

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 8
PRIMO ALLENAMENTO**

ATTIVITÀ DI BASE

U9

U11

U13

© 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

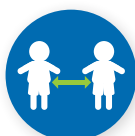
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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



YOUCOACH**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
Combinazioni di palleggio.....	14
Circuito coordinativo con skip e andature coordinative	15
Tira e spingi con diverse superfici del piede.....	16
La rullata	18
Effettuare una "V" con le parti del piede.....	19
Gara tecnica a squadre.....	20
Staffetta senza palla numerata con aggiramento del paletto	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!

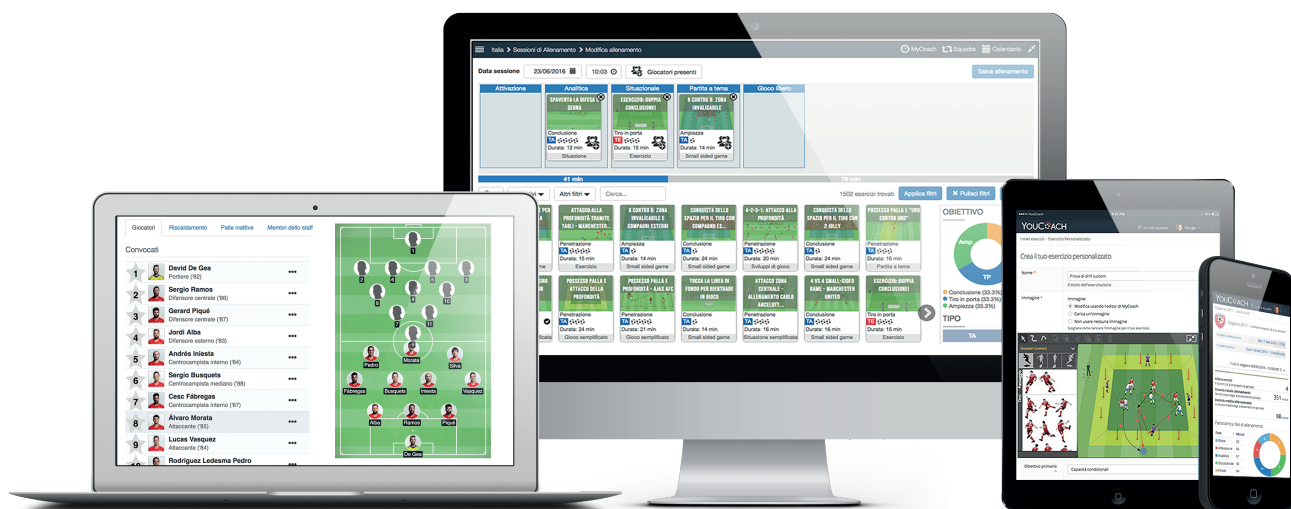
Il team di YouCoach

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



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

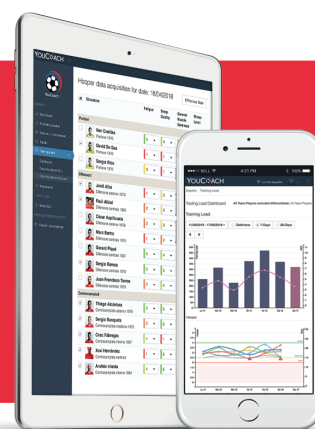


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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

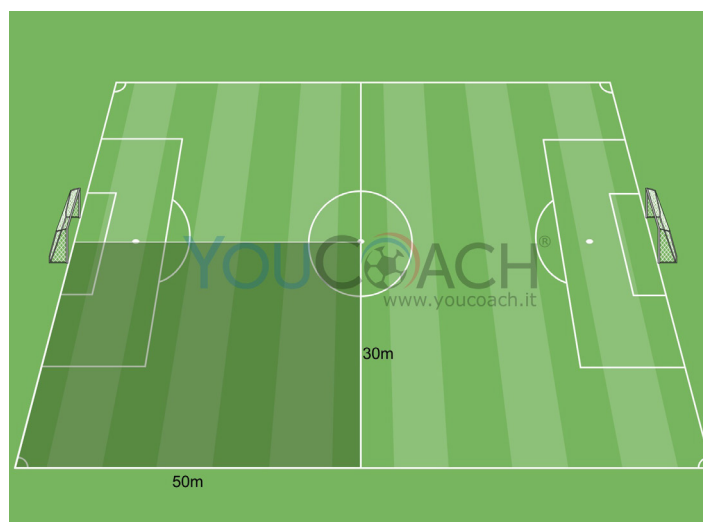
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

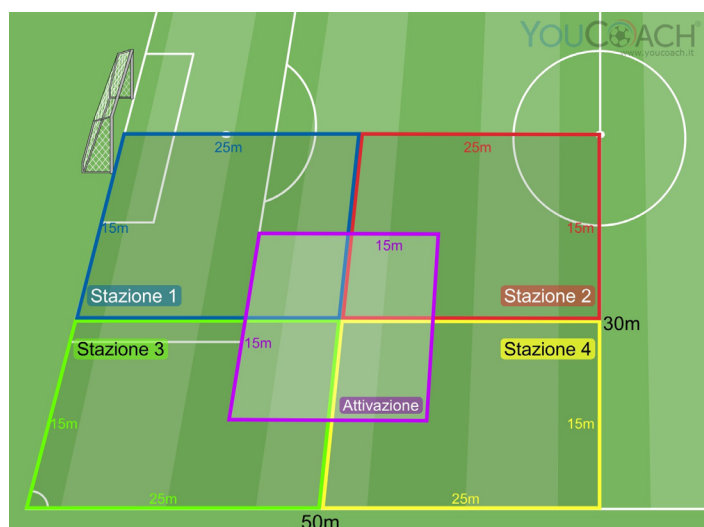
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

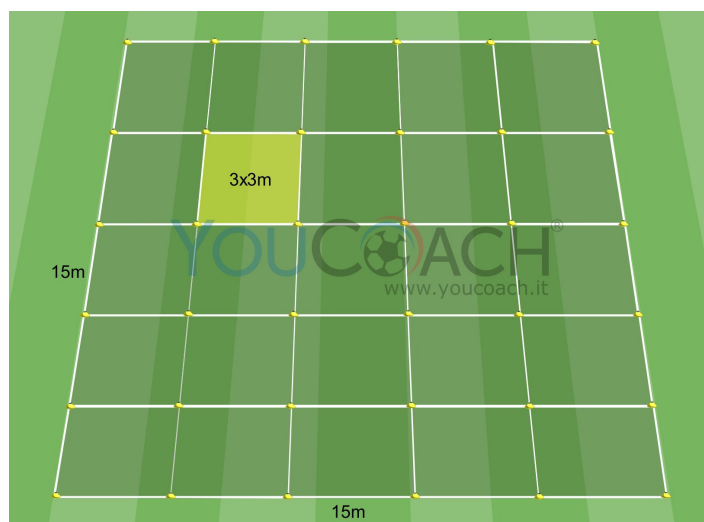
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Attività di Base l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

10 minuti

5x5 metri

1 giocatore

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 5x5 metri.

DESCRIZIONE

- Ogni giocatore realizza più palleggi consecutivi possibili nel tempo a disposizione rispettando la sequenza: piede destro, ginocchio sinistro, piede sinistro, ginocchio destro

REGOLE

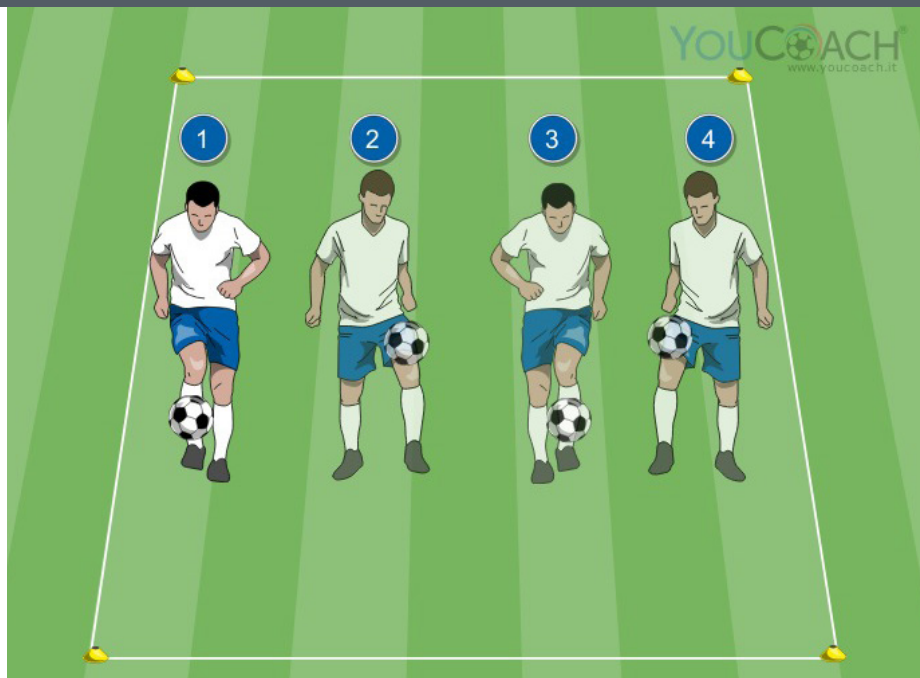
- Non uscire dal quadrato e seguire in maniera precisa la sequenza indicata

VARIANTI

1. Variare la sequenza: ginocchio destro, testa, ginocchio sinistro, testa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori a non scoraggiarsi se durante i primi tentativi dovessero fallire



CIRCUITO COORDINATIVO CON SKIP E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

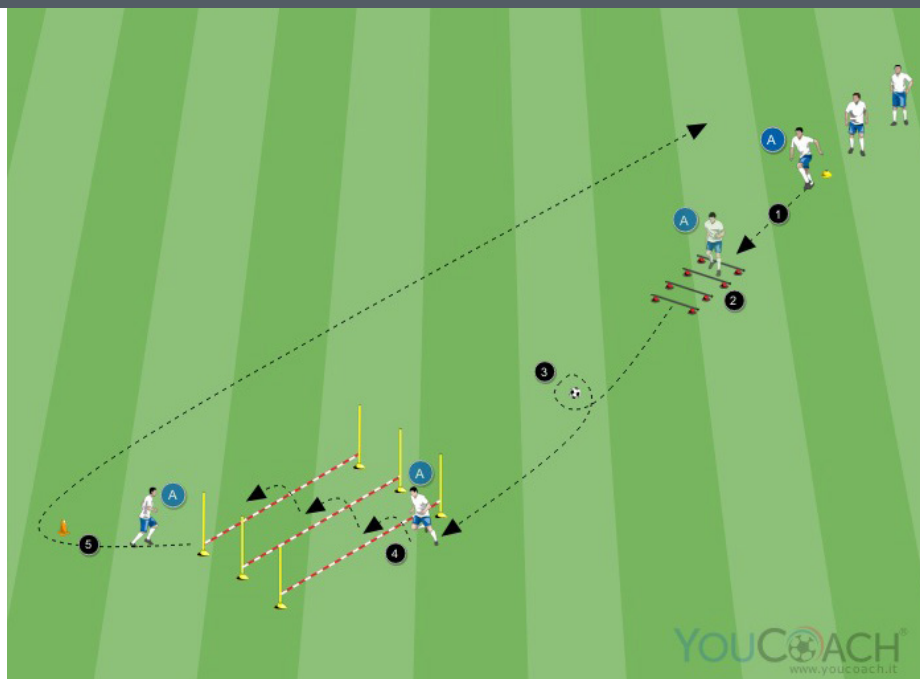


16 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Alcuni metri oltre un cinesino di partenza posizionare quattro ostacoli bassi a 1/2 metro l'uno dall'altro. Qualche metro oltre il termine degli ostacoli collocare un pallone. Alcuni metri più avanti posizionare tre paletti in fila e poi, a 5 metri di distanza, altri tre. Legare tre nastri tra i paletti due a due, a un'altezza di 15-20 centimetri (come in figura). Collocare un cono spostato lateralmente di qualche metro dai paletti. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso gli ostacoli bassi
2. A affronta gli ostacoli bassi in skip frontale
3. A si porta di corsa verso il pallone e lo aggira
4. A si porta verso i paletti e scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
5. A esce dai paletti e, in corsa all'indietro, aggira il cono, torna indietro e si porta dietro la fila

I giocatori partono uno dietro l'altro, mantenendo tra 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 i tempi a disposizione

TIRA E SPINGI CON DIVERSE SUPERFICI DEL PIEDE DEL PIEDE



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

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

1. **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

2. **Seconda serie** (tre ripetizioni per piede): esterno piede - suola

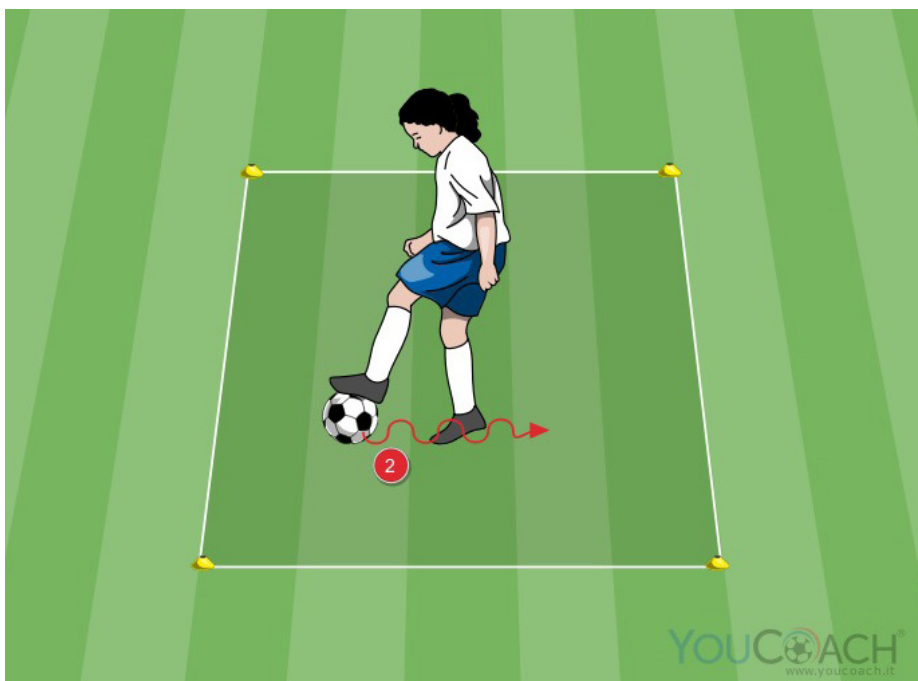
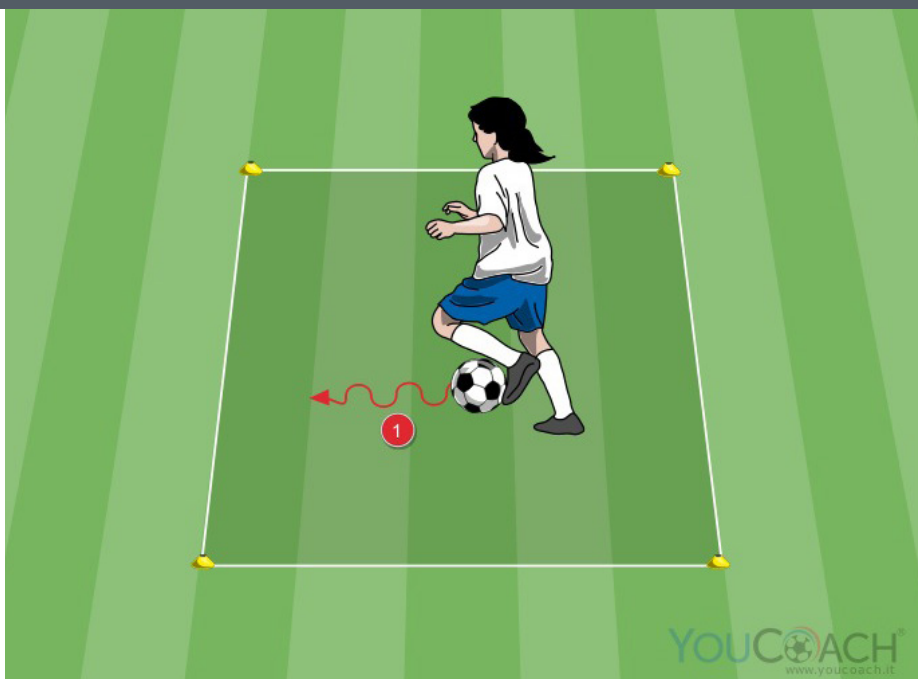
- Mettere la parte esterna del piede destro a contatto con il pallone
- Ora far rotolare il pallone in diagonale-avanti verso destra (con piede destro; verso sinistra con piede sinistro)
- Con la parte anteriore della suola riportare all'indietro la palla fino al punto di partenza
- Ripetere
- Cambiare piede

3. **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

LA RULLATA



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

Numero di serie: 4.

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

1. Prima serie:

- Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
- Far rotolare la palla verso destra e sinistra, il piede deve sempre toccare il pallone suola-esterno-suola-interno senza mai toccare il terreno
- Al termine del tempo prestabilito cambiare piede

2. Seconda serie:

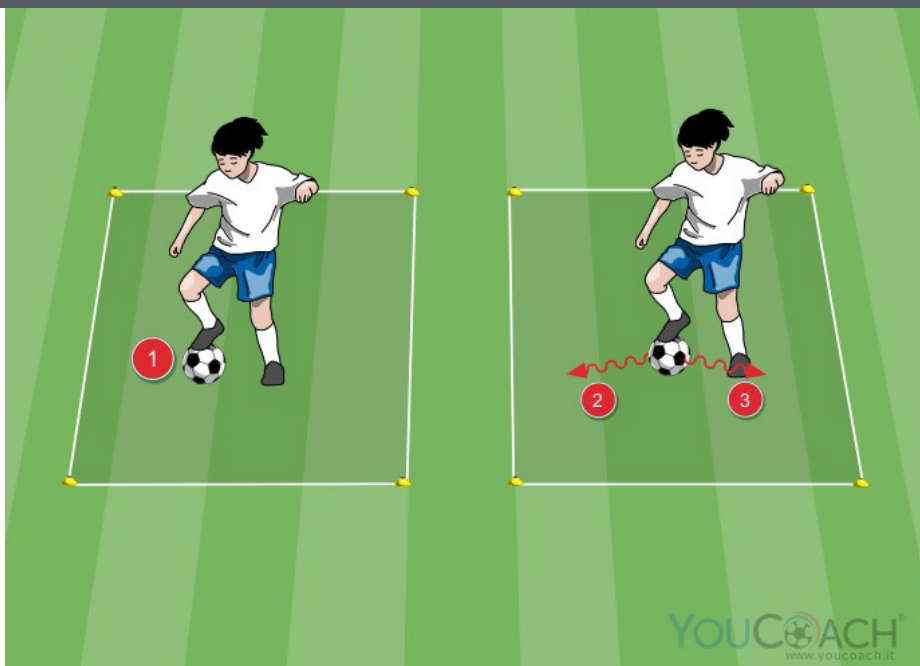
- Posizionare l'interno del piede destro a contatto con il pallone
- Farlo rotolare verso sinistra mantenendo il contatto piede-palla
- Fermare la palla con l'esterno dello stesso piede
- Cambiare piede

3. Terza serie:

- Posizionare l'esterno del piede destro a contatto con il pallone
- Farlo rotolare verso destra mantenendo il contatto piede-palla
- Fermare la palla con l'interno dello stesso piede
- Cambiare piede

4. Quarta serie:

- Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
- Far rotolare la palla verso destra facendo scivolare l'interno dello stesso piede
- Calciare la palla verso sinistra
- Appoggiare la suola del piede sinistro sul pallone e far scivolare l'interno dello stesso piede per calciare la palla verso destra



YOU COACH
www.youcoach.it

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 e adattare la flessione al contatto piede-palla

EFFETTUARE UNA "V" CON LE PARTI DEL PIEDE



5 minuti



4x4 metri



1 giocatore

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

1. Prima serie (tre ripetizioni):

- 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

2. Seconda serie (tre ripetizioni):

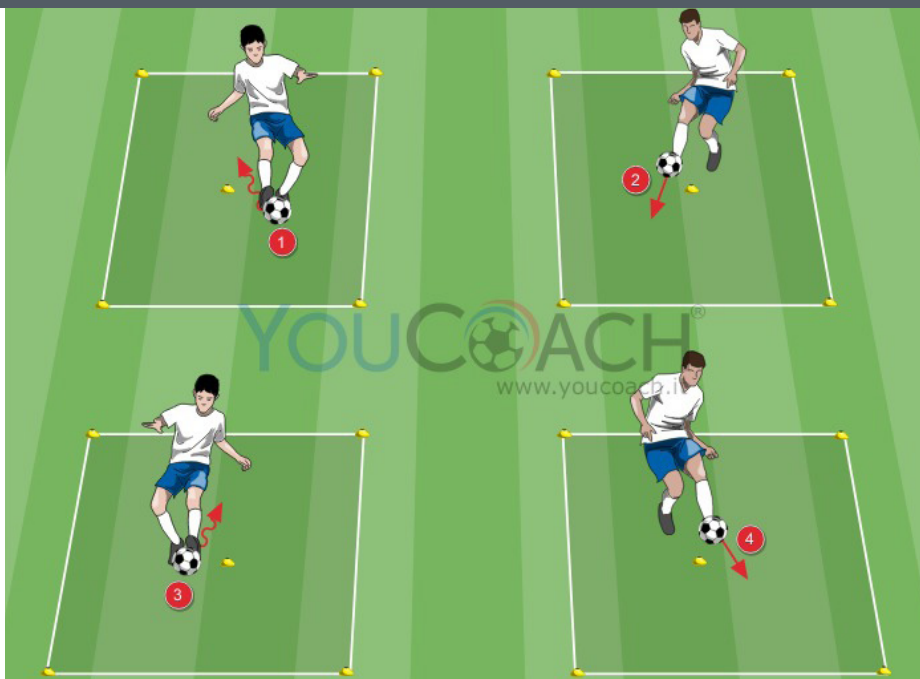
- Appoggiare il piede sinistro dietro al pallone
- Con la suola del piede destro far rotolare la palla sotto il corpo verso destra
- Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede indirizzando la palla verso il lato destro del cinesino centrale
- Andare a prendere la palla con la suola del piede 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



GARA TECNICA A SQUADRE



15 minuti



20x15 metri

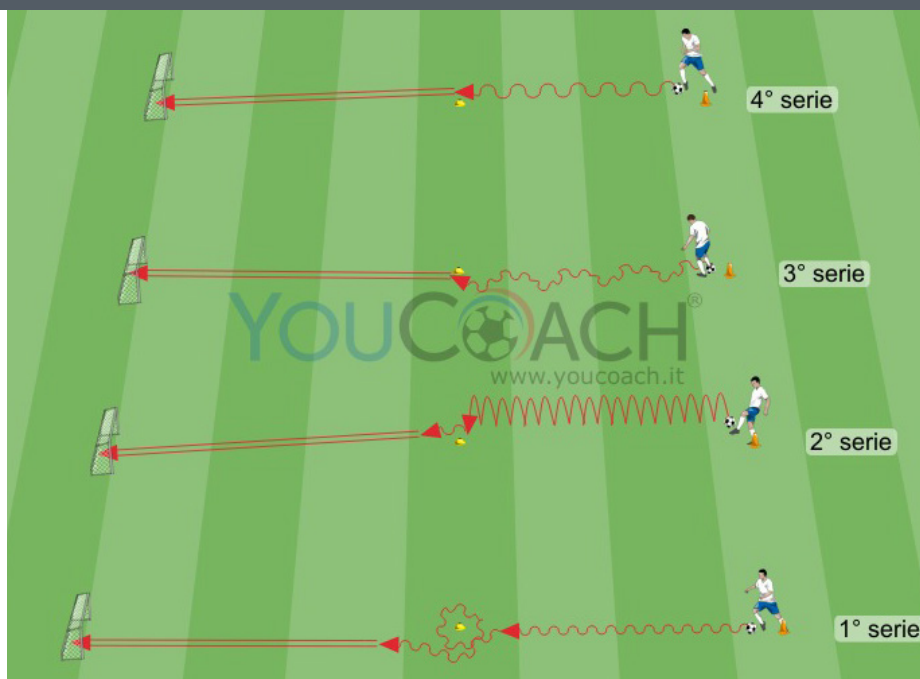


6 giocatori

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

STAFFETTA SENZA PALLA NUMERATA CON AGGIRAMENTO DEL PALETTO



15 minuti



20x15 metri



8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due paletti in linea a 10 metri l'uno dall'altro. Suddividere i giocatori in due squadre da quattro elementi ciascuna e assegnare a ognuno un numero da 1 a 4. I giocatori si dispongono in due file secondo il numero assegnato loro, divisi per squadra e seduti a 10 metri da ogni paletto.

DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama un numero da 1 a 4 e il giocatore corrispondente (nell'esempio chiama il numero 4) si alza e parte di corsa, aggira il paletto e ritorna sempre di corsa al cinesino al proprio posto di partenza
- Mentre il giocatore sta tornando l'allenatore chiama un secondo numero corrispondente a un altro giocatore
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie

REGOLE

- La squadra che finisce per prima dopo che tutti i giocatori hanno svolto l'esercizio è la vincitrice
- L'allenatore può chiamare due volte consecutive lo stesso numero (il giocatore esegue il percorso due volte)

VARIANTI

1. I giocatori possono partire distesi:
 - a pancia in giù
 - a pancia in su
2. I giocatori possono affrontare il tragitto:
 - saltellando su una gamba
 - saltellando a piedi uniti
 - eseguendo una capovolta dopo la partenza

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 un clima positivo durante il gioco

