



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 3
SECONDO 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

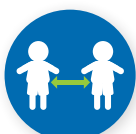
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Introduzione.....	11
Le esercitazioni	13
Mobilità articolare a corpo libero.....	14
Passo diagonale con loop band	15
Passo laterale con loop band.....	16
Coordinazione con ostacoli over	17
Guida della palla a quattro giocatori con cambio di direzione.....	18
Movimenti per la linea difensiva a 4.....	19
Rapidità con skip laterale e appoggi nei cerchi.....	20
RSA piramidale sprint in linea su 10, 20 e 30 metri.....	21

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!

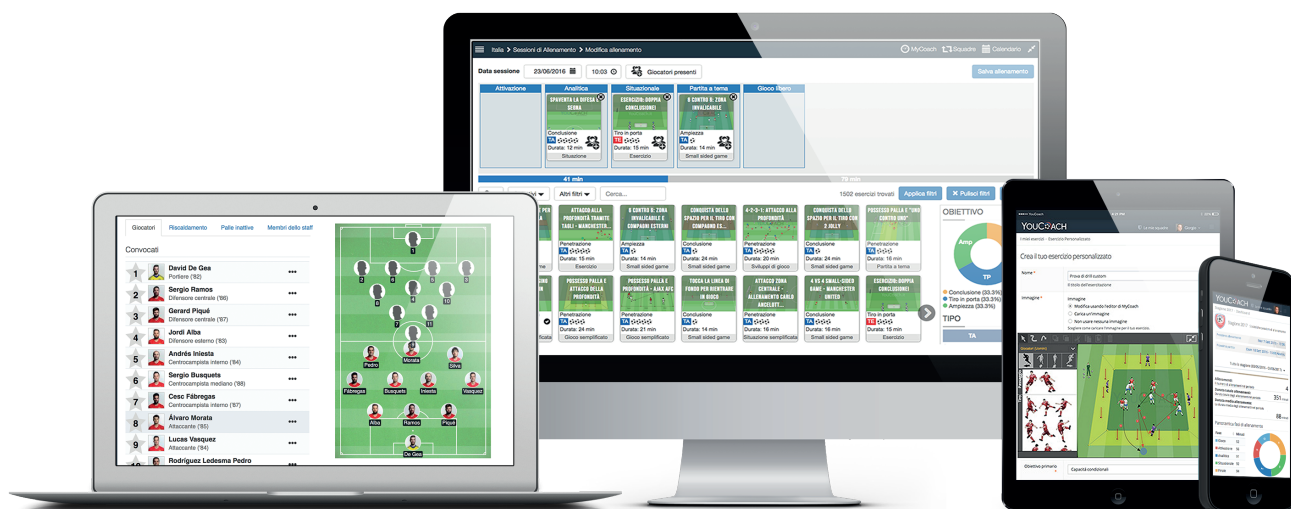
Il team di YouCoach

Continua a seguirci su **www.youcoach.it**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

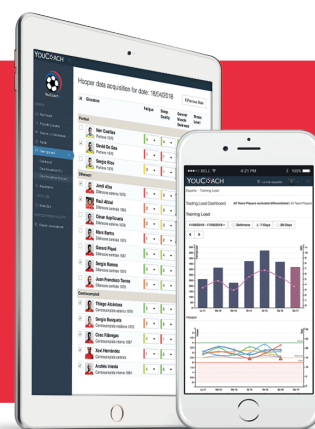


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



INTRODUZIONE

In seguito ai DPCM emessi a partire dal 18 ottobre 2020 che hanno sancito la sospensione di alcuni campionati dilettantistici anche di Prima Squadra, lo staff di YouCoach ha pensato di fornire uno strumento utile ai mister che si trovano a dover affrontare questa situazione particolare in cui i propri atleti possono allenarsi, quando e dove previsto, solo in sicurezza e in forma individuale.

Le prossime settimane vedranno uno stop dei campionati ma non degli allenamenti in forma individuale, e i giocatori si trovano in una condizione fisica già buona. La sospensione del campionato è infatti avvenuta a stagione in corso e per questo motivo è possibile focalizzarsi sulla ricerca di un decremento minimo della performance dei calciatori, mantenendola e, se possibile, incrementandola con un mix di proposte a secco e tecniche.

Date queste premesse, la proposta di YouCoach prevede la realizzazione di sedute di allenamento che mirano a somministrare al giocatore un volume e un'intensità globale tali da compensare la mancanza della partita domenicale. Dal punto di vista dei contenuti e degli obiettivi fisici, oltre a una quotidiana "pillola" di prevenzione (sotto forma di forza preventiva, core stability, mobilità articolare e propriocettività) si è deciso di alternare una seduta stimolante la componente metabolica a una di forza dinamica (pliometria, sprint con cambi di direzione ecc.).

Dal punto di vista tecnico-tattico non si sono invece ricercati particolari obiettivi di gioco ma si è cercato di proporre lavori in linea con l'obiettivo condizionale, utilizzando spazi che vadano alla ricerca di un maggior stimolo di volume o di intensità.

LE ESERCITAZIONI

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/4)

MOBILITÀ ARTICOLARE A CORPO LIBERO

5 minuti

9×9 metri

21 giocatori

Numero di serie: 1 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

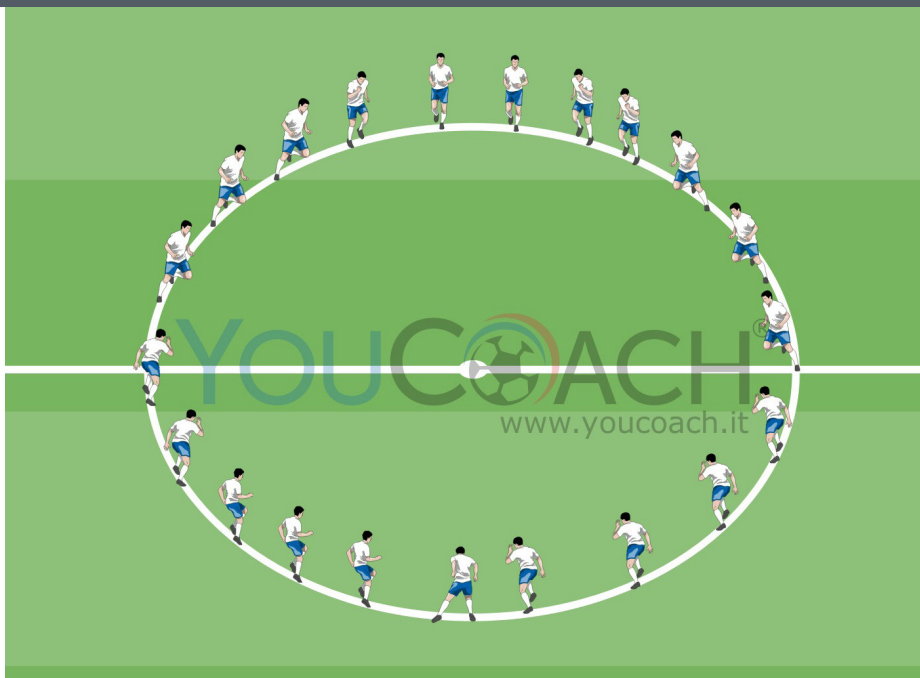
I giocatori si dispongono sulla linea del cerchio di centrocampo.

DESCRIZIONE

I giocatori devono eseguire degli esercizi di mobilità articolare per le principali articolazioni coinvolte durante l'allenamento: spalle, schiena, anche, ginocchia e caviglie.

VARIANTI

1. Eseguire questi movimenti a rete
2. Effettuare questi gesti in movimento, in uno spazio delimitato



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
- Ricercare la massima articularità nei movimenti
- Controllare che durante gli esercizi di mobilità dell'anca il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare

PASSO DIAGONALE CON LOOP BAND



3 minuti



9x10 metri



21 giocatori

Numero di serie: 1 da 3 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Disporre tre cinesini lungo la linea laterale del campo a 3 metri uno dall'altro; a 10 metri da ognuno dei tre cinesini, collocarne altri tre in linea con quelli precedentemente disposti. I giocatori si collocano su tre linee da sei, ognuno con una loop band indossata all'altezza di metà coscia, con fronte e corpo rivolti al campo.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore i giocatori devono mettersi in posizione di semi squat (piegando leggermente le gambe) per eseguire 10 metri di passo diagonale in avanti alternato (un passo a destra e uno a sinistra) in direzione del cinesino posto davanti a loro
- Raggiunto il cinesino si fermano 10 secondi, recuperano e ripartono effettuando lo stesso spostamento ma indietro
- L'esercizio va svolto tre volte per direzione

REGOLE

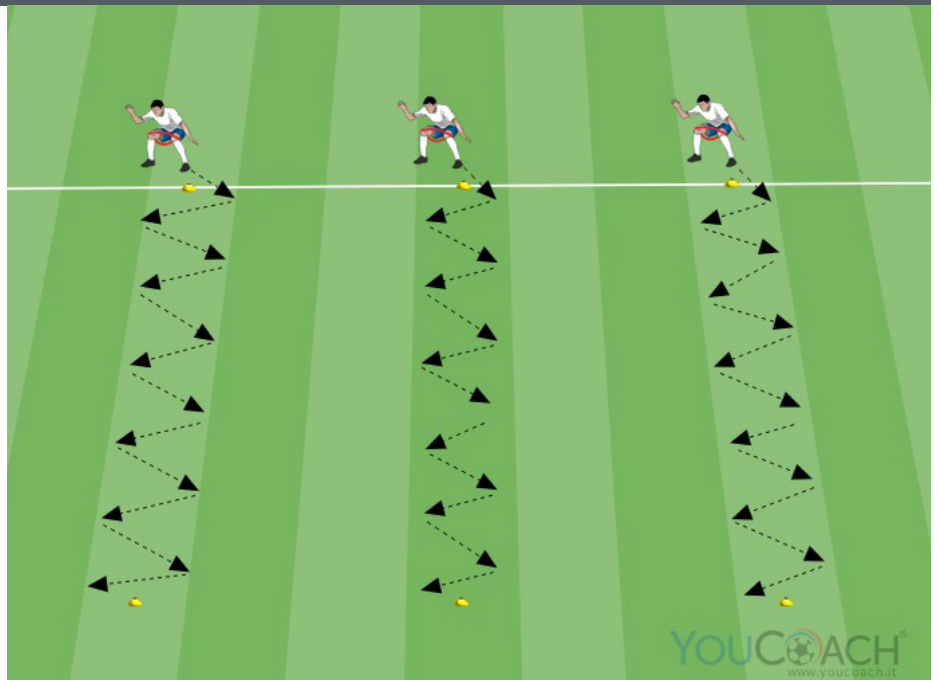
- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi diagonali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Ogni volta che si effettua un passo in diagonale, la gamba che segue deve sempre terminare il movimento arrivando a piedi pari
- Durante i passi diagonali i giocatori devono sempre mantenere le mani ai fianchi

VARIANTI

1. Aumentare di 5 metri la lunghezza del tratto da percorrere
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe lungo le tibie, una più in alto e una più in basso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura
- Curare il mantenimento degli angoli alle ginocchia, le quali devono sempre essere leggermente flesse
- Curare la posizione del busto, leggermente inclinato avanti, e delle mani, sempre in appoggio ai fianchi



PASSO LATERALE CON LOOP BAND



3 minuti



9x10 metri

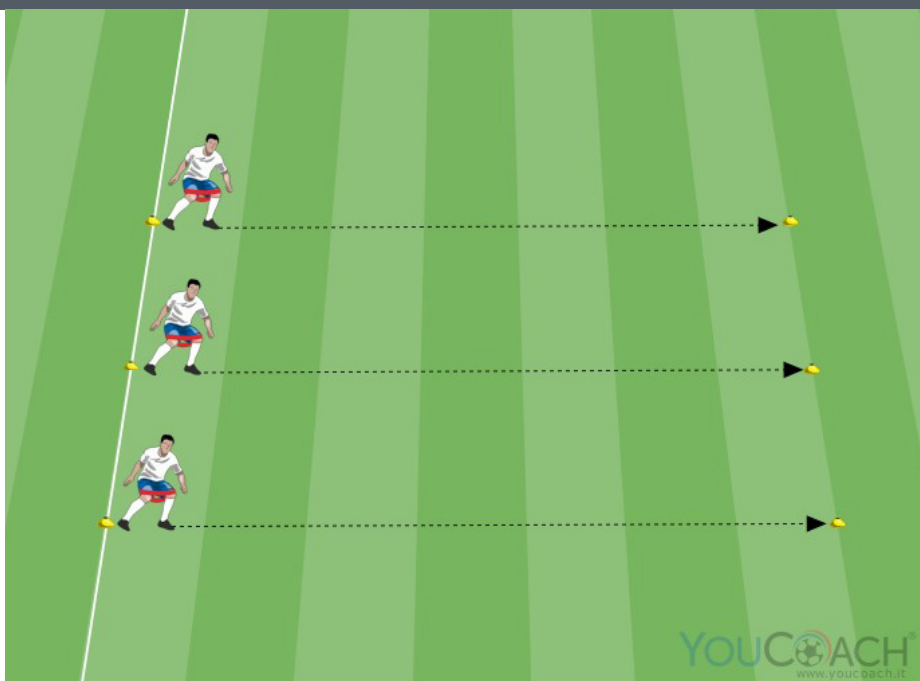


21 giocatori

Numero di serie: 3 da 10 metri per direzione (avanti e indietro) con 10 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre tre cinesini lungo la linea laterale del campo, a 3 metri l'uno dall'altro; a 10 metri da ciascun cinesino, in linea, collocarne altri tre. I giocatori si dispongono su tre linee da sei, ognuno con una loop band indossata a metà coscia, con un fianco rivolto al campo (fianco sinistro in figura) e l'altro rivolto all'esterno del terreno di gioco (fianco destro in figura).



DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del preparatore, si mettono in posizione di semi squat (piegando leggermente le gambe) ed eseguono 10 metri di passo laterale verso la propria sinistra, in direzione del cinesino
- Raggiunto il cinesino si fermano 10 secondi, recuperano e ripartono effettuando lo stesso spostamento ma verso destra
- L'esercizio va svolto tre volte per direzione

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione di semi squat per tutti i passi laterali
- Il giocatore deve lavorare in abduzione slanciando esternamente, per poi tornare alla posizione di partenza frenando e controllando il movimento e vincendo la resistenza elastica
- Durante i passi laterali i giocatori devono sempre mantenere le mani ai fianchi

VARIANTI

1. Aumentare di 5 metri la lunghezza del tratto da percorrere
2. Aumentare di una serie
3. Indossare una doppia loop band, entrambe sulle cosce, una più in alto e una più in basso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare le due modalità di contrazione: slancio eseguito con velocità media e ritorno con velocità lenta e controllando la frenata durante la chiusura
- Curare il mantenimento degli angoli alle ginocchia che devono sempre essere leggermente flesse
- Curare la posizione del busto, leggermente inclinato avanti, e delle mani, sempre in appoggio ai fianchi

COORDINAZIONE CON OSTACOLI OVER



9 minuti



15x5 metri



21 giocatori

Numero di serie: 1 da 9 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici a 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre i cinque ostacoli over allineati a una distanza di 80 centimetri l'uno dall'altro e un cinesino a 10 metri dall'ultimo ostacolino. I giocatori si dividono in due file, ognuna posizionata dietro al primo ostacolino.

DESCRIZIONE

- I giocatori utilizzano lo spazio tra gli over per eseguire delle andature coordinative guidate dall'allenatore; terminato il lavoro di appoggi l'atleta raggiunge in corsa il cinesino per poi rientrare, sempre in corsa lenta, alla partenza.
- Alcuni esercizi proponibili sono: slalom in avanzamento e all'indietro, corsa laterale, skip a uno, due, tre appoggi, calciata a uno, due, tre appoggi, skip laterale, skip e calciata monopodalica, salti a gambe tese, salti monopodalici ecc.

REGOLE

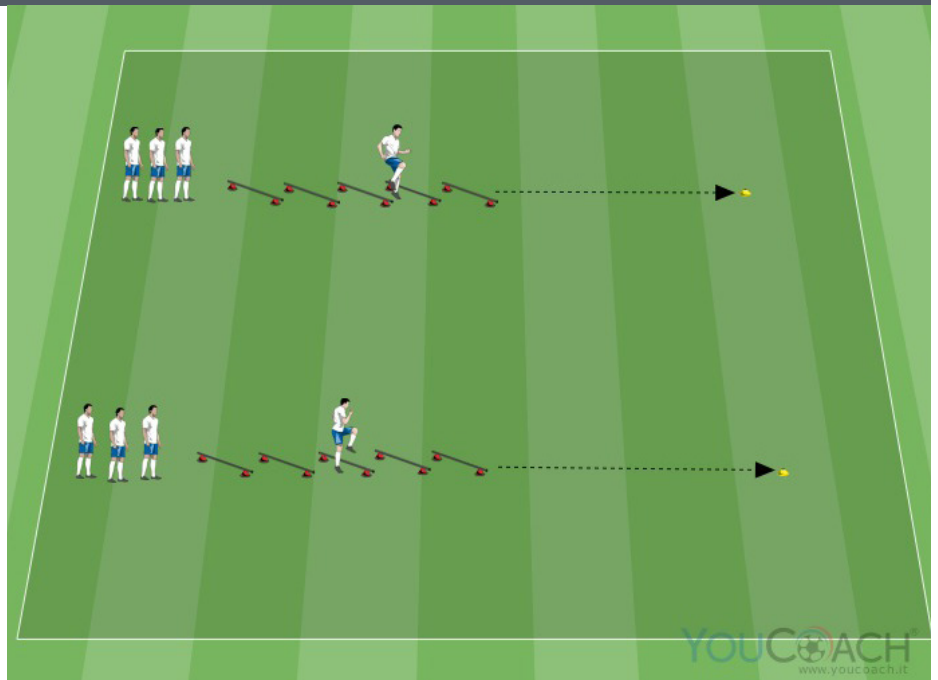
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di un lavoro coordinativo, dev'essere tale da permettere una corretta esecuzione dei gesti richiesti
- Le andature devono essere eseguite evitando di toccare e spostare gli ostacoli, ricercando quindi la massima pulizia di movimento

VARIANTI

1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
2. Aumentare la distanza tra gli ostacoli
3. Utilizzare ostacoli di altezza diversa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Curare la posizione del baricentro, il quale dovrà ricadere sopra l'appoggio del piede
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi
- Controllare che il tronco sia leggermente flesso e che la testa sia allineata con il busto



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

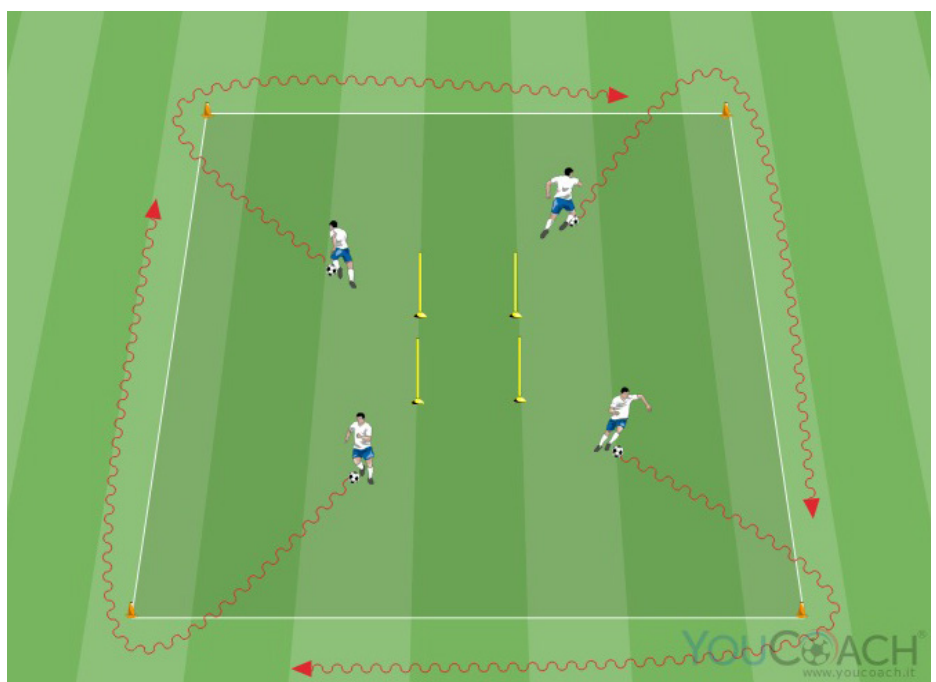
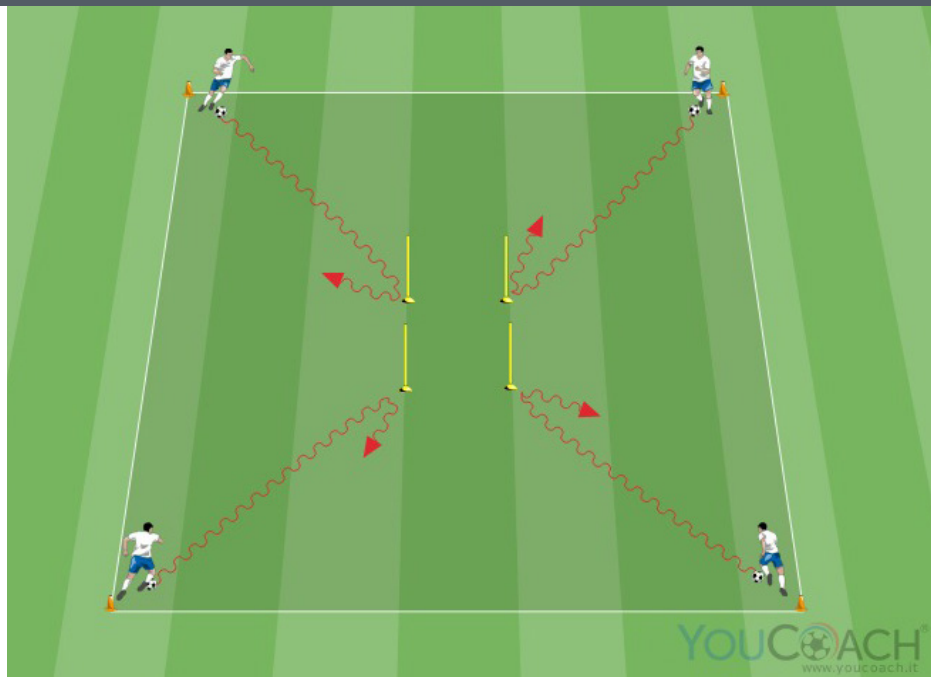
- I giocatori guidano la palla puntando il proprio paletto, verso il centro del quadrato
- Giunti nei pressi del rispettivo paletto, eseguono prima una finta e poi un cambio di direzione (a destra o a sinistra)
- I giocatori guidano la palla verso il cono di partenza
- Aggirano il cono del compagno alla 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



MOVIMENTI PER LA LINEA DIFENSIVA A 4

20 minuti

60x50 metri

9 giocatori

Numero di serie: 3 da 6 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Utilizzare una metà campo regolamentare. Al limite dell'area di rigore si sistemano quattro difensori in linea. Di fronte ai difensori, nei pressi del centrocampo, si collocano quattro avversari, ognuno con un pallone. Un portiere si posiziona in porta. L'allenatore si colloca a fianco della porta.

DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il nome di uno dei quattro giocatori offensivi
- Il giocatore chiamato muove o conduce palla e di conseguenza anche la linea a 4 difensiva accorcia, arretra e si sposta in funzione della palla
- Il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva



REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto nel formare la linea difensiva e/o le figure di copertura

VARIANTI

1. Aggiungere anche la linea dei centrocampisti in modo da lavorare con due reparti difensivi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento della linea difensiva in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti della linea difensiva

RAPIDITÀ CON SKIP LATERALE ED APPOGGI NEI CERCHI



10 minuti



15x10 metri

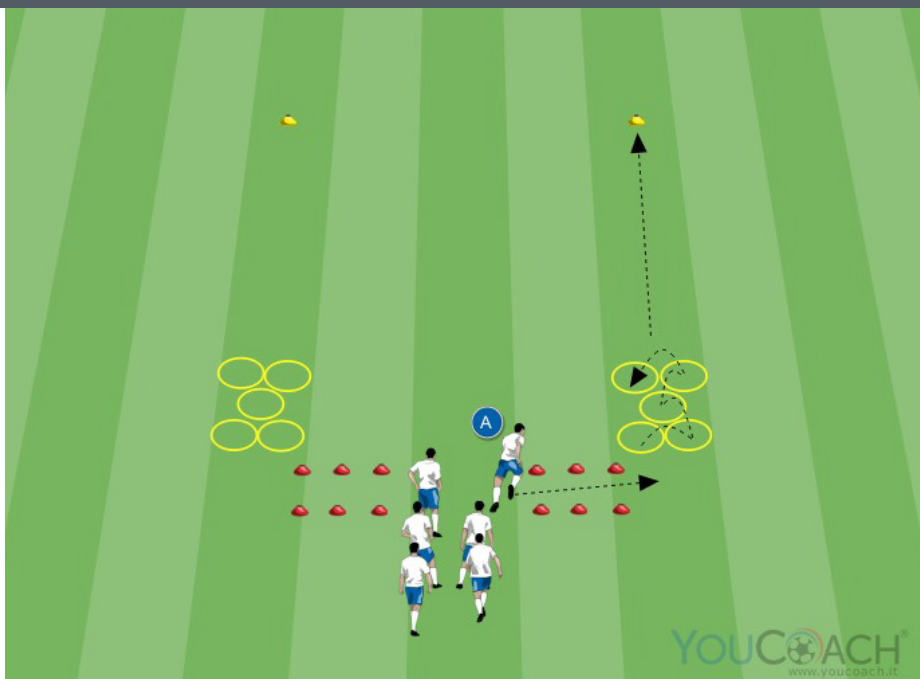


18 giocatori

Numero di serie: 12 ripetizioni per ogni giocatore con 30 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Distribuire sei coppie parallele di cinesini a terra a distanza di 60 centimetri l'una dall'altra; prima e dopo i cinesini disporre due gruppi di cinque cerchi come in figura; a 5 metri dall'ultimo cerchio (a circa 7 metri dai cinesini rossi) posizionare un cinesino giallo. I giocatori si dispongono, su due file, tra la terza e quarta coppia di cinesini rossi.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il giocatore A esegue rapidamente un'andatura laterale a destra scelta dall'allenatore (skip, slalom ecc.) tra le tre coppie di cinesini alla sua destra
- Successivamente, in avanzamento, esegue cinque appoggi nei cerchi (un passo per ogni cerchio)
- Superato l'ultimo cerchio, il giocatore A effettua uno sprint finale di 5 metri fino al cinesino giallo
- Al turno successivo, il giocatore A esegue lo stesso lavoro muovendosi sul lato sinistro dell'esercizio
- Ogni due ripetizioni variare il lavoro tra i cinesini e tra i cerchi

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare le andature tra i cinesini e nei cerchi per cercare di svolgerle nella maniera corretta
- Curare il cambio di andatura e di direzioni nel momento di passaggio tra cinesini e cerchi

VARIANTI

- Variare ogni due volte l'andatura da far eseguire ai giocatori nei cinesini e nei cerchi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione nei cinesini e nei cerchi
- Curare la pulizia di appoggi tra cinesini e nei cerchi

RSA PIRAMIDALE SPRINT IN LINEA SU 10, 20 E 30 METRI



10 minuti



40x30 metri



18 giocatori

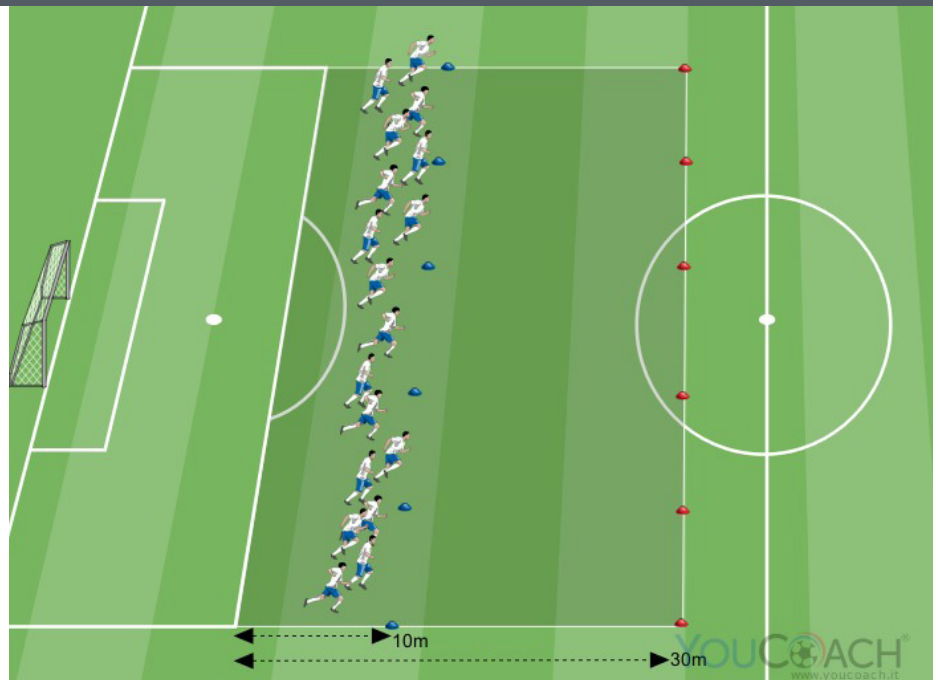
Numero di serie: 2 da 4 ripetizioni con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

I giocatori in partenza si dispongono sulla linea del limite dell'area di rigore; creare altre due linee con i cinesini, parallele alla linea di partenza, a distanza rispettivamente di 10 (cinesini blu) e 30 metri (cinesini rossi).

DESCRIZIONE

- I giocatori, al via dell'allenatore, devono effettuare uno sprint di 10 metri dalla linea del limite dell'area di rigore fino alla linea dei cinesini blu, raggiunta la quale recuperano per 5 secondi
- Dopo 5 secondi, i giocatori percorrono in sprint la distanza di 20 metri che divide la linea di cinesini blu a quella di cinesini rossi, arrivati alla quale recuperano per 10 secondi
- Trascorsi i 10 secondi, i giocatori sprintano per 30 metri fino ad arrivare alla linea di partenza (limite dell'area di rigore), sulla quale recuperano per 15 secondi prima di ripartire con uno sprint di 10 metri e ripetere la sequenza di scatti e recuperi svolta precedentemente
- La struttura dell'esercitazione prevede che i giocatori eseguono quattro giri completi di sprint (quattro volte i 10 metri, quattro volte i 20 metri e quattro volte i 30 metri) per poi recuperare passivamente per 2 minuti prima di svolgere la seconda e ultima serie



VARIANTI

1. Aumentare di una ripetuta ogni distanza percorsa
2. Aumentare di una serie
3. Diminuire il recupero tra le serie a 1 minuto e 30 secondi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la fase accelerazione con appoggi brevi e frequenti
- Incitare a mantenere la velocità massima di corsa fino alla linea di traguardo

