

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 4  
TERZO ALLENAMENTO**

**ATTIVITÀ DI BASE**

**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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali .....	11
Le esercitazioni .....	13
Tira e spingi con diverse superfici del piede.....	14
Circuito coordinativo con nastri e andature coordinative semplici .....	16
Cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	17
Slalom e doppio tiro in porta .....	18
Gara tecnica a squadre.....	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*

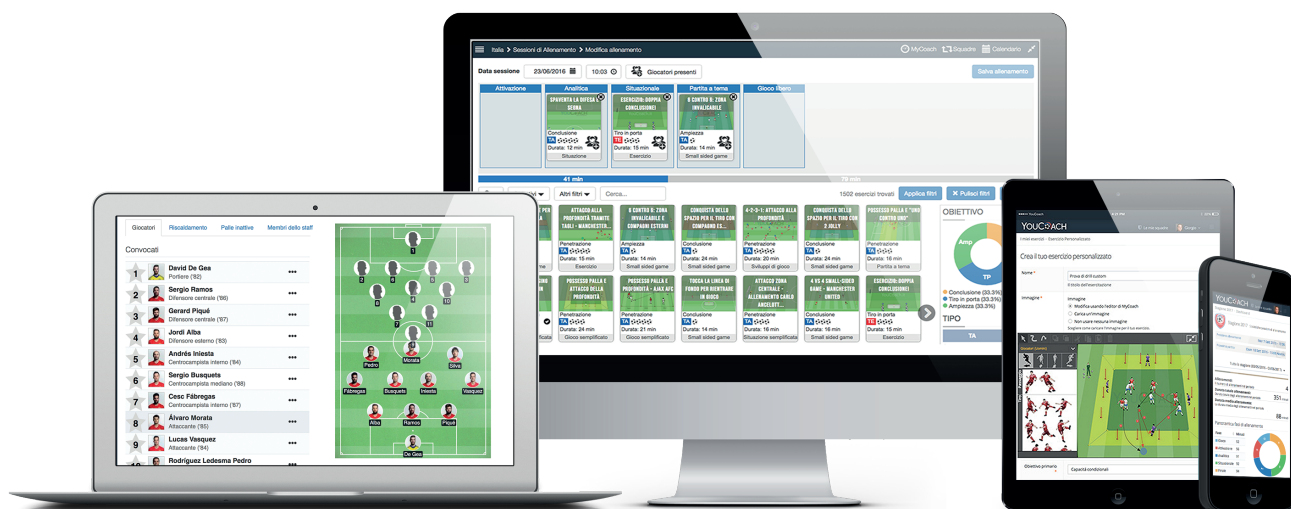
Continua a seguirci su **[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)**





# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

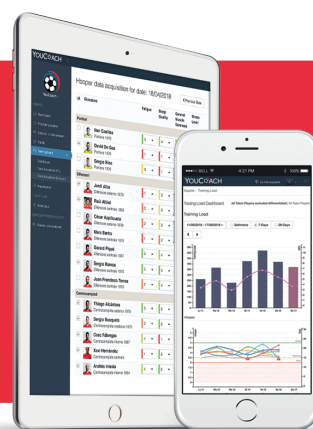


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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)



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SECONDO I PROTOCOLLI DI DISTANZIAMENTO E PROPOSTE INDIVIDUALI

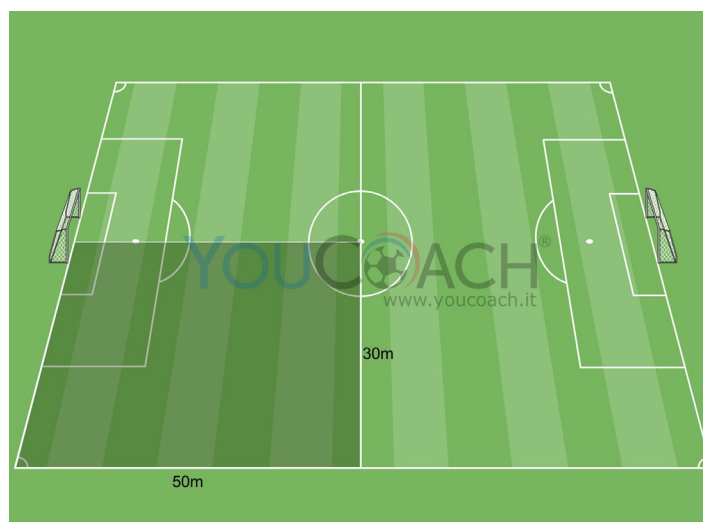
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta la squadra in gruppi di cinque o sei giocatori che ruoteranno sperimentando le proposte ludiche di tutte le stazioni, nel rispetto del distanziamento. La numerosità dei gruppi va adattata ai numeri della rosa a disposizione. Partendo da questo concetto è stata pensata un'organizzazione dell'allenamento a stazioni (cinque in totale) della durata complessiva di 70 minuti. Le stazioni sono:

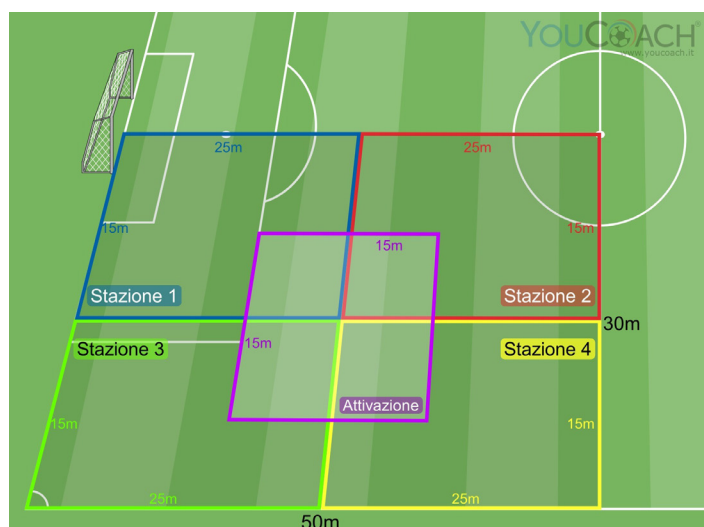
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo **ludico** della durata di 15 minuti.

Per rendere ottimale questa idea di allenamento è necessario sfruttare lo spazio a disposizione organizzandolo in modo funzionale, ossia sfruttando la modularità dei campi e spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra.

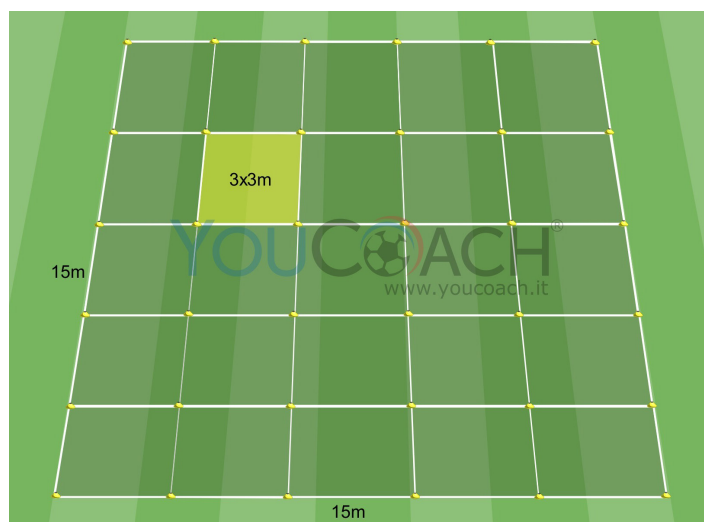
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Attività di Base l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



per riuscire a organizzare l'allenamento è necessario costruire le quattro stazioni della fase centrale dell'allenamento (stazione 1, stazione 2, stazione 3, e stazione 4)



e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione. L'organizzazione dell'attivazione avviene in uno spazio di 15x15 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni bambino di disporre di uno spazio di almeno 3x3 metri.



**NB:** La delimitazione degli spazi per l'allenamento richiede del tempo e pertanto deve **categoricamente** essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.



# **LE ESERCITAZIONI**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## TIRA E SPINGI CON DIVERSE SUPERFICI DEL PIEDE

10 minuti

4x4 metri

16 giocatori

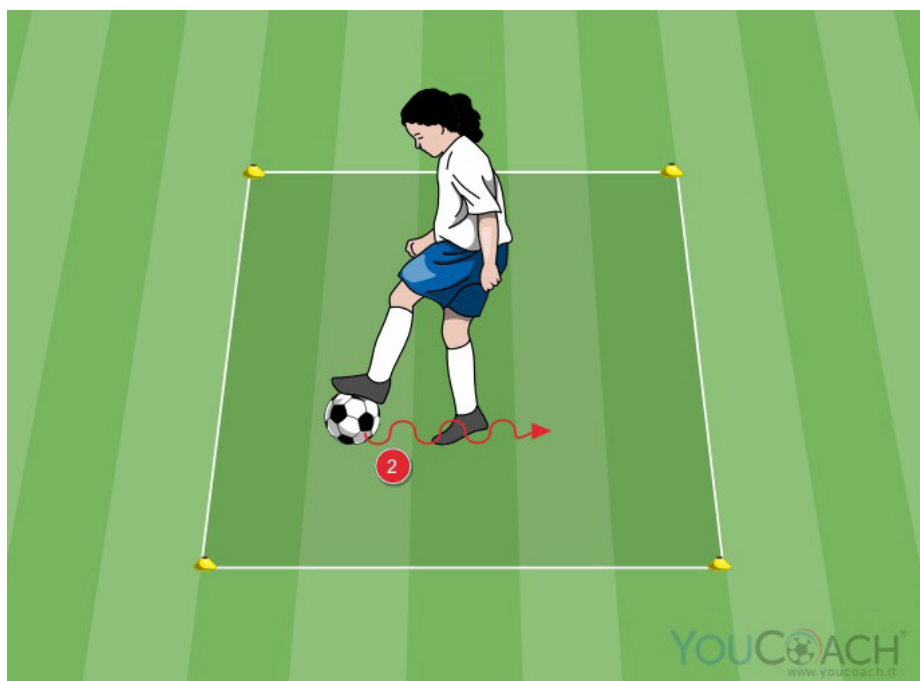
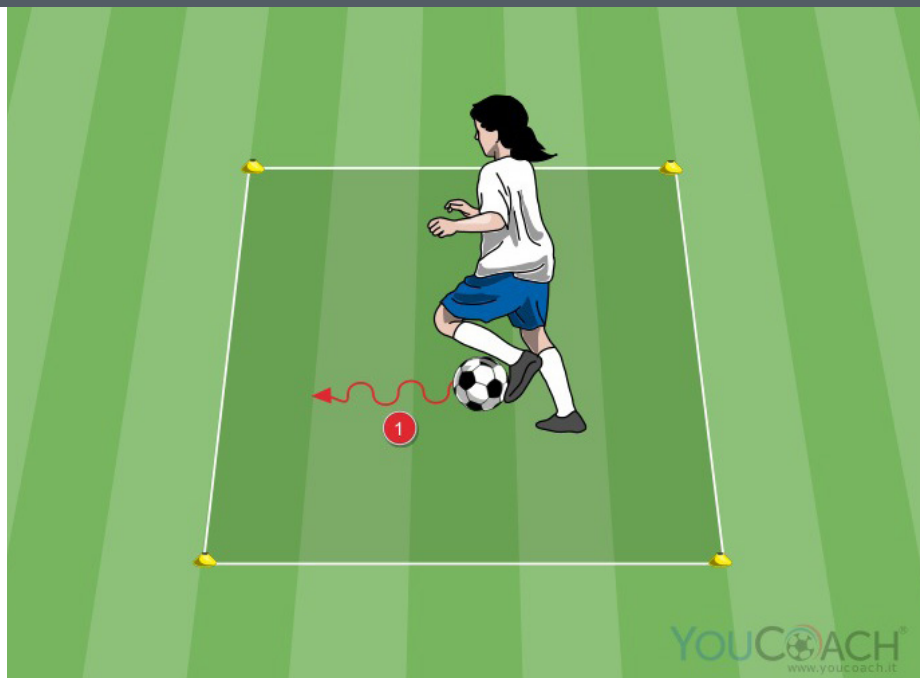
Numero di serie: 3.

### 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.

### DESCRIZIONE

- Prima serie (tre ripetizioni per piede): collo piede - suola
  - Mettere il collo del piede destro a contatto con il pallone
  - Ora far rotolare il pallone in avanti
  - Con la parte anteriore della suola riportare all'indietro la palla fino al punto di partenza
  - Ripetere
- Seconda serie (tre ripetizioni per piede): esterno piede - suola
  - Mettere la parte esterna del piede destro a contatto con il pallone
  - Ora far rotolare il pallone in diagonale-avanti verso destra (con piede destro; verso sinistra con piede sinistro)
  - Con la parte anteriore della suola riportare all'indietro la palla fino al punto di partenza
  - Ripetere
  - Cambiare piede
- Terza serie (tre ripetizioni per piede): interno piede - suola
  - Mettere l'interno del piede destro a contatto con il pallone
  - Ora far rotolare il pallone in avanti
  - Con la parte anteriore della suola riportare all'indietro la palla fino al punto di partenza
  - Ripetere
  - Cambiare piede



## REGOLE

- Nello svolgimento degli esercizi la palla non deve uscire dal quadrato

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere leggermente piegata la gamba di appoggio
- Tenere le braccia aperte, i gomiti leggermente piegati con il palmo della mano rivolto verso il basso per aiutarsi a tenere un buon equilibrio
- Quando il giocatore si sente pronto inizia a saltellare sulla gamba di appoggio, sarà più veloce, troverà il suo ritmo di esecuzione e sarà meno rigido nell'eseguire l'esercizio

## CIRCUITO COORDINATIVO CON NASTRI E ANDATURE COORDINATIVE SEMPLICI



15 minuti



30x30 metri

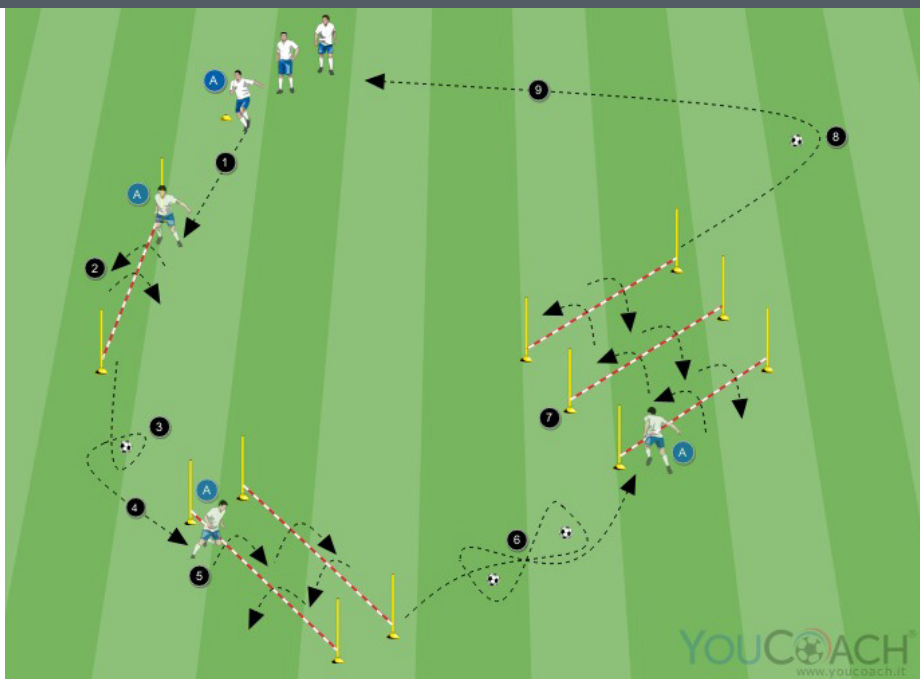


15 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Nell'area predisposta all'esercizio collocare un cinesino di partenza. Alcuni metri oltre il cinesino posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro con un nastro legato a 15-20 centimetri di altezza. Al termine dei paletti posizionare un pallone. Qualche metro oltre collocare due coppie di paletti con i nastri legati a 15-20 centimetri di altezza. Alcuni metri oltre i paletti, spostati lateralmente, posizionare due palloni distanti 2 metri l'uno dall'altro. Oltre i palloni collocare tre coppie di paletti preparate come le precedenti. Al termine dei paletti posizionare un pallone. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



### DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso i paletti
2. A scavalca il nastro ripetutamente da una parte all'altra più volte
3. A aggira il pallone
4. A si porta in corsa verso i paletti
5. A scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
6. A si porta verso i palloni dove compie un "otto"
7. A si porta verso i paletti dove scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
8. A aggira il pallone
9. A torna indietro e si porta in coda alla 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 dei nastri saltando a piedi uniti

### TEMI PER L'ALLENATORE

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



## CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



20x20 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

### ORGANIZZAZIONE

Formare un rombo con due cinesini e due porticine; all'interno collocare quattro coni a formare un quadrato di 8 metri di lato. Dietro ciascun cinesino creare una fila composta da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori, ciascuno con un pallone.

### DESCRIZIONE

- L'allenatore, dopo aver stabilito la tipologia di finta e il cono verso cui indirizzare la conduzione, darà il segnale di partenza
- L'esercizio viene svolto contemporaneamente dalle due file
- Al segnale dell'allenatore i giocatori in possesso palla conducono il pallone verso il cono prestabilito, eseguendo la finta e il cambio di direzione internamente al cono, per poi eseguire una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, entrambi i giocatori recuperano il proprio pallone e si portano nella fila opposta



### REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio contemporaneamente
- Il cambio di direzione va effettuato verso l'interno del cono su cui è indirizzata la conduzione

### VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dai giocatori di una delle file
4. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

### TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea tra i giocatori delle due file e la trasmissione palla deve avvenire nello stesso momento
- I giocatori devono essere concentrati per percepire il segnale di partenza
- I giocatori guida devono analizzare la situazione e dare il segnale di partenza nel momento in cui il compagno posto frontalmente è in pieno controllo della palla
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione
- Controllare la giusta tecnica nel passaggio (posizionamento piede d'appoggio, punto e superficie d'impatto con la palla)

# SLALOM E DOPPIO TIRO IN PORTA



15 minuti



40x30 metri



6 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

## ORGANIZZAZIONE

In prossimità del limite dell'area di rigore creare tre postazioni formate ognuna da quattro coni in fila. All'inizio di ogni percorso si collocano due giocatori, ogni giocatore parte con un pallone in mano e un altro ai piedi. Legare nella porta tre nastri: due in verticale a 1,5 metri da ciascun palo e un terzo in orizzontale a 1,5 metri dalla traversa.

## DESCRIZIONE

- Ogni giocatore esegue lo slalom tra i coni con la palla al piede mentre tiene l'altra in mano
- Uscito dai coni, il giocatore lancia la palla in alto con le mani, prima del secondo rimbalzo, effettua un controllo orientato e calcia la palla a terra e successivamente tira la seconda palla
- Il gol è valido solo se il pallone entra nello spazio tra i nastri e i pali o tra il nastro e la traversa (se entra nello spazio centrale il gol non vale)
- Dopo ogni turno i giocatori ruotano verso il percorso alla propria destra

## REGOLE

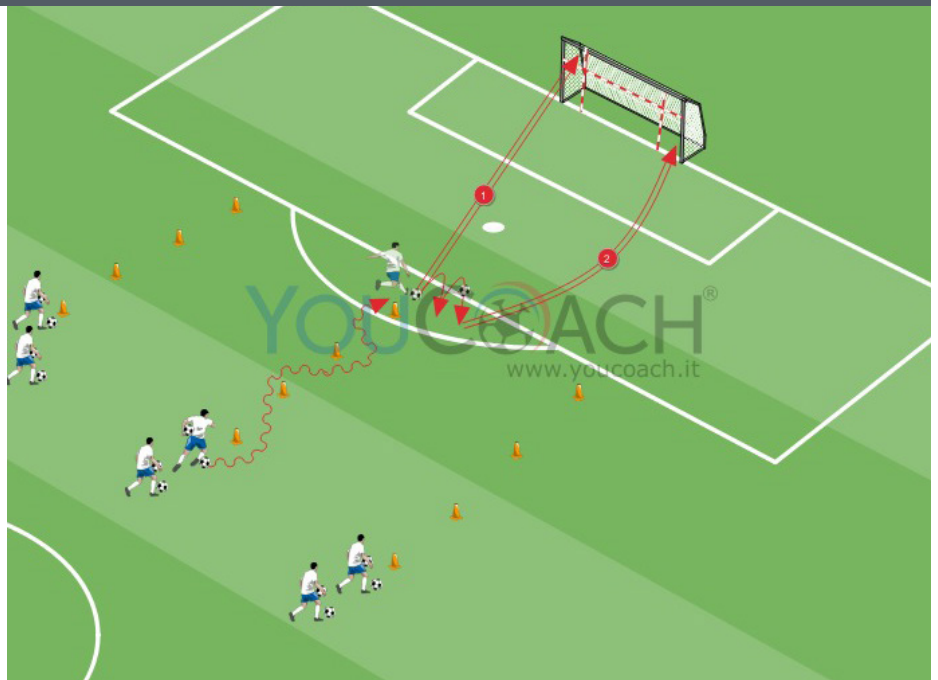
- Ogni gol vale un punto

## VARIANTI

1. Obbligo di calciare un pallone con il piede destro e l'altro con il sinistro o viceversa

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Variare la conduzione in slalom (interno, esterno, suola ecc.)



## GARA TECNICA A SQUADRE



15 minuti



20x15 metri

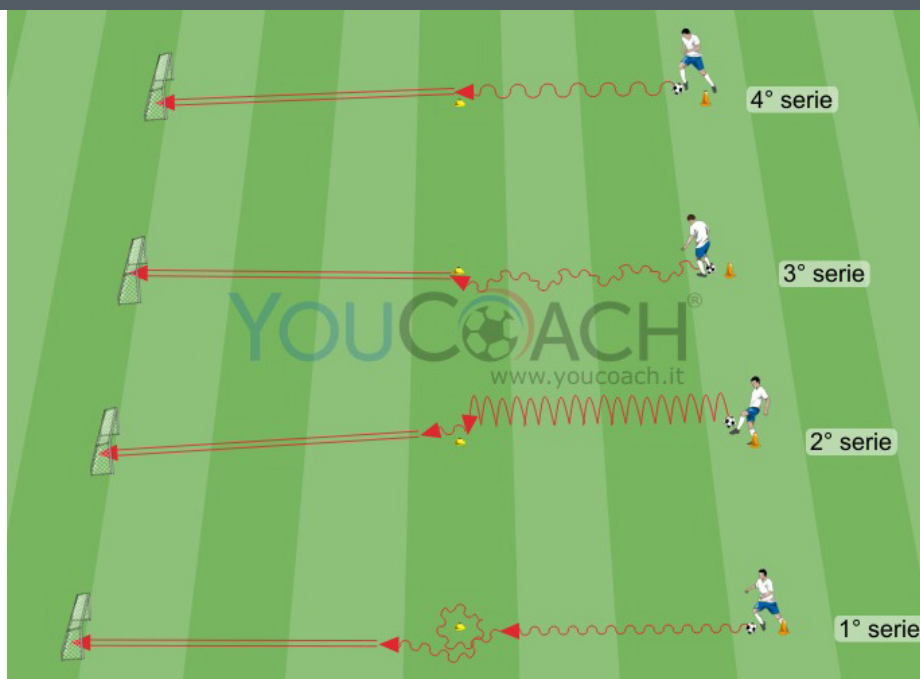


6 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori in squadre di ugual numero. Creare delle stazioni in base al numero di squadre formate. Ogni stazione è composta nel seguente modo: un cono di partenza, un cinesino a 10 metri dal cono e una porticina a 10 metri dal cinesino. Le stazioni distano 5 metri l'una dall'altra. I giocatori di ciascuna squadra si collocano in fila sul cono di partenza rispettando le dovute distanze tra loro. Ogni giocatore parte con un pallone.



### DESCRIZIONE

- **Prima serie:** i giocatori guidano la palla in velocità verso il cinesino; arrivati, lo aggirano e infine calciano verso la porticina cercando di fare gol
- **Seconda serie:** i giocatori palleggiano fino al cinesino; arrivati, mettono giù la palla e calciano verso la porticina cercando di fare gol
- **Terza serie:** i giocatori conducono la palla con la suola del piede fino al cinesino; arrivati, calciano in porta verso la porticina cercando di fare gol
- **Quarto serie:** i giocatori guidano la palla alla massima velocità fino al cinesino; arrivati, calciano verso la porticina cercando di fare gol

### REGOLE

- Ogni gol nella porticina vale un punto
- Al termine di ogni serie vince la squadra che ha realizzato più gol
- Il giocatore successivo parte quando il precedente ha calciato nelle porticina
- Si può calciare verso la porticina solo dopo aver raggiunto il cinesino

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che i giocatori rispettino le distanze di sicurezza
- Incitare i giocatori a curare la precisione nei gesti tecnici, in quanto potrebbe essere compromessa dalla fretta di concludere rapidamente la giocata
- Mantenere la palla vicino al piede
- Incitare a utilizzare entrambi i piedi

