segna più reti allo scadere della serie
- Al termine della prima serie invertire le posizioni di partenza delle due squadre

### VARIANTI

1. Far eseguire la conduzione di palla con un solo piede, destro o sinistro
2. Far eseguire la conduzione di palla solo di interno o esterno piede
3. Allontanare la porta per rendere più difficile il calcio a rete
4. Sostituire la porta con un paletto o un cono e indicarlo come obiettivo (colpire il paletto o il cono con la palla); avvicinarlo all'occorrenza

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Massima intensità e velocità nell'esecuzione tecnica del percorso
- Precisione nel tiro
- Tecnica di conduzione palla (curare postura del corpo, sensibilità e parte anatomica del piede nel tocco palla, coordinazione)
- Mantenere alta la competitività





