

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
PRIMO ALLENAMENTO**

PRIME SQUADRE

U19

**PRIME
SQUADRE**

© 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
Le esercitazioni	11
Plank con braccia distese a tre appoggi.....	12
Plank laterale con braccio disteso	13
Bridge kick	14
Attivazione a secco in un quadrato di 30×30 metri.....	15
Riscaldamento combinato con conduzione nello spazio e lavoro a secco all'esterno	16
Dominio della palla: gara di conduzione.....	18
Ripetute sui 400 metri.....	19

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

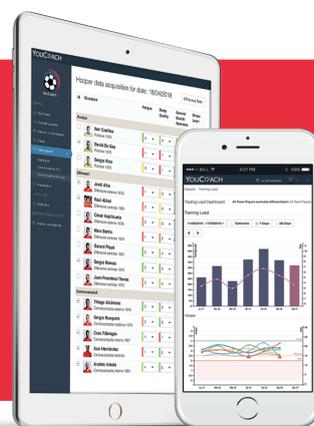


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



YOU COACH App



Sconti riservati



e-Books e e-Videos
gratuiti



Articoli
senza limiti

www.youcoach.it - info@youcoach.it



LE ESERCITAZIONI

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/4)

PLANK CON BRACCIA DISTESE A TRE APPOGGI


3 minuti


2x3 metri


1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi per gamba in appoggio con 30 secondi di recupero tra le serie.

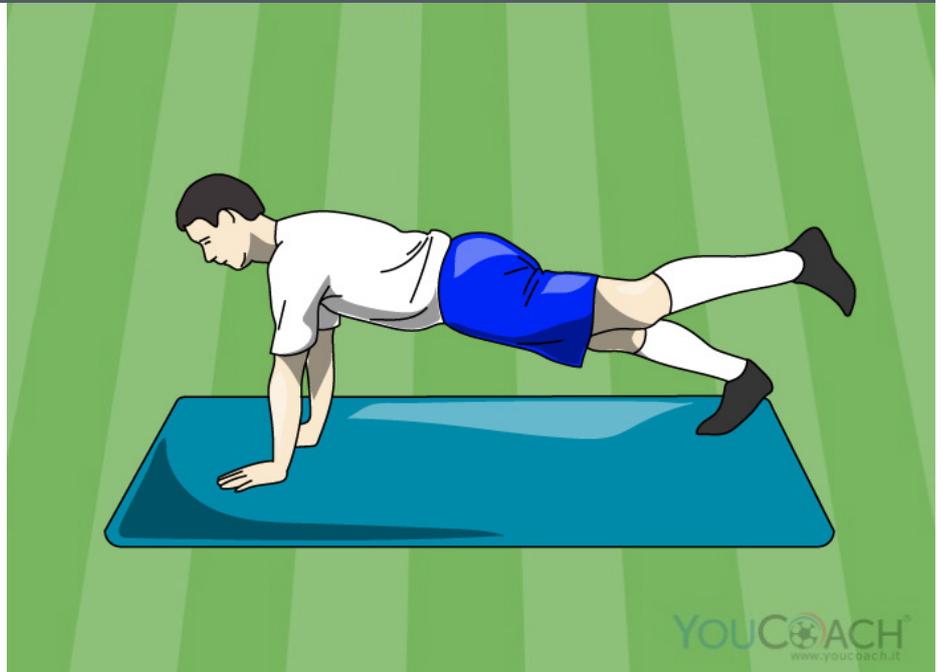
ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un materassino per ogni giocatore a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si sdraiano proni (pancia a terra) sulle stuoie. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando solo mani e un'avampiede. Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo

dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto e con lo sguardo rivolto in basso, le braccia devono essere perpendicolari al terreno, le gambe larghe quanto le spalle e il piede in appoggio a terra con tallone e avampiede allineati o con il secondo leggermente posteriore rispetto al primo. L'esercizio ha una durata totale di 30 secondi e a metà, al cambio, si invertono gli arti in appoggio a terra.



REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle
- Il piede della gamba staccato da terra deve raggiungere la linea del bacino, senza superarla

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per gamba
2. Incremento di una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare il giocatore a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

Porre attenzione al bilanciamento del bacino il quale, avendo solo un appoggio a terra degli arti inferiori, deve rimanere allineato evitando di spostarsi in direzione del piede in appoggio

PLANK LATERALE CON BRACCIO DISTESO



3 minuti



2x3 metri



1 giocatore

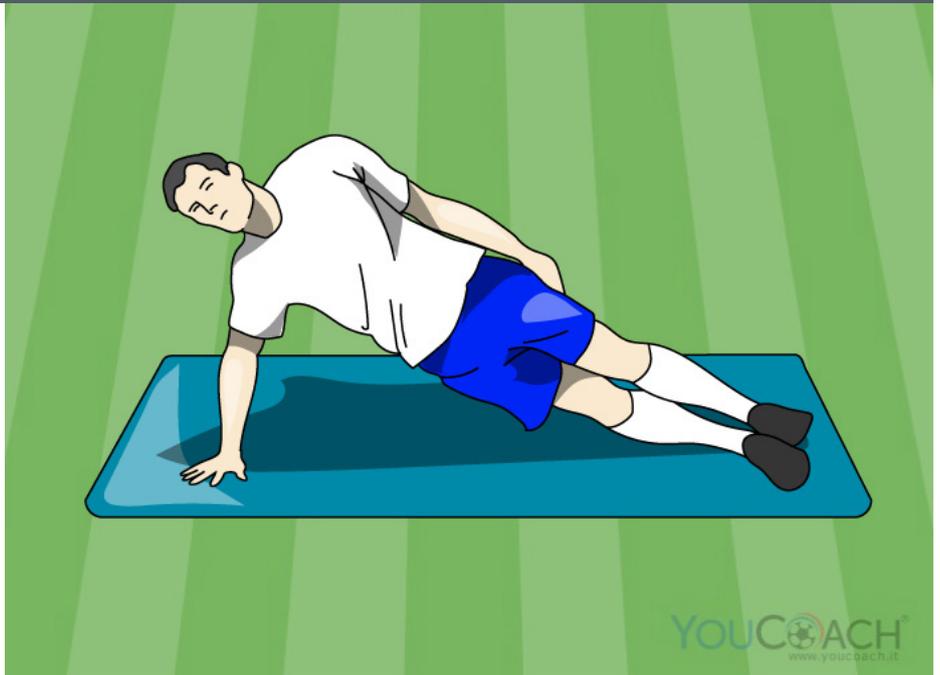
Numero di serie: 3 da 15 secondi per braccio in appoggio con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre a terra un tappetino sul quale il giocatore si sdraia appoggiato lateralmente. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

- Al via del preparatore, il giocatore deve sollevare il bacino da terra appoggiando l'avambraccio, la mano e l'esterno del piede
- Curare la correttezza dell'esecuzione: il corpo dev'essere lineare dal capo fino ai piedi, con la testa che segue il prolungamento del busto (sguardo in avanti), il braccio dev'essere perpendicolare al terreno e disteso e le gambe unite e distese
- L'esercizio ha una durata totale di 15 secondi terminati i quali il giocatore si sdraia, si gira, e riparte sull'altro fianco
- Dopo aver eseguito il plank sia a destra che a sinistra l'atleta recupera sdraiato per 30 secondi



REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per gamba
2. Incremento di una serie
3. Inserire dei movimenti anteposteriori
4. Inserire dei movimenti laterali attraverso una torsione del busto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare il giocatore a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

BRIDGE KICK



3 minuti



2×3 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre il materassino a terra, l'atleta si siede a gambe piegate, con le mani in appoggio, le braccia tese e il busto leggermente inclinato all'indietro. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore l'atleta, facendo forza sulle braccia, solleva il bacino da terra appoggiando le mani e i piedi. Da questa posizione, che va mantenuta stabile per 30 secondi, il giocatore deve effettuare un continuo slancio alternato dell'arto inferiore destro e sinistro, distendendo la gamba verso l'alto per poi tornare lentamente alla posizione di partenza.



REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- La velocità di esecuzione è elevata in fase di slancio e lenta in fase di ritorno alla posizione di partenza

VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino ad un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Aumentare il carico utilizzando una cavigliera da 1 o 1,5 o 2 chilogrammi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

ATTIVAZIONE A SECCO IN UN QUADRATO DI 30×30 METRI



15 minuti



30×30 metri



21 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 30×30 metri partendo dal centro del campo e posizionando i cinesini lungo una linea perpendicolare alla riga di metà campo, in direzione della porta. Dopo 30 metri tracciare un'altra linea di cinesini, perpendicolare a quella precedente, che termina in corrispondenza della linea laterale. I giocatori si dispongono liberi nel quadrato cercando di occupare lo spazio in maniera omogenea.



DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori si muovono nello spazio stabilito eseguendo delle andature di riscaldamento e degli esercizi di mobilità articolare. Dopo i primi 5 minuti in cui gli atleti si riscaldano a bassa intensità, chiedere loro di incrementare il ritmo, inizialmente inserendo, al termine delle andature, delle accelerazioni sul dritto, per poi andare alla ricerca di cambi direzione, frenate, ripartenze ecc. Alcuni esercizi proponibili sono: circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, corsa incrociata, skip, corsa calciata, aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flesso che a gamba tesa ecc.

REGOLE

- I giocatori devono rispettare lo spazio di gioco, senza uscire dalla metà campo
- I giocatori devono occupare in maniera corretta lo spazio di gioco
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di una forma di riscaldamento, dev'essere bassa nella fase iniziale, per poi essere incrementata durante l'attivazione

VARIANTI

1. Se in presenza di freddo, aumentare di 2 minuti la durata del riscaldamento
2. Se in presenza di caldo, ridurre di 2 minuti la durata del riscaldamento
1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato
- Prestare attenzione all'occupazione dello spazio accertandosi che non ci siano spazi ampi lasciati liberi o, al contrario, gruppi di giocatori addensati in una zona del quadrato
- Nella fase finale dell'esercitazione, stimolare i giocatori a variare il più possibile gli angoli di lavoro durante i cambi di direzione

RISCALDAMENTO COMBINATO CON CONDUZIONE NELLO SPAZIO E LAVORO A SECCO ALL'ESTERNO

15 minuti

40x35 metri

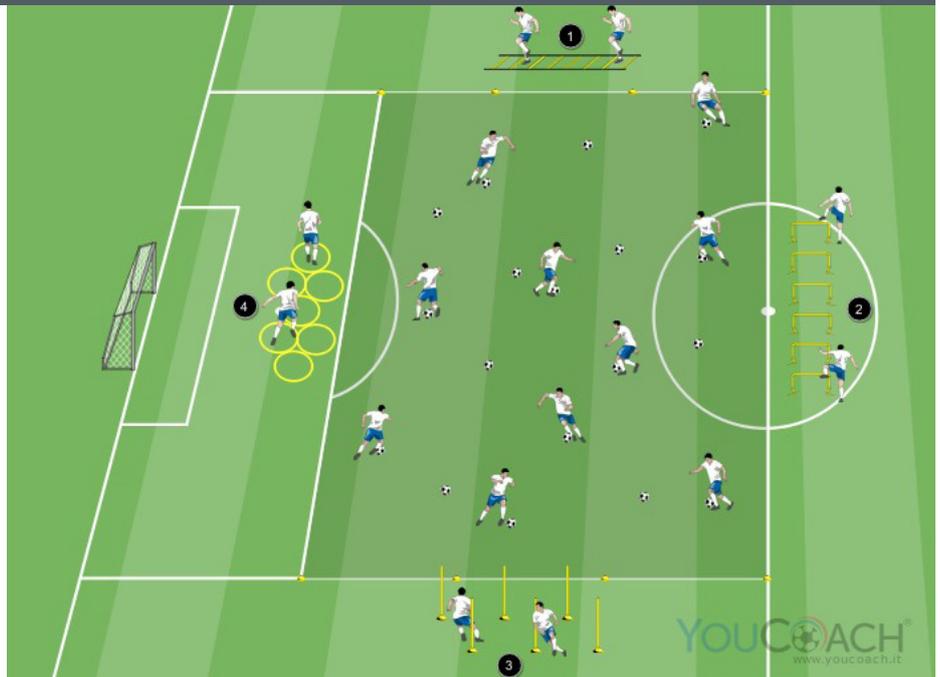
18 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare un rettangolo di cinesini di 40x35 metri utilizzando il lato lungo dell'area di rigore e la linea di centrocampo come lati lunghi. I giocatori, con un pallone ciascuno, si sistemano liberamente nello spazio. All'esterno di ogni lato del rettangolo posizionare le stazioni per il lavoro a secco:

- un'agility ladder a metà di uno dei due lati corti del rettangolo;
- sei ostacoli allineati a 1 metro l'uno dall'altro a metà di un lato lungo del rettangolo;
- sei paletti a zig zag distanziati di 1 metro l'uno dall'altro a metà dell'altro lato corto del rettangolo;
- sette cerchi disposti come in figura (singolo-doppio-singolo-doppio-singolo) a metà dell'altro lato lungo del rettangolo.



DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori conducono palla nel rettangolo in forma guidata; durante la conduzione, a loro scelta, abbandonano la palla nel rettangolo ed escono per eseguire una delle quattro stazioni di lavoro a secco. Terminata a stazione rientrano nel rettangolo, entrano in possesso del primo pallone che trovano libero e riprendono la guida della palla secondo le indicazioni dell'allenatore. Ogni 60 secondi l'allenatore varia la tipologia di conduzione e, col passare dei minuti, richiederà una guida della palla a maggiore intensità per permettere ai giocatori di attivarsi e riscaldarsi in maniera adeguata, al fine di essere pronti per il resto della seduta. Alcuni esercizi tecnici possono essere:

- guida libera;
- palleggio libero;
- palleggio guidato (solo destro, solo sinistro, alternato, solo piede, solo coscia, solo testa ecc.);
- conduzione guidata (solo destro, solo sinistro, solo interno, solo esterno, solo suola, alternata ecc.);
- conduzione con cambi direzione (45°, 90°, 180°);
- inserimento di alcuni dribbling e/o finte.

Alcuni esercizi a secco possono essere:

- agility ladder: skip, calciata, skip laterale, salti a piedi pari, slalom, corsa laterale ecc.;
- ostacoli: aperture, chiusure, slanci a gamba tesa, slanci a gamba flessa ecc.;
- paletti: slalom in avanzamento, slalom all'indietro, affondo laterale con flessione del busto tra i paletti ecc.;
- cerchi: corsa, salti.

REGOLE

- I giocatori devono sempre essere in movimento, a bassa intensità
- I giocatori, abbandonata la conduzione palla, devono cercare le stazioni di lavoro distribuendosi in maniera omogenea lungo i quattro lati del rettangolo

VARIANTI

1. Lasciare ai giocatori la libertà di conduzione palla
2. Inserire gesti tecnici più complessi
3. Aggiungere due stazioni di lavoro a secco (pedane propriocettive per equilibrio e over per esercizi di appoggi)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'esecuzione dei gesti tecnici
- Stimolare i giocatori a svolgere le stazioni in maniera coordinata
- Richiedere ai giocatori di variare il più possibile la scelta del lavoro a secco

DOMINIO DELLA PALLA: GARA DI CONDUZIONE



15 minuti



40x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 riprezioni.

ORGANIZZAZIONE

Con un cinesino e due coni costruire il mini circuito. Il cinesino serve come punto di partenza per i calciatori; di fronte al cinesino, a una distanza di 10 metri, costruire una porticina larga 1 metro con i due coni. Costruire altri percorsi uguali per far svolgere la competizione all'intera squadra. Dividere i giocatori in gruppi di quattro e posizionare ogni squadra su un lato del cinesino di partenza (a sinistra in figura). Ogni giocatore ha un pallone.



DESCRIZIONE

- I giocatori, posizionati in fila in prossimità del cinesino di partenza, partono uno alla volta alla massima velocità in conduzione verso la porticina posta di fronte a loro
- Dopo aver superato la porticina, passandoci all'interno, i calciatori devono girare attorno al cono (a destra in figura) con l'utilizzo dell'interno del piede (sinistro in figura) per poi ritornare alla posizione di partenza mettendosi in fila dietro ai compagni
- Il secondo giocatore parte appena il compagno finisce di svolgere l'esercizio e ritorna in gruppo
- Al termine dell'esercizio vince la squadra che conclude per prima la gara

VARIANTI

1. Specificare come il giocatore deve girare dopo il superamento della porticina (interno piede, esterno piede, sinistro, destro)
2. Il giocatore esegue un passaggio all'interno della porticina e successivamente recupera il pallone

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare la competizione tra squadre, aumentando così il ritmo dell'esercitazione
- In prossimità dei coni i giocatori devono aumentare la frequenza dei tocchi sulla palla, migliorando il dominio su di essa

RIPETUTE SUI 400 METRI



28 minuti



circuito di 250 metri

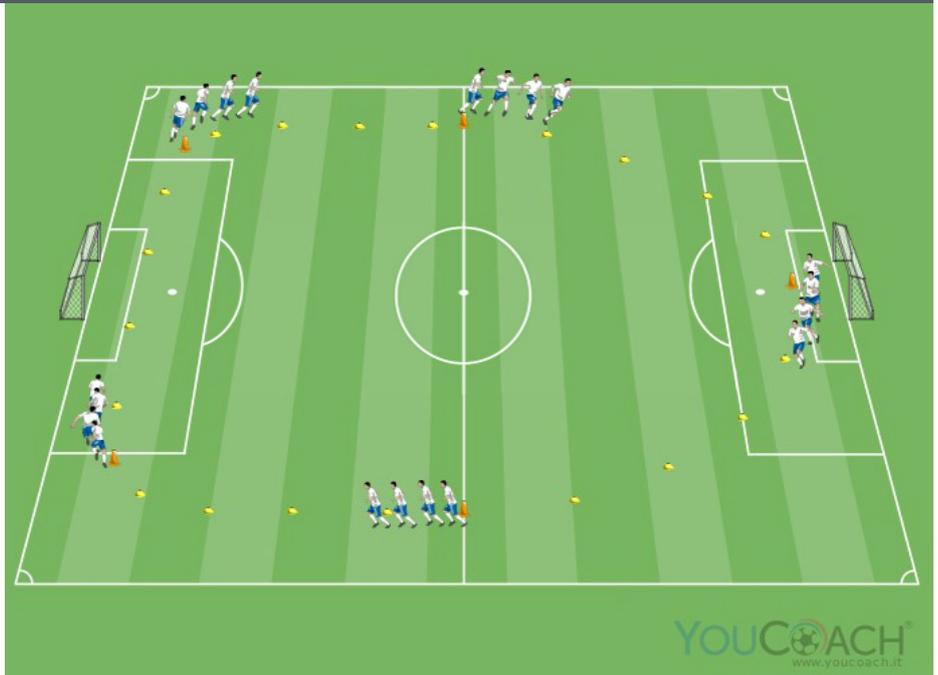


8 giocatori

Numero di serie: 4 da 5 minuti con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

All'interno di un campo da calcio, posizionare i coni a una distanza di 50 metri l'uno dall'altro. Tra i coni disporre un cinesino ogni 10 metri, formando un percorso ellittico. I giocatori si dividono in gruppi, ciascuno dei quali parte a fianco di un cono. Nel caso in cui si disponga di una pista di atletica vi si può svolgere l'esercizio, sistemando un cono ogni 100 metri, e fra i coni un cinesino a 50 metri da ogni cono.



DESCRIZIONE

I giocatori, al via del preparatore, devono correre a un ritmo costante di 4 minuti al chilometro in senso orario lungo il percorso ellittico, per 400 metri; per riportare il ritmo alla distanza, ogni 12 secondi i giocatori dovranno trovarsi in corrispondenza del cono successivo, in modo da correre 100 metri in 24 secondi. Se si lavora in campo, il totale della serie prevede di compiere quattro giri interi, se invece si lavora su una pista di atletica i giri saranno due e mezzo. Conclusa la serie (4 minuti per percorrere 400 metri), i giocatori hanno 3 di recupero passivo (da fermi), prima di ripartire per la serie successiva, nella quale si inverte il senso di marcia (che diventa antiorario). Il lavoro si conclude quando i giocatori hanno svolto un totale di quattro serie.

VARIANTI

1. Modificare il tempo di percorrenza dei 400 metri utilizzando il 105% della SAN (soglia anaerobica), ricavata da un test aerobico
2. Diminuire la durata della serie a 3 minuti e 30 secondi
3. Aumentare di due serie (per un totale di sei serie)
4. Diminuire il recupero tra le serie
5. Eseguire i 400 metri a navetta (8x100 metri, dove ogni tratto dev'essere corso in 24 secondi)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'esecuzione dal punto di vista tecnico (gamba d'appoggio, arti superiori)
- Stimolare gli atleti a eseguire ampi e completi movimenti di mobilità articolare tra i quattro ostacoli

