



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
TERZO ALLENAMENTO**

SETTORE GIOVANILE

U15

U17

© 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

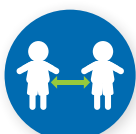
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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

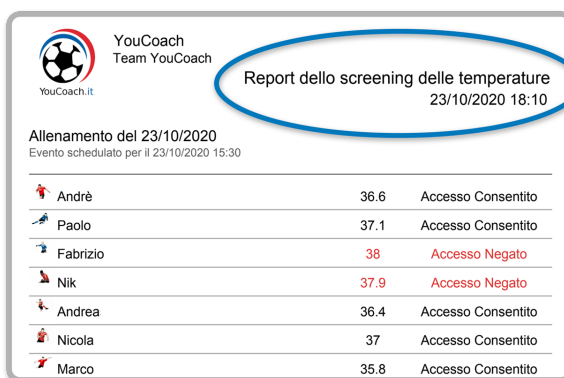









YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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
Circuito coordinativo con andature semplici, skip e slalom tra i paletti	12
Tiro di precisione: fare gol nelle porticine	13
Tiro di precisione.....	14
Percorso metabolico misto con conduzione e tiro in porta.....	15

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

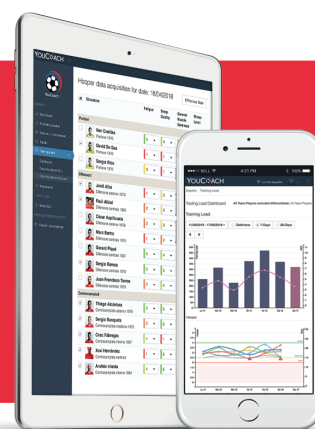


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURE SEMPLICI, SKIP E SLALOM TRA I PALETTI



15 minuti



20x20 metri



15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare quattro ostacoli bassi 5 metri dopo un cinesino di partenza. Oltre gli ostacoli posizionare un pallone e, qualche metro dopo, collocare altri due ostacoli bassi e poi altri due palloni (vedi figura). Posizionare poi un cono e sei paletti larghi e sfasati (uno a destra uno a sinistra). I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.

DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso gli ostacoli
2. A affronta gli ostacoli in skip
3. A esce dagli ostacoli e aggira il pallone
4. A affronta gli ostacoli in skip
5. A esce dagli ostacoli ed esegue un "otto" tra i palloni
6. A aggira il cono
7. A esegue uno slalom tra i paletti passando all'esterno e spingendo con il piede esterno
8. A torna dietro la fila

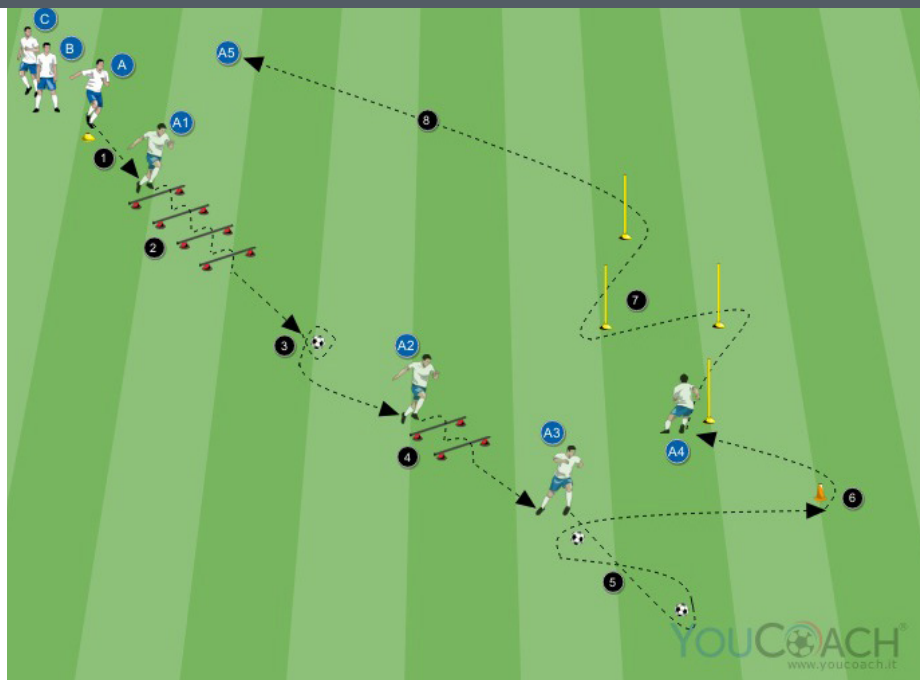
I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

VARIANTI

1. I giocatori eseguono lo scavalco degli ostacoli saltando a piedi uniti
2. I giocatori eseguono lo slalom tra i paletti larghi in corsa laterale

TEMI PER L'ALLENATORE

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



TIRO DI PRECISIONE: FARE GOL NELLE PORTICINE



15 minuti



40x40 metri

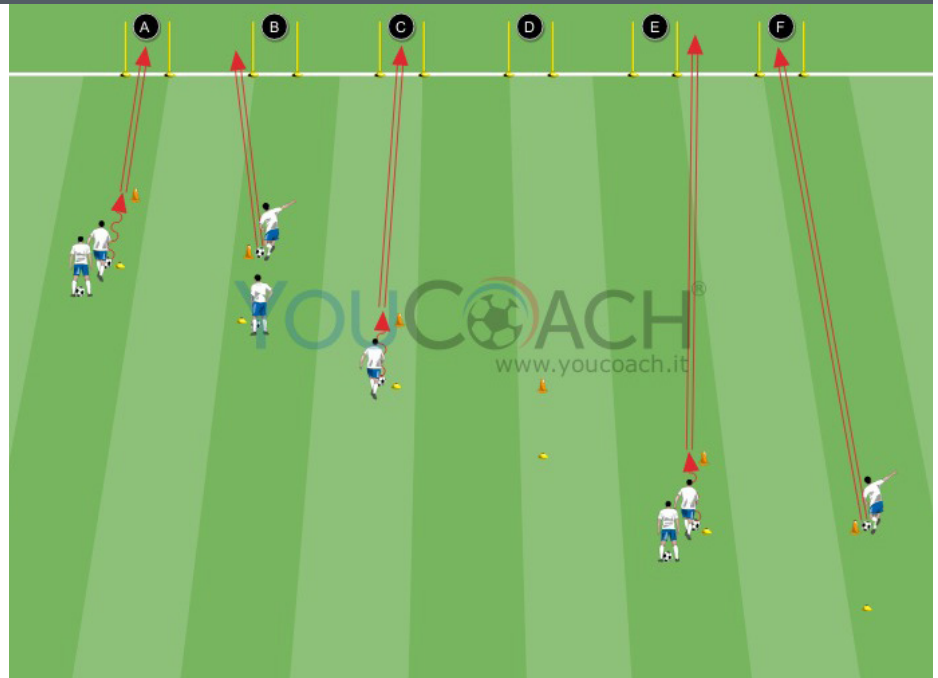


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Lungo la linea laterale del campo formare con i paletti sei porticine (in figura A, B, C, D, E ed F) di 1,5 metri di larghezza, a 5-6 metri l'una dall'altra. Di fronte a ogni porticina posizionare un cono a una distanza crescente man mano che si avvanza nel percorso. Il primo cono di fronte alla porticina di partenza A sarà a una distanza di 10 metri. A ogni porticina si aumenta la distanza di 5 metri (di fronte alla porticina B il cono sarà a 15 metri e così via fino alla F, l'ultima, alla distanza di 35 metri). Ad ulteriori 5 metri dai coni collocare dei cinesini (punti di partenza dei giocatori). I giocatori, ognuno con un pallone, si collocano in fila sul cinesino dietro al cono di fronte alla prima porticina A e, uno alla volta, partono nell'esecuzione dell'esercitazione.



DESCRIZIONE

- Il primo giocatore della fila di fronte alla porticina A parte con l'esecuzione dell'esercitazione
- Il giocatore guida la palla partendo dal cinesino fino al cono di fronte a lui, in prossimità del cono blocca la palla ed effettua un tiro di precisione (in alternativa, anziché bloccare la palla in prossimità del cono, far eseguire delle finte a tema per superare il cono e poi calciare nella porticina in movimento)
- Se il giocatore non riesce a fare gol corre a recuperare il pallone e ritorna in coda alla fila di partenza
- Chi fa gol nella porta A avanza al percorso successivo sulla porticina B e a seguire nelle altre porte
- Chi non fa gol, non rientra al punto di partenza (percorso su porta A), bensì ripete il percorso nella stessa porta in cui si trova in quel momento
- Chi completa il giro ricomincia l'esercizio dalla prima stazione
- Vince chi fa più gol e, di conseguenza, più giri dell'intero percorso (da porta A a porta F)

REGOLE

- Rispettare le distanze e i turni di battuta

VARIANTI

1. Cambiare il tipo di finta da eseguire sul cono che andiamo a puntare prima del tiro in porta
2. Sulle porticine più distanti cercare il tiro a parabola (lancio) e non solo rasoterra
3. Far completare un giro interno del percorso col piede sinistro e uno con il destro
4. Aumentare o diminuire la larghezza delle porticine in base alle capacità dei giocatori

TEMI PER L'ALLENATORE

- Osservare i movimenti dei giocatori quando calciano. Curare la postura del corpo e il piede d'appoggio deve essere alla giusta distanza dal pallone
- Curare l'impatto della palla nella tecnica di tiro: punto di impatto, caviglia rigida, slancio della gamba ad accompagnare il movimento oscillatorio
- Stimolare e diversificare le finte da eseguire sul cono che i giocatori puntano prima del tiro di precisione
- Stimolare la competizione tra i giocatori

TIRO DI PRECISIONE



15 minuti



20x15 metri



5 giocatori

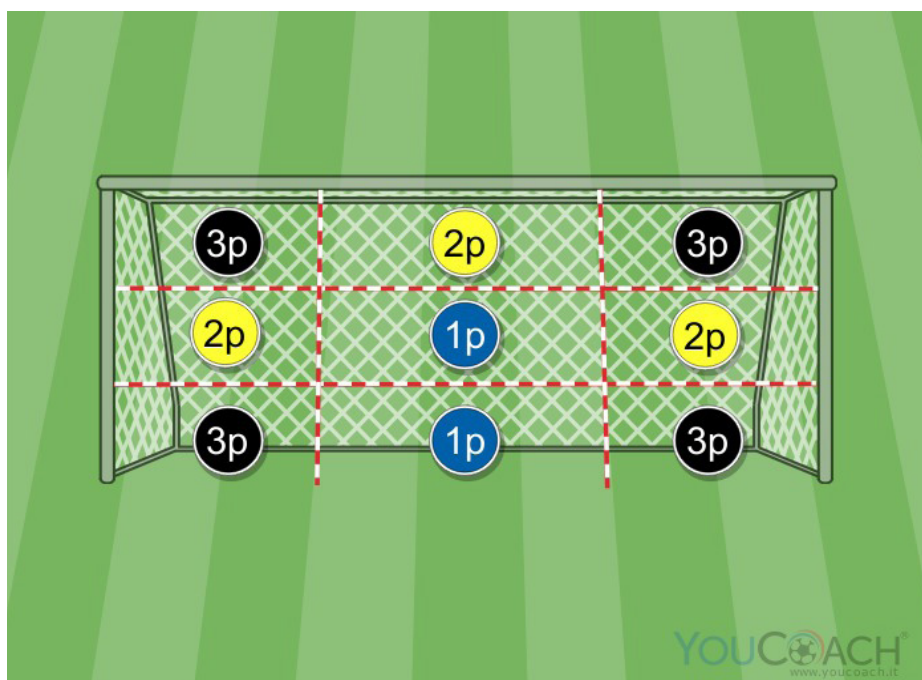
Numero di serie: 1 da 15 minuti.

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

RISCALDAMENTO A STAZIONI CON MOBILITÀ, ANDATURE E PROPRIOCETTIVA



34 minuti



60x50 metri

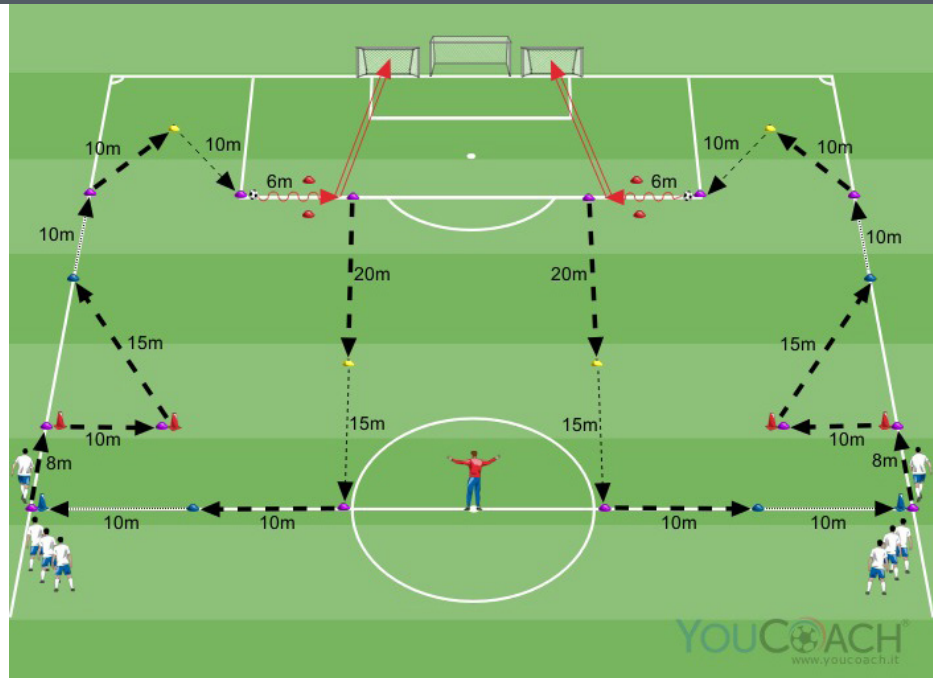


21 giocatori

Numero di serie: 4 da 7 minuti con 1'30" di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Sistemare i cinesini come in figura: quelli blu indicano l'inizio del tratto da percorrere in camminata, i gialli la parte da eseguire in corsa lenta e i viola la parte da eseguire in accelerazione fino a raggiungere la massima velocità (i cinesini di colore diverso indicano il cambio di attività). I coni rossi indicano il punto in cui eseguire il cambio di direzione (frenare piegando il ginocchio della gamba esterna e ripartire accelerando). Il cono rosso è sempre accoppiato al cinesino viola al fine di eseguire una frenata e una ripartenza in accelerazione cambiando direzione. I cinesini rossi indicano uno spazio in cui entrare con la palla come fosse una porticina (collocarli a 1 metro di distanza l'uno dall'altro). Sistemare i due coni blu uno opposto all'altro, a specchio, per indicare la partenza delle due file.



Il cono rosso è sempre accoppiato al cinesino viola al fine di eseguire una frenata e una ripartenza in accelerazione cambiando direzione. I cinesini rossi indicano uno spazio in cui entrare con la palla come fosse una porticina (collocarli a 1 metro di distanza l'uno dall'altro). Sistemare i due coni blu uno opposto all'altro, a specchio, per indicare la partenza delle due file.

DESCRIZIONE

Al fischio dell'allenatore i giocatori percorrono 8 metri in sprint lineare fino alla coppia cono rosso - cinesino viola dove compiono un cambio di direzione di 90° e uno sprint di 10 metri lineare in direzione della successiva coppia cono rosso - cinesino viola. Raggiunto questo riferimento cambiano nuovamente direzione e sprints per 15 metri in diagonale verso il cinesino blu che indica l'inizio del tratto in camminata di 10 metri. Raggiunto il cinesino viola eseguono uno sprint in diagonale fino al cinesino giallo che sta ad indicare l'inizio della corsa lenta che gli atleti devono compiere diagonalmente per 10 metri in direzione del vertice dell'area. Raggiunto il cinesino viola, dove ci sono dei palloni, i giocatori prendono una palla, la conducono in accelerazione lungo la linea del lato largo dell'area di rigore per 6 metri entrando nella porticina formata dai due cinesini rossi, per poi calciare nella porticina posizionata a lato di quella regolamentare. Dopo aver calciato in porta accelerano senza palla per 20 metri in direzione della metà campo fino al cinesino giallo che inizia il tratto in corsa lenta da eseguire linearmente fino al cinesino viola lungo la linea di centrocampo. Da qui, seguendo la linea di metà campo verso l'esterno, effettuano 10 metri di sprint fino al cinesino blu per poi concludere il giro camminando per altri 10 metri fino ad arrivare al punto di partenza. Ultimato il giro, inizia il successivo e si mantiene questo lavoro per 6 minuti, terminati i quali si ha un recupero attivo di 1 minuto e 30 secondi. Ad ogni serie la fila cambia cono di partenza, in modo da percorrere due serie per entrambi i percorsi.

REGOLE

- Rispettare le diverse attività (corsa lenta, accelerazione, frenata, cambio di direzione, cammino, conduzione, tiro in porta) indicate da cinesini e coni di diverso colore
- Effettuare l'accelerazione quando ci si trova in corrispondenza del cinesino viola e frenare al cono rosso
- I giocatori partiti dopo possono superare quelli partiti prima

VARIANTI

1. Sostituire la corsa lenta con la camminata nel caso in cui i giocatori, affaticati, facciano fatica a mantenere la corsa lenta o a completare l'accelerazione (necessitano quindi di recuperare di più e convenga quindi sostituire la corsa lenta con la camminata)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare il cambio di velocità/attività
- Curare il cambio di direzione
- Curare la conduzione palla da eseguire accelerando
- Curare il tiro in porta
- Stimolare gli atleti a mantenere l'accelerazione fino a quando arrivano al cinesino che indica il cambio attività frenando solo in corrispondenza del cono, quindi non rallentare prima
- Stimolare i giocatori a mantenere un ritmo come da richiesta

