

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 7
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

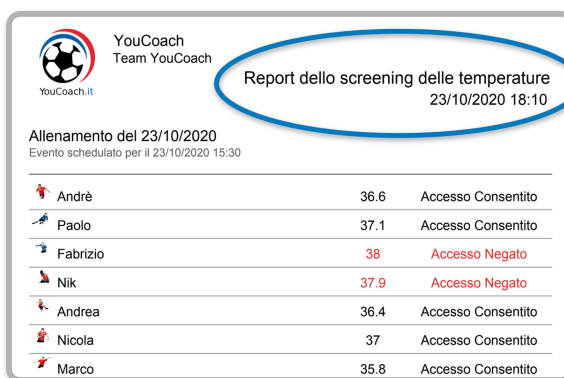









YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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
Coordinazione con ostacoli over	14
Mobilità articolare con ostacoli	15
Riscaldamento combinato nello spazio	16
Circuito tecnico con copertura della palla, triangolo e tiro	17
Movimenti per la linea difensiva a 4.....	18
RSA piramidale sprint in linea su 10, 20 e 30 metri.....	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**



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

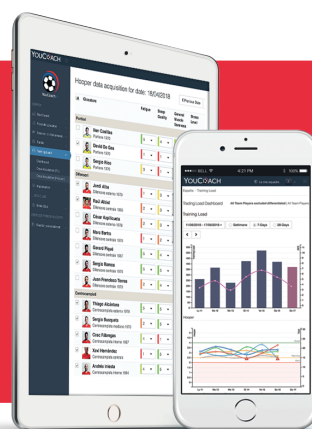


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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 (1/3)

COORDINAZIONE CON OSTACOLI OVER

8 minuti

15x5 metri

21 giocatori

Numero di serie: 1 da 8 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

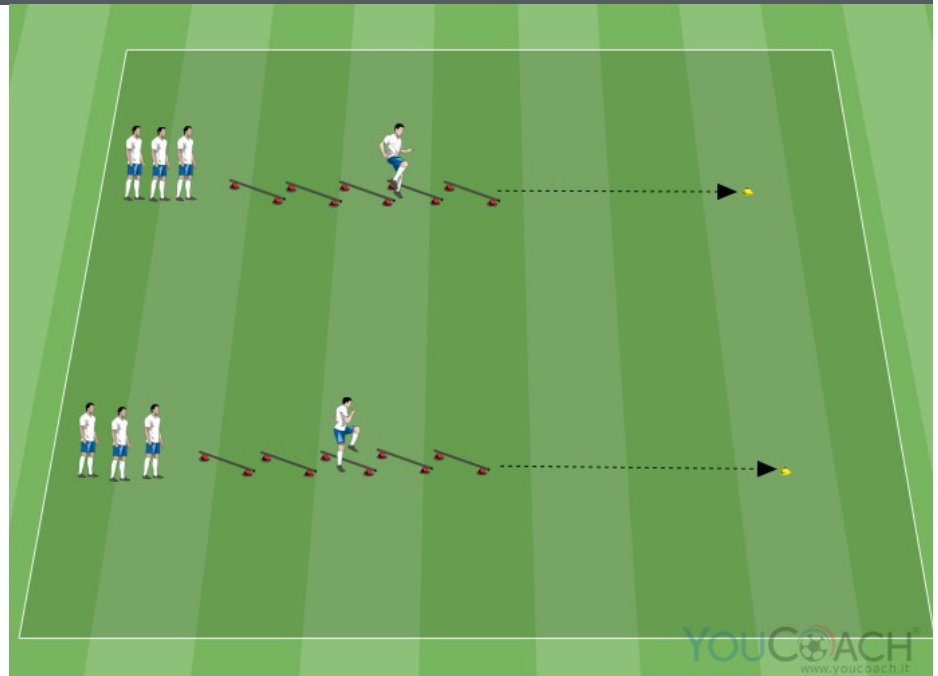
- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di un lavoro coordinativo, dev'essere tale da permettere una corretta esecuzione dei gesti richiesti
- Le andature devono essere eseguite evitando di toccare e spostare gli ostacoli, ricercando quindi la massima pulizia di movimento

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



MOBILITÀ ARTICOLARE CON OSTACOLI



10 minuti



16x5 metri



21 giocatori

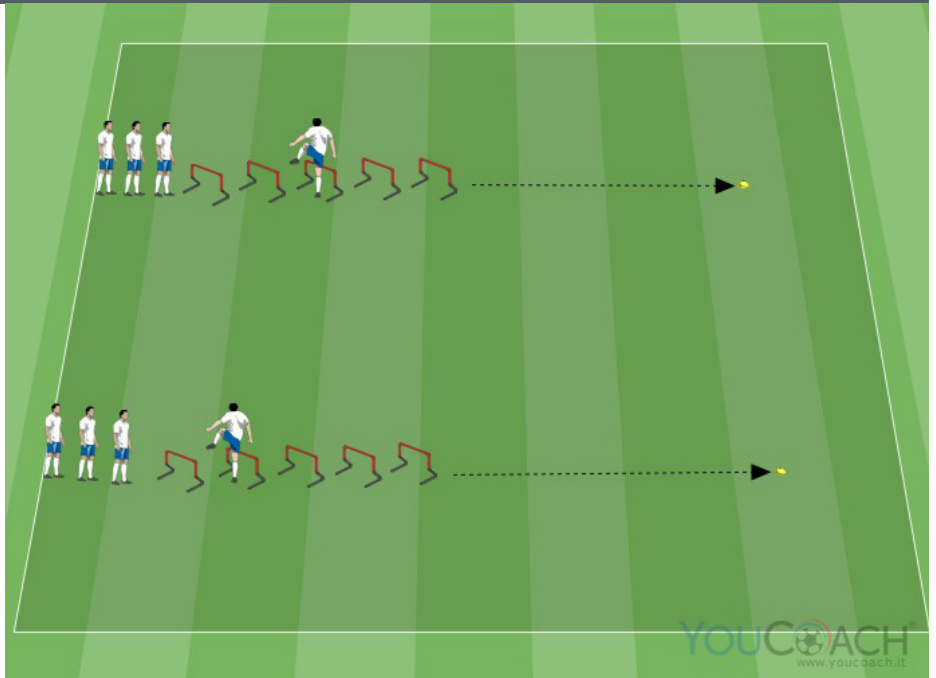
Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, a distanza di 5 metri l'uno dall'altro. Per ogni stazione disporre cinque ostacoli allineati a una distanza di 120 centimetri l'uno dall'altro; in linea con questi, a 10 metri dall'ultimo ostacolo, collocare un cinesino. I giocatori si dividono in due file, ognuna posizionata dietro al primo ostacolo di ciascun percorso.

DESCRIZIONE

I giocatori utilizzano gli ostacoli per eseguire esercizi di mobilità articolare coxo-femorale (dell'anca), lavorando i cinque movimenti sempre con lo stesso arto; superato l'ultimo ostacolo si raggiunge in corsa il cinesino, per poi rientrare alla partenza eseguendo delle andature guidate dall'allenatore. Dopo i primi 5 minuti in cui gli atleti si riscaldano a bassa intensità, chiedere loro di incrementare il ritmo inserendo al termine della mobilità delle accelerazioni prima sul dritto e poi con dei cambi direzione (corsa a zig zag, cambi di direzione a 90°, a 180°). Alcuni esercizi proponibili tra gli ostacoli sono: aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani sia a ginocchio flesso che a gamba tesa ecc.; alcune andature andature da svolgere al ritorno possono essere le circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, gli slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), le torsioni e le inclinazioni del busto, la corsa laterale, incrociata, skip, calciata ecc.



REGOLE

- L'intensità dell'esercizio, trattandosi di una forma di riscaldamento, dev'essere bassa nella fase iniziale, per essere poi incrementata durante l'attivazione
- Gli ostacoli devono essere superati evitandoli e cercando di dare ampiezza ai movimenti eseguiti

VARIANTI

1. Se in presenza di freddo aumentare di 2 minuti la durata del riscaldamento
2. Se in presenza di caldo ridurre di 2 minuti la durata del riscaldamento
3. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi

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
- Andare alla ricerca della massima articolarietà nei movimenti di superamento degli ostacoli
- Controllare che durante il superamento degli ostacoli il busto non effettui dei movimenti di compensazione, limitando in questo caso il lavoro articolare dell'anca

RISCALDAMENTO COMBINATO NELLO SPAZIO


12 minuti


60x50 metri


21 giocatori

Numero di serie: 1 da 12 minuti.

ORGANIZZAZIONE

In una metà campo distribuire il materiale sparso in ordine casuale ad eccezione dei cinesini, sei dei quali vanno posizionati linearmente a 50 centimetri l'uno dall'altro e sei a zig zag a 1 metro l'uno dall'altro. I giocatori, con un pallone ciascuno, si sistemano liberamente all'interno della metà campo.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore i giocatori, con un pallone ciascuno, conducono palla liberamente nella metà campo; ogni volta che raggiungono una postazione la eseguono con o senza palla, a seconda della stazione raggiunta. Ogni minuto l'allenatore varia il tipo di conduzione da utilizzare (guida della palla libera, solo destro, solo sinistro, solo esterno, solo interno, in palleggio ecc.). Le stazioni sono da eseguire nel seguente modo:

- conduzione in slalom largo tra i cinesini disposti a zig zag;
- conduzione in slalom stretto tra i cinesini disposti in linea;
- guida della palla con giro di 360°;
- finta in prossimità del paletto e dribbling;
- mobilità articolare coxo-femorale tra gli ostacoli (slanci, chiusure, aperture ecc.);
- andature tra gli over (skip, calciata, skip laterale, skip monopodalico, calciata monopodalica ecc.);
- andature sull'agility ladder (skip, calciata, skip laterale, slalom, balzelli ecc.).

REGOLE

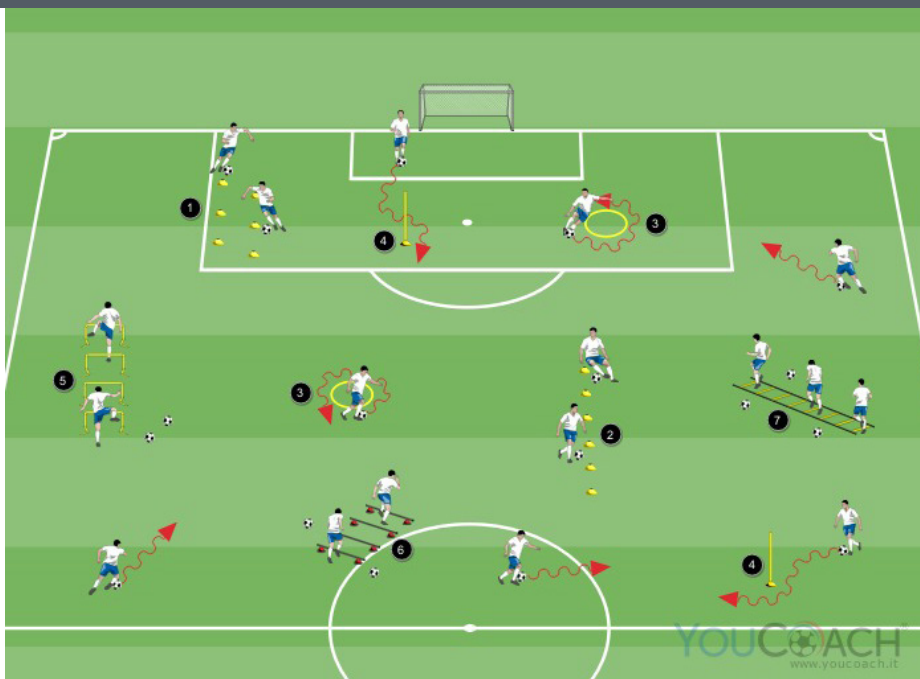
- I giocatori devono sempre essere in movimento, con o senza palla
- L'intensità delle esercitazioni dev'essere blanda per poi aumentare negli ultimi 2 minuti

VARIANTI

1. Lasciare libera la tipologia di conduzione palla
2. Lasciare libera la scelta degli esercizi tra gli attrezzi
3. Incrementare di 2 minuti il tempo dell'esercitazione
4. Ridurre lo spazio di gioco creando un quadrato di 40 metri di lato

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la qualità della guida della palla e dei gesti tecnici tra gli attrezzi
- Trattandosi di un riscaldamento, stimolare i giocatori affinché tengano un'intensità medio bassa, che poi aumenta negli ultimi 2 minuti dell'esercizio



CIRCUITO TECNICO CON COPERTURA DELLA PALLA, TRIANGOLO E TIRO



15 minuti



6x20 metri

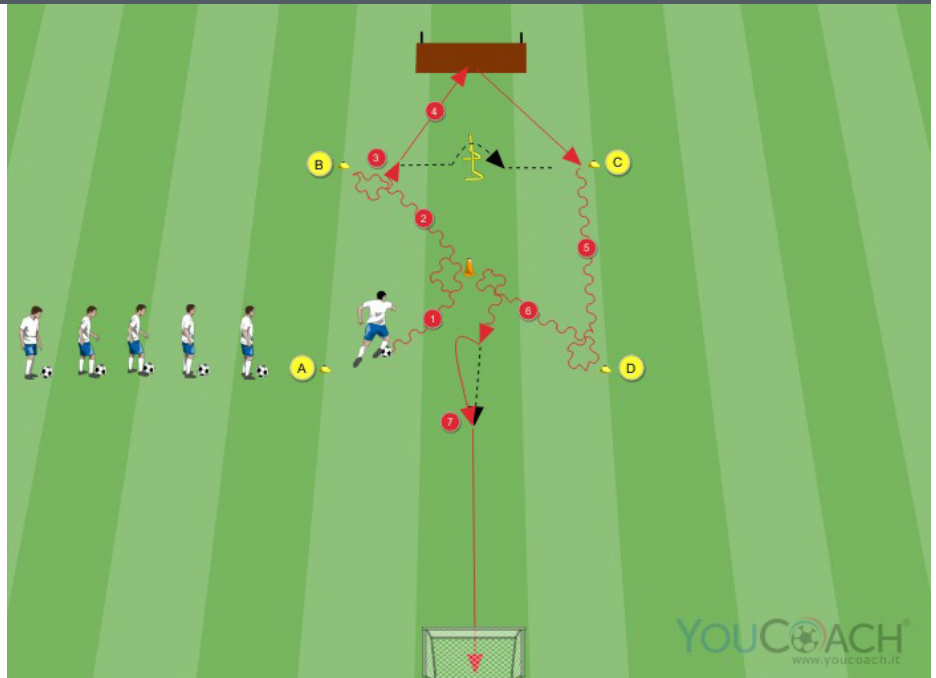


6 giocatori

Numero di serie: 2 da 7 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori a gruppi di egual numero. Per ogni gruppo creare un circuito formato da un quadrato di 6x6 metri con quattro cinesini (A, B, C e D) a 5 metri da una panca, al centro del quadrato posizionare un cono e una porticina a 12 metri dal cono; sul lato dei cinesini B e C, al centro, collocare un ostacolo. I giocatori, ognuno con un pallone, partono in fila nei pressi del cinesino A.



DESCRIZIONE

1. Dal cinesino A guidare la palla fino al cono
2. Effettuare un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'esterno del piede destro e dirigersi verso il cinesino B
3. Eseguire un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'interno del piede destro
4. Trasmettere il pallone verso la panca per eseguire un triangolo; saltare l'ostacolo e andare a ricevere la palla di ritorno nei pressi del cinesino C
5. Dirigersi verso il cinesino D ed eseguire un cambio di direzione con copertura della palla con l'esterno del piede sinistro andando verso il cono
6. Effettuare un cambio di direzione con copertura della palla utilizzando l'interno del piede sinistro, tornare verso il cinesino D
7. Prima di raggiungere il cinesino alzarsi la palla, attendere il primo rimbalzo e calciare nella porticina
8. Recuperare la palla e ritornare in fila al punto di partenza

Al termine della prima serie invertire il punto di partenza (cinesino D).

REGOLE

- Non colpire i cinesini e il cono
- Il giocatore successivo può partire quando il compagno precedente sta eseguendo il triangolo con la panca

TEMI PER L'ALLENATORE

- Evitare che il pallone entri in contatto con i cinesini durante la guida della palla
- Durante l'esercizio mantenere sempre la testa alta e lo sguardo verso la direzione nella quale si vuole andare
- Ricordare di usare i due piedi in modo da migliorare la sensibilità piede-palla con entrambi, un requisito importante per giocare ad alti livelli
- Nel cambio di direzione si deve proteggere la palla anche con il corpo

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

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



10 minuti



40x30 metri



21 giocatori

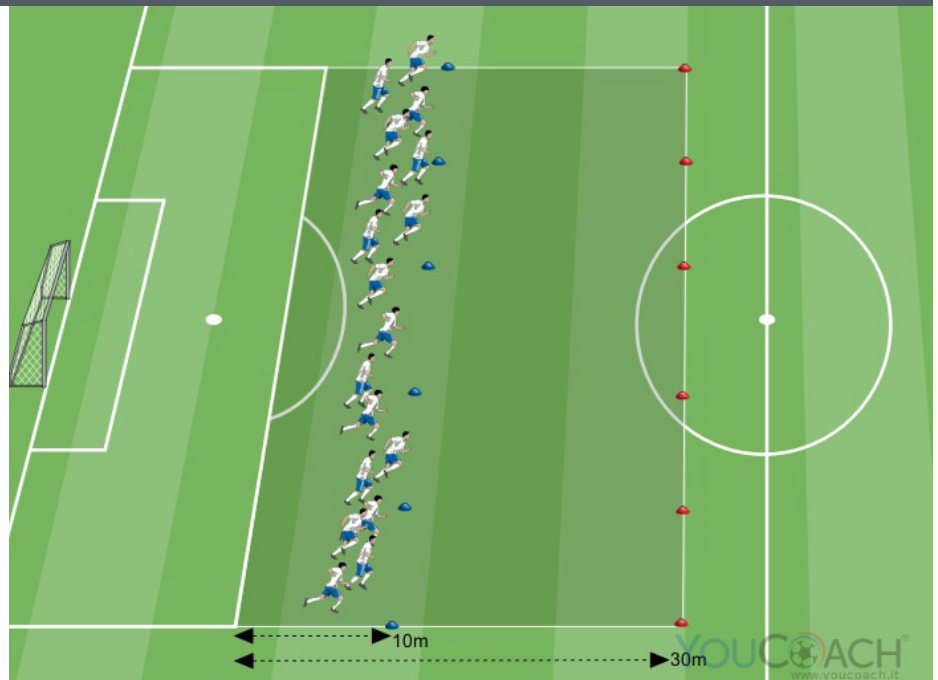
Numero di serie: 2 da 4 ripetizioni con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

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

