

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 2
PRIMO 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

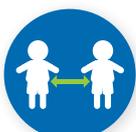
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Effettuare una "V" con le parti del piede.....	12
Mobilità e andature tra cinesini con incremento di ripetizioni.....	13
Guida della palla a quattro giocatori con cambio di direzione.....	14
Staffetta a due file in guida palla e aggiramento del cerchio.....	15
Percorso metabolico misto con conduzione e tiro in porta.....	16

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

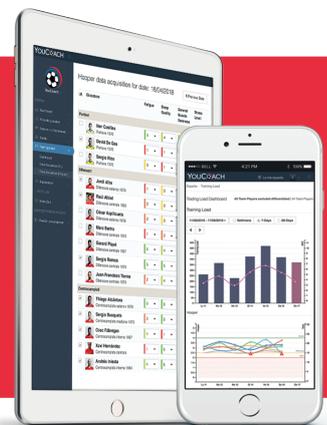


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



LE ESERCITAZIONI

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

EFFETTUARE UNA "V" CON LE PARTI DEL PIEDE



10 minuti



20x20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 2.

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. All'interno di ogni mini quadrato collocare un cinesino.

DESCRIZIONE

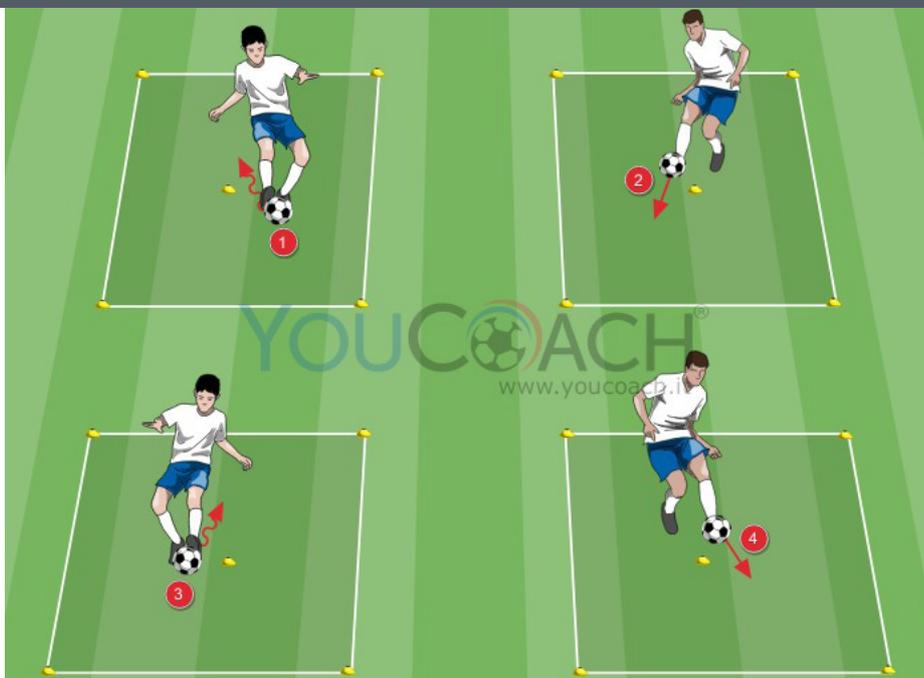
- Prima serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto con recupero di 30 secondi):
 - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
 - Ora con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso la propria destra
 - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato destro del cinesino centrale
 - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso la propria sinistra
 - Colpire il pallone con l'interno dello stesso piede indirizzando la palla sul lato sinistro del cinesino centrale
 - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo
- Seconda serie di 4 minuti (3 ripetizioni da 1 minuto con recupero di 30 secondi):
 - Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
 - Con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso destra
 - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato destro del cinesino centrale
 - Andare a prendere la palla con la suola del piede sinistro e riportarla sotto il corpo verso sinistra
 - Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato sinistro del cinesino
 - Ricominciare ed eseguire la sequenza fino allo scadere del tempo

REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato
- Evitare di toccare con il pallone il cinesino posto al centro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente e, non appena il giocatore si sente più sicuro, deve aumentare la velocità di esecuzione
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare il movimento della palla e orientare il corpo mentre si è nella fase di volo
- Tenere le braccia aperte
- Accompagnare con il corpo il movimento del pallone quando si calcia con l'interno e l'esterno del piede, per imparare a guadagnare un tempo di gioco
- Si può migliorare nella ricezione se quando si sta per ricevere la palla si esegue un saltello



MOBILITÀ E ANDATURE TRA CINESINI CON INCREMENTO DI RIPETIZIONI



10 minuti



12x5 metri

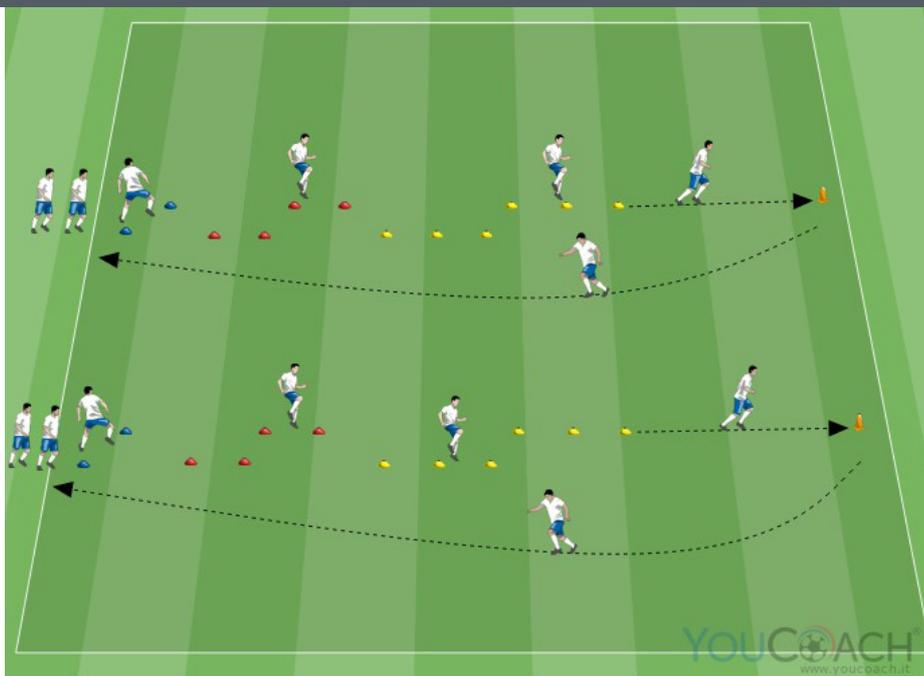


21 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi distanti 5 metri: su ciascuno collocare due cinesini blu a 50 centimetri l'uno dall'altro. A 1 metro dal secondo cinesino blu, allineato al primo, posizionarne quattro rossi in due coppie distanti 50 centimetri. A 1 metro dal quarto cinesino rosso, allineati al secondo, sistemarne sei gialli in due terne distanti 50 centimetri. A 5 metri dall'ultimo cinesino giallo collocare un cono. Tra i cinesini blu, rossi e gialli, orizzontalmente, la distanza è di 1 metro, verticalmente di 50 centimetri. Dividere i giocatori in due file sulle stazioni.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i primi giocatori di ciascuna fila eseguono delle andature o degli esercizi di mobilità articolare tra cinesini, trasferendosi da un colore all'altro in corsa lenta
- Superato l'ultimo cinesino, raggiungono in corsa il cono finale
- Dal cono finale ritornano alla partenza eseguendo un'andatura di 10 metri guidata dall'allenatore
- Tra i cinesini blu i giocatori eseguono un singolo movimento con gamba destra e uno con gamba sinistra, tra i cinesini rossi lo effettuano doppio e tra quelli gialli triplo
- Alcune proposte di mobilità articolare per superare i cinesini possono essere: lavorare con gamba destra tra cinesini blu e con gamba sinistra tra cinesini rossi, chiusura apertura, slancio laterale a gamba tesa e flessa, slancio frontale a gamba tesa e flessa, slancio incrociato a gamba tesa e flessa ecc.
- Alcuni esercizi coordinativi proponibili sono: skip monopodalico e bipodalico, skip laterale, corsa calciata calciata monopodalica e bipodalica ecc. da eseguire variando per linea di cinesini la gamba di lavoro (ad esempio: skip destro nella fila di cinesini di destra e skip sinistro nella fila di cinesini di sinistra)
- Alcuni esercizi per rientrare alla partenza 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 ecc.

REGOLE

- Ogni ripetizione (da partenza a cono) prevede sempre lo stesso esercizio, sia tra cinesini blu che tra rossi e gialli
- Le andature e gli esercizi di mobilità devono essere eseguiti evitando di toccare e spostare i cinesini, ricercando quindi la massima pulizia di movimento e la ricerca degli appoggi nello spazio corretto

VARIANTI

- Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
- Aumentare la distanza tra cinesini
- Se i numeri di giocatori sono elevati, creare una terza stazione per ridurre i tempi di attesa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi richiesti
- Quando previsti esercizi di mobilità articolare, stimolare i giocatori nella ricerca dell'ampiezza del movimento

GUIDA DELLA PALLA A QUATTRO GIOCATORI CON CAMBIO DI DIREZIONE



15 minuti



20×20 metri



4 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Formare un quadrato di 20×20 metri con quattro coni. Al centro del quadrato crearne un secondo più piccolo con i quattro paletti. I giocatori si posizionano ognuno su un vertice, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

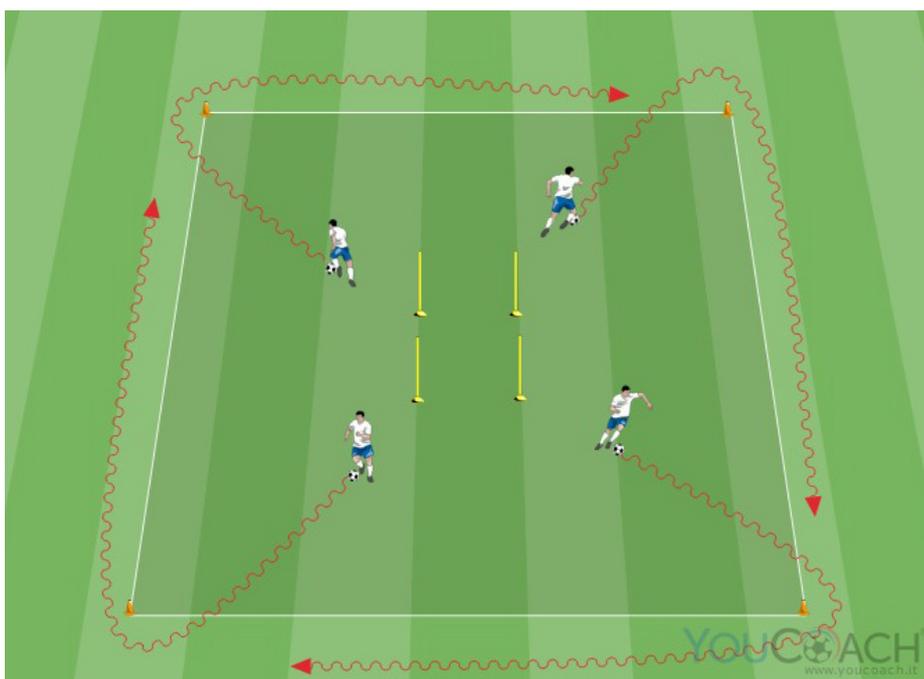
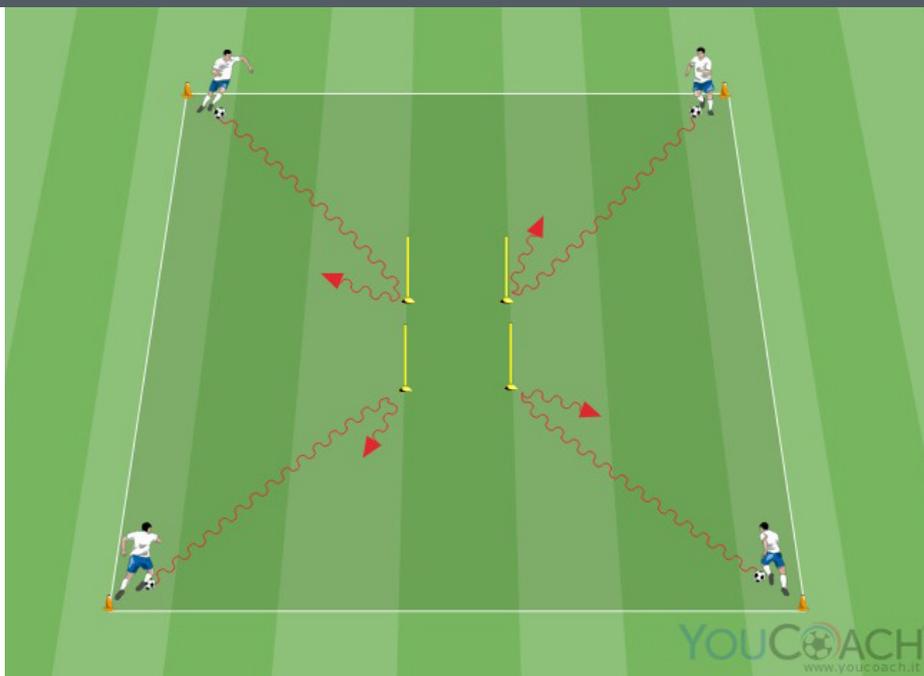
- I giocatori guidano la palla puntando il proprio paletto, verso il centro del quadrato
- Giunti nei pressi del rispettivo paletto, eseguono prima una finta e poi un cambio di direzione (a destra o a sinistra)
- I giocatori guidano la palla verso il cono di partenza
- Aggirano il cono del compagno alla loro destra e si portano sulle loro posizioni di partenza
- L'esercizio si ripete per tutta la durata della serie alternando finta a destra e finta a sinistra

VARIANTI

1. Il giocatore effettua 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

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



STAFFETTA A DUE FILE IN GUIDA PALLA E AGGIRAMENTO DEL CERCHIO



15 minuti



20x15 metri

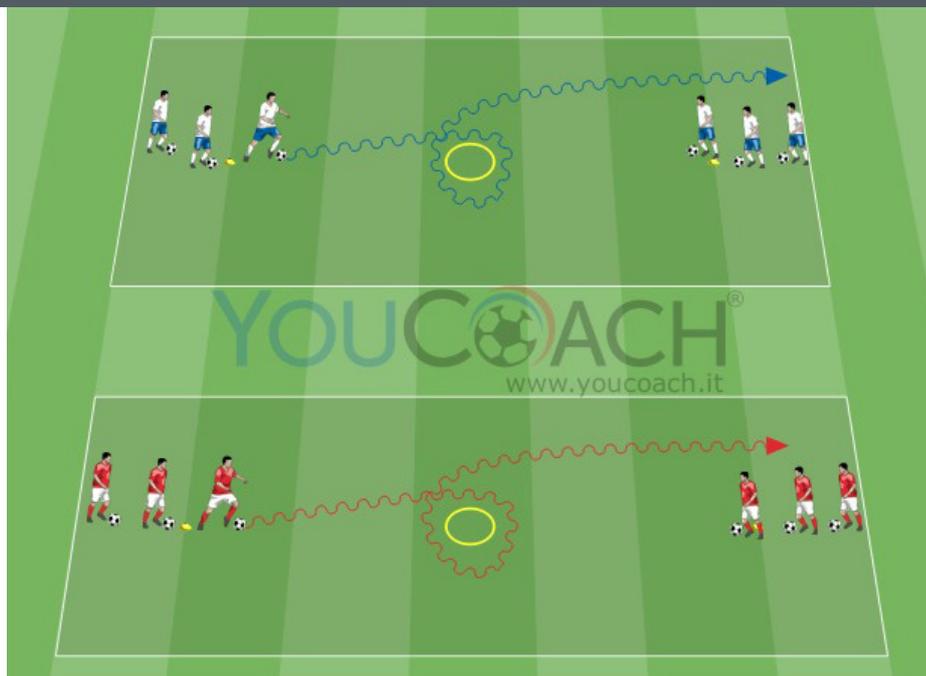


12 giocatori

Numero di serie: 5 da 2 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini a 10 metri l'uno dall'altro. Collocarne altri due a 8 metri dai primi e, a metà dei due tragitti, posizionare a terra due cerchi. Suddividere i giocatori in due squadre da sei elementi ciascuna. I giocatori si dividono in due file da tre elementi per squadra con i compagni della stessa squadra sul cinesino di fronte. Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

- Il primo giocatore di ciascuna fila parte in guida palla, aggira il cerchio e si porta in coda alla fila opposta
- Appena giunge al cinesino di partenza della fila opposta, può partire il primo compagno della stessa fila
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie

REGOLE

- La squadra che per prima fa arrivare il primo compagno della fila di nuovo al suo posto di partenza davanti a tutti è la squadra vincitrice

VARIANTI

1. L'allenatore può decidere che tutti i giocatori debbano portare la palla due o più volte per completare l'esercitazione

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consente ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta
- 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
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica

RISCALDAMENTO A STAZIONI CON MOBILITÀ, ANDATURE E PROPRIOCETTIVA



30 minuti



60x50 metri

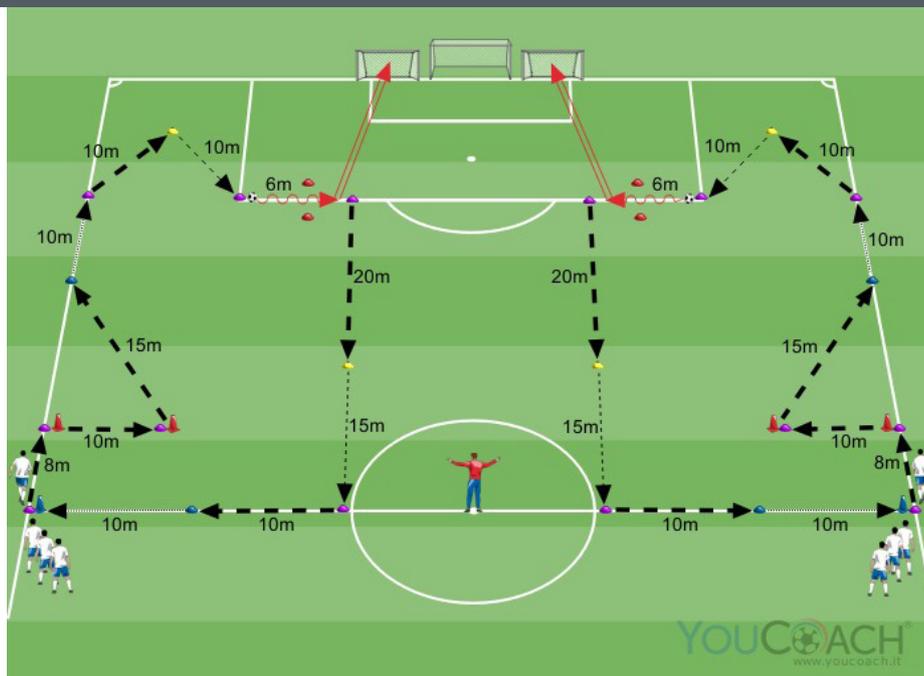


21 giocatori

Numero di serie: 4 da 6 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.



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

