



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 2
TERZO ALLENAMENTO**

SETTORE GIOVANILE

U15

U17

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

www.youcoach.it

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

L'INIZIATIVA

Lo staff tecnico di YouCoach, considerate le recenti disposizioni governative a carattere nazionale che hanno interessato lo svolgimento degli allenamenti di moltissime società, ha pensato di supportare il lavoro degli allenatori preparando un programma di allenamenti individuali **fruibili, specifici** per le principali categorie e **pronti** per essere utilizzati fin da subito in campo.

Le proposte tecniche contenute in questo documento sono state studiate per aiutare i tecnici nella programmazione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni impartite dai recenti protocolli federali e che siano il più possibile allineati alle indicazioni ufficiali.

ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

La scelta degli obiettivi per queste sedute nasce dalla consapevolezza che l'allenamento di concetti individuali rappresenta un prerequisito che trova certa applicazione anche nel gioco collettivo.

Le sedute propongono esercitazioni centrate prevalentemente su obiettivi di carattere tecnico e tattico individuale e raccolgono altresì proposte motorie e di prevenzione che ogni giocatore può svolgere individualmente anche nel contesto domestico.

Ogni allenamento è organizzato secondo le principali fasi di una seduta di allenamento: attivazione, lavori di prevenzione, gioco individuale, analitica, tattica individuale situazionale.

All'interno di ogni opuscolo sono presenti inoltre alcune sintetiche indicazioni raccolte da fonti ufficiali per ricordare agli allenatori alcune buone pratiche da considerare nella conduzione degli allenamenti di queste settimane.

DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

Tutti gli "Allenamenti individuali e in sicurezza" sono divulgati da YouCoach in forma gratuita e saranno disponibili al link www.youcoach.it; sono scaricabili in PDF e pertanto possono essere facilmente stampati.



Tutti gli utenti abbonati ai servizi di YouCoach potranno inoltre utilizzare gli esercizi di questa raccolta all'interno di YouCoachApp in quanto disponibili fra i pacchetti di esercitazioni alla voce ***Allenamenti individuali e in sicurezza***.

Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo le disposizioni impartite dagli organi competenti e vuole essere un supporto per tutti gli allenatori nel mestiere che amano fare: insegnare calcio.

Buon lavoro, in sicurezza, a tutti

SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.



Ampi spazi di gioco, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.



Distanziamento tra i giocatori, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff, facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.

MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



Temperatura: misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



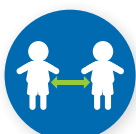
Mani: lavare le mani prima e dopo l'allenamento



Materiale: igienizzare i materiali sportivi prima e dopo l'allenamento, è consigliato l'utilizzo di un pallone a testa



Spazi di gioco ampi, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori



Distanze: in allenamento mantenere le distanze



Borraccia: utilizza sempre la borraccia personale

PRATICO E INTUITIVO: IL REGISTRO DELLE TEMPERATURE PUOI GESTIRLO CON YOUCOACHAPP



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

BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

La nuova funzione di YouCoachApp ti aiuta a registrare, archiviare e condividere più facilmente il registro delle misurazioni della temperatura della tua squadra. Il registro della misurazione della temperatura corporea è diventato uno strumento quotidiano in qualsiasi società sportiva. Tenere questi documenti richiede a tecnici e dirigenti di prestare particolare accortezza nella loro archiviazione e gestione, risultando spesso dispersiva e meno efficace.

YouCoach ha pensato di venire in aiuto ad allenatori e società mettendo a loro disposizione all'interno di YouCoachApp un registro digitale che rende lo screening delle temperature archiviabile online e facilmente condivisibile via e-mail.



YouCoach Team YouCoach		
Report dello screening delle temperature 23/10/2020 18:10		
Allenamento del 23/10/2020 Evento schedulato per il 23/10/2020 15:30		
André	36.6	Accesso Consentito
Paolo	37.1	Accesso Consentito
Fabrizio	38	Accesso Negato
Nik	37.9	Accesso Negato
Andrea	36.4	Accesso Consentito
Nicola	37	Accesso Consentito
Marco	35.8	Accesso Consentito

**ASSICURATI DI NON PERDERE LE MISURAZIONI RACCOLTE: SALVALE
ONLINE E CONDIVIDILE VELOCEMENTE CON IL TUO RESPONSABILE
UTILIZZANDO YOUCOACHAPP!**



**Scopri di più sulla
nuova funzione!**

INDICE

YouCoach.it.....	8
Le esercitazioni	11
Palleggio alternato	12
Circuito warm-up.....	13
Conduzione e passaggio mirato.....	15
Gara di guida e dominio della palla con passaggio vincente	16
Allenare lo sprint: i quattro angoli.....	17

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

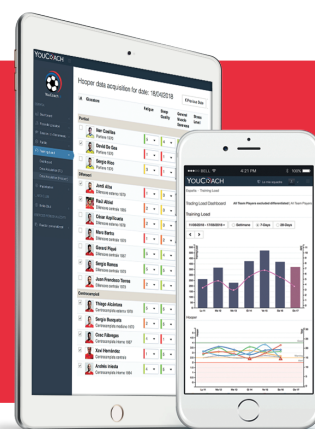


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



LE ESERCITAZIONI

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

PALLEGGIO ALTERNATO



5 minuti



20x20 metri



18 giocatori

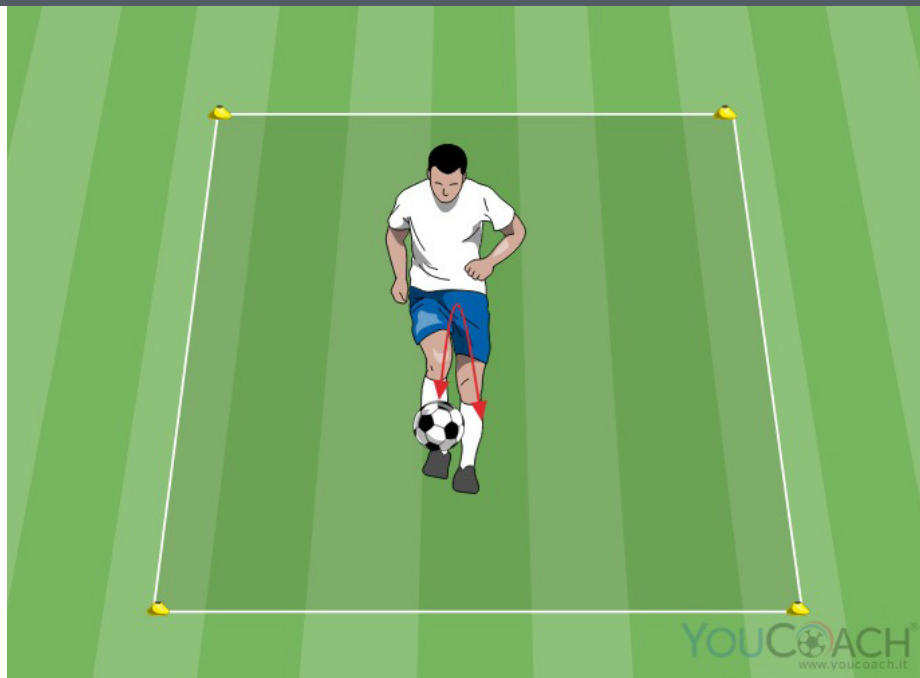
Numero di serie: 4.

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:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a collo piede sinistro
2. Seconda serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a coscia destra
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a coscia sinistra
3. Terza serie:
 - Palleggiare alternando collo piede destro a colpo di testa
 - Palleggiare alternando collo piede sinistro a colpo di testa
4. Quarta serie (piramide):
 - Palleggiare alternando collo piede destro, coscia destra, colpo di testa, coscia sinistra, collo piede sinistro: piramide completata!
 - Riprovare iniziando dal collo piede sinistro



REGOLE

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Quando il pallone cade a terra, riprovare riprendendo a palleggiare
- Fare attenzione soprattutto alla sensibilità del tocco: con questo esercizio si cerca di migliorare la sensibilità del piede, quindi provare a realizzare tocchi morbidi e calibrati durante ogni palleggio

CIRCUITO WARM-UP



20 minuti



20x20 metri



19 giocatori

Numero di serie: 2 giri per ogni giocatore (prima in un senso e poi nell'altro).

ORGANIZZAZIONE

In un cerchio di 20 metri di diametro preparare il materiale come in figura. L'importante è che si alternino una stazione di mobilità (propriocezione) a una tecnica. I coni sono posizionati a 50 centimetri l'uno dall'altro e gli ostacoli a 70 centimetri l'uno dall'altro. Gli ostacoli sono di un'altezza media (40-50 centimetri, a seconda della categoria allenata). Lungo il perimetro del cerchio sono collocati diciannove cinesini equidistanti tra loro, ognuno rappresenta una stazione di lavoro differente. Ogni giocatore si dispone su un cinesino pronto ad iniziare l'esercizio. Aumentare o diminuire il numero di cinesini in base al numero dei giocatori.



DESCRIZIONE

I giocatori svolgono l'esercitazione senza scarpe per circa 10 secondi a stazione con l'allenatore incaricato di chiamare il cambio. In senso orario:

- **Stazione 1:** Il giocatore effettua un esercizio di mobilità scavalcando l'ostacolo con movimento da "ostacolista"
- **Stazione 2:** Il giocatore effettua uno slalom tra i coni in guida palla d'interno piede alternato alla suola (palla piccola)
- **Stazione 3:** Il giocatore effettua dei balzi monopodalici (prima la gamba destra poi la sinistra)
- **Stazione 4:** Il giocatore svolge un dominio della palla con l'interno di entrambi i piedi attorno al cinesino (palla piccola)
- **Stazione 5:** Il giocatore esegue degli affondi con la gamba destra in avanti
- **Stazione 6:** Il giocatore effettua uno slalom tra i coni in guida palla d'interno piede alternato alla suola (palla piccola)
- **Stazione 7:** Il giocatore esegue degli affondi con la gamba sinistra in avanti
- **Stazione 8:** Il giocatore esegue una finta (doppio passo) in prossimità del cinesino (palla piccola)
- **Stazione 9:** Il giocatore esegue una propriocezione monopodalicca sullo skimmy prima solo con un piede poi solo con l'altro
- **Stazione 10:** Il giocatore palleggia con entrambi i piedi (palla piccola)
- **Stazione 11:** Il giocatore effettua degli slanci saggitali con la gamba destra
- **Stazione 12:** Il giocatore lancia la palla in aria ed esegue un controllo con l'interno destro (palla regolamentare)
- **Stazione 13:** Il giocatore effettua degli slanci saggitali con la gamba sinistra
- **Stazione 14:** Il giocatore lancia la palla in aria ed esegue un controllo con l'interno sinistro (palla regolamentare)
- **Stazione 15:** Il giocatore esegue uno skip alto monolaterale sui coni (gamba destra)
- **Stazione 16:** Il giocatore esegue una finta (con la suola) in prossimità del cinesino (palla piccola)

- **Stazione 17:** Il giocatore effettua uno skip alto monolaterale sui coni (gamba sinistra)
- **Stazione 18:** Il giocatore palleggia con un piede in modo alternato (palla regolamentare)
- **Stazione 19:** Il giocatore esegue uno squat da fermo

Al termine del giro, dopo un minuto di recupero passivo, si ripete la sequenza di esercizi in senso antiorario.

VARIANTI

1. L'allenatore può variare a suo piacimento la disposizione dello spazio (ad esempio in un quadrato), i tempi di esecuzione di ogni singola stazione e l'eventuale cambio di sequenza degli esercizi
2. Eseguire gli esercizi a coppie diminuendo il numero delle stazioni

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare il corretto svolgimento degli esercizi senza palla (capacità coordinative generali e speciali)
- Correggere le eventuali proposte tecniche qualora non fossero eseguite adeguatamente (esecuzione corretta del gesto tecnico)
- Incitare i giocatori a concentrarsi di volta in volta sulla propria esercitazione

CONDUZIONE E PASSAGGIO MIRATO



15 minuti



30x30 metri

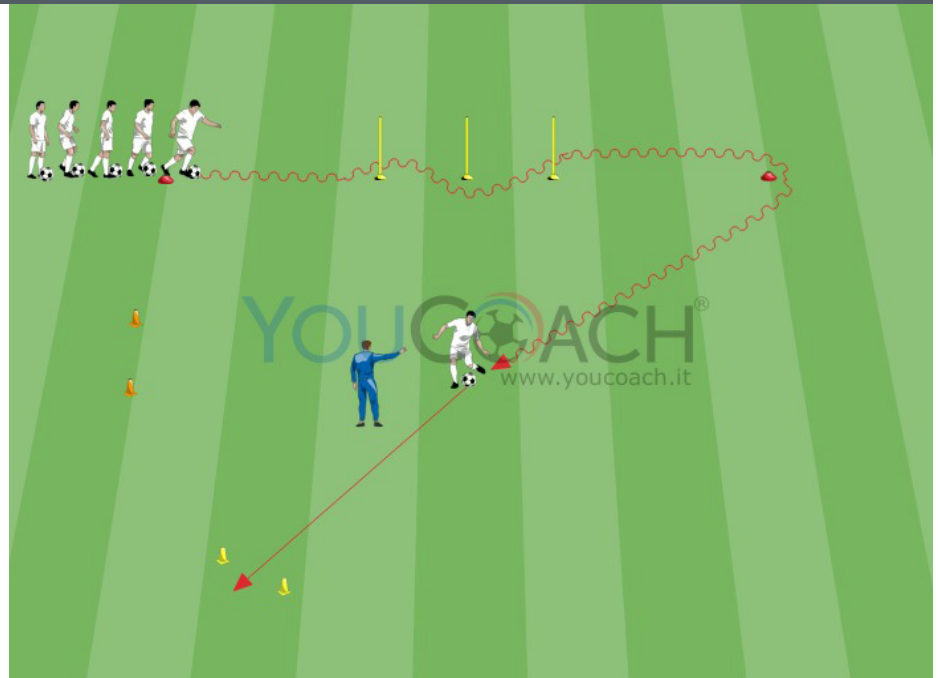


10 giocatori

Numero di serie: 3 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini a 30 metri di distanza. A 10 metri dal primo cinesino, creare un percorso slalom con i tre paletti lungo 5 metri. In diagonale rispetto alla linea appena tracciata, disporre due obiettivi (utilizzando i coni) distanti tra loro 20 metri. Posizionare diversi palloni vicino al cinesino di partenza. l'allenatore prende posizione a metà della diagonale immaginaria tra il cinesino di arrivo e il centro della linea formata dai due obiettivi (come in figura).



DESCRIZIONE

- Al segnale del preparatore, il giocatore scatta con il pallone verso lo slalom di paletti
- Effettuato lo slalom, scatta nuovamente verso il cinesino finale, mantenendo il possesso palla
- Arrivato al cinesino finale, sempre in conduzione della palla, effettua una sterzata e si dirige in scatto verso la posizione occupata dal preparatore
- All'arrivo del giocatore, il preparatore indica con il braccio su quale porticina dovrà centrare il bersaglio
- Ricevuto l'ordine, il giocatore effettua un passaggio mirato all'interno della porticina indicata
- Dopo il passaggio il giocatore deve rapidamente recuperare il pallone e riportarsi al punto di partenza

VARIANTI

1. Limitare la conduzione della palla a uno solo dei due piedi
2. Limitare la conduzione con una sola parte del piede
3. Limitare le possibilità di passaggio con il solo piede debole
4. Limitare le possibilità di passaggio con una sola parte del piede
5. Indicare la colorazione dei coni da centrare e non la loro posizione

TEMI PER L'ALLENATORE

- La conduzione della palla è fondamentale, stimolare i giocatori ad avere sempre sotto controllo il pallone
- Toccare costantemente il pallone, durante la conduzione, aiuta la sensibilizzazione del piede e il controllo della palla
- Se svolto senza interruzioni, e in massimo dieci giocatori, l'esercizio è allenante anche dal punto di vista fisico
- Il passaggio dev'essere eseguito con il corretto gesto tecnico
- Indicare quale dei due obiettivi va centrato allena il calciatore a selezionare lo stimolo corretto e a comportarsi di conseguenza

GARA DI GUIDA E DOMINIO DELLA PALLA CON PASSAGGIO VINCENTE



15 minuti



20x20 metri



9 giocatori

Numero di serie: 4 turni per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

In uno spazio di gioco di 20x20 metri creare tre percorsi identici. Posizionare tre cinesini di partenza distanti 5 metri l'uno dall'altro. A 5 metri dal cinesino di partenza, formare un percorso con una fila di cinque cinesini distanti l'uno dall'altro 2 metri. A 5 metri dall'ultimo cinesino creare una porticina di 1,5 metri con due paletti. Dividere i giocatori in tre gruppi di ugual numero e ogni gruppo si posiziona dietro il proprio cinesino di partenza. Tutti i giocatori hanno una palla.



DESCRIZIONE

L'obiettivo principale dell'esercizio è di guidare la palla in velocità dall'altro lato verso la porticina, seguendo le indicazioni dell'allenatore, il quale sceglie di volta in volta i due cinesini da aggirare, turno per turno. Di seguito l'esempio raffigurato in figura:

- L'allenatore dà il via all'esercizio dichiarando i due cinesini da aggirare durante il percorso (in figura: 3 e 5)
- I primi giocatori dei tre gruppi partono in guida della palla alla massima velocità
- Giunti sui cinesini indicati dall'allenatore, li aggirano usando la parte del piede da loro preferita
- Terminato il percorso dei cinesini concludono con un passaggio preciso verso la porticina di fronte a loro
- Il primo giocatore che segna nella porticina fa guadagnare un punto al proprio gruppo
- I tre giocatori, terminato l'esercizio, ritornano in gruppo recuperando il pallone e passando all'esterno dei percorsi senza intralciare i propri compagni
- I giocatori di ogni gruppo partono sempre dopo il segnale vocale dell'allenatore
- Al termine dell'esercitazione vince il gruppo che totalizza il maggior numero di punti

VARIANTI

1. Aggirare i cinesini con l'interno del piede destro
2. Aggirare i cinesini con l'interno del piede sinistro
3. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede destro
4. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede sinistro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori ad eseguire il percorso alla massima velocità
- Stimolare la corretta competizione sportiva tra i giocatori aumentando concentrazione e risultati
- Fare attenzione alla conduzione di palla dei giocatori, ricordare loro di mantenere a breve distanza il pallone, utilizzando il giusto numero di tocchi palla
- Nelle categorie della scuola calcio è consigliabile aiutare i giocatori a fare gol nelle porticine adattandole alle loro capacità, lasciandole quindi anche molto larghe favorendo il successo nel passaggio

ALLENARE LO SPRINT: I QUATTRO ANGOLI



15 minuti



30x20 metri

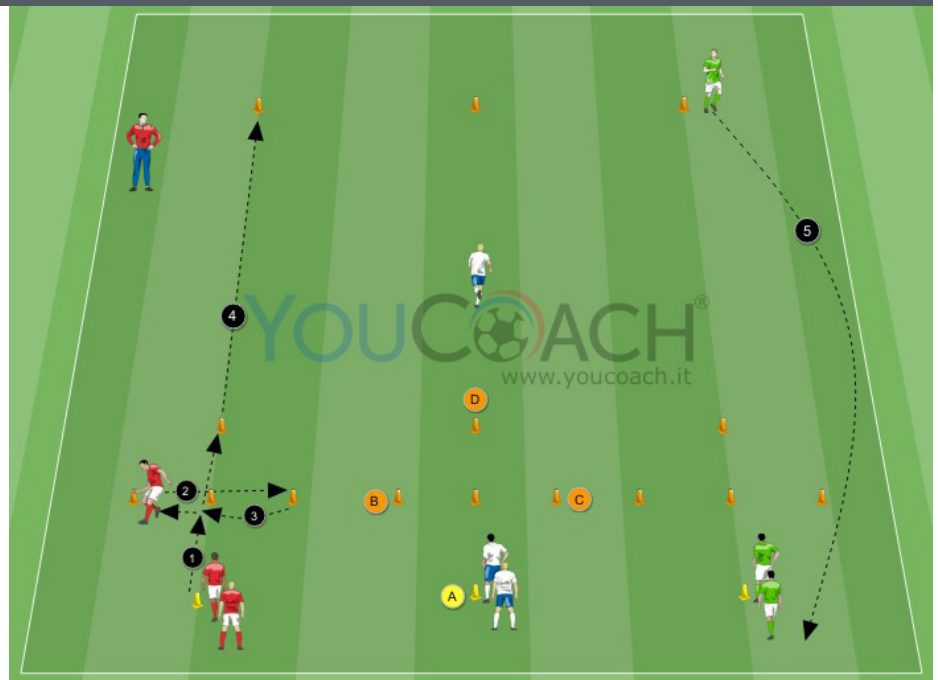


18 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Preparare tre circuiti uguali composti da sei coni disposti come in figura. I cinque coni all'inizio del percorso sono disposti a rombo con lati di 3 metri (quattro coni sui vertici indicati con A, B, C e D e uno al centro). I coni A di colore giallo indicano il punto di partenza dei tre gruppi di giocatori. A 15 metri dal cono che rappresenta il vertice più alto del rombo rispetto al cono A di partenza, posizionare, in linea verticale, un cono che rappresenta la fine del percorso. I giocatori si dispongono, divisi in numero uguale, all'inizio di ogni percorso, sul cono A di partenza (giallo in figura).



DESCRIZIONE

1. Il primo giocatore di ogni fila parte dal cono A; in scatto si sposta verso il cono centrale del rombo e da lì effettua un cambio di direzione verso il cono B a sinistra
2. Toccato il cono B, il giocatore ritorna verso il centro del rombo e continua lo scatto verso il cono opposto C, di fronte a lui
3. Toccando il cono C si gira e torna verso il centro del rombo; aggira il cono centrale e, con un cambio di direzione verso destra, scatta verso il cono D
4. Giunto al cono D il giocatore prosegue la corsa, con una progressione all'80% della velocità massima verso il cono finale e conclude il percorso
5. Arrivato alla fine del percorso, prosegue in corsetta lenta di rientro, in recupero attivo, riportandosi alla posizione di partenza e aspettando il suo turno in fila

Quando l'ultimo giocatore della fila ha raggiunto la fine del percorso, il primo riparte con una nuova esecuzione.

REGOLE

- L'esercizio va impostato come gara: la squadra che finisce per prima ottiene un punto
- È obbligatorio toccare, ad ogni passaggio, i coni sui vertici
- L'esercizio va ripetuto quattro volte di fila per ogni serie. Alla fine della serie si decreta il vincitore

VARIANTI

1. Aumentare o ridurre le distanze tra i coni e i tempi di recupero per gestire l'obiettivo del circuito condizionale (ad esempio capacità anaerobica alattacida o lattacida)
2. Modificare il percorso a piacere, ad esempio modificando la sequenza di coni da toccare. Invece di A-B-C-D usare la sequenza A-C-B-D e così via
3. Aumentare il numero di serie e di ripetizioni per intensificare il lavoro anaerobico sulla resistenza alla velocità e forza reattiva ed esplosiva
4. Se si vuole raggiungere solo l'obiettivo allenante della velocità e rapidità ridurre la distanza del percorso e concedere pause di recupero più ampie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi di aver effettuato un adeguato riscaldamento prima dell'esercizio
- Attenzione ai cambi di direzione: nei soggetti con problemi di affaticamento muscolare potrebbero causare infortuni. Costringere i giocatori nel cambio di direzione ad alternare la gamba di appoggio (gamba di carico) per distribuire lo sforzo muscolare su entrambi gli arti durante l'esecuzione del percorso

