

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 5
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

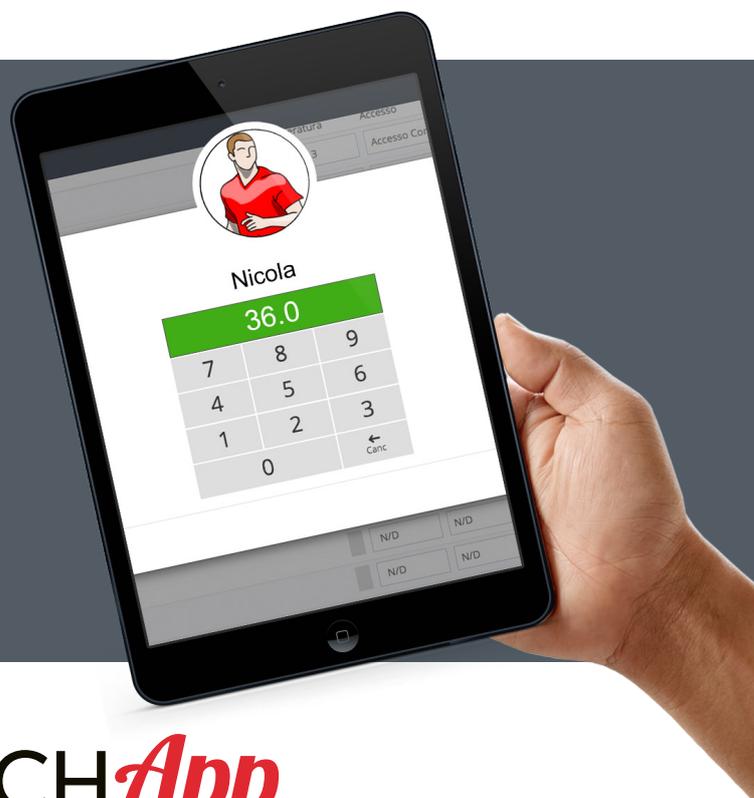


Distanze: in allenamento mantenere le distanze



Borraccia: utilizza sempre la borraccia personale

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



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
Colpire con l'interno e con l'esterno	14
Tirare e spingere cambiando piede.....	16
Circuito coordinativo con balzi, slalom e andature coordinative	17
Guida della palla attraverso porte colorate.....	18
Guida con finte e tiro in porta	19
Gara a squadre	20

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!

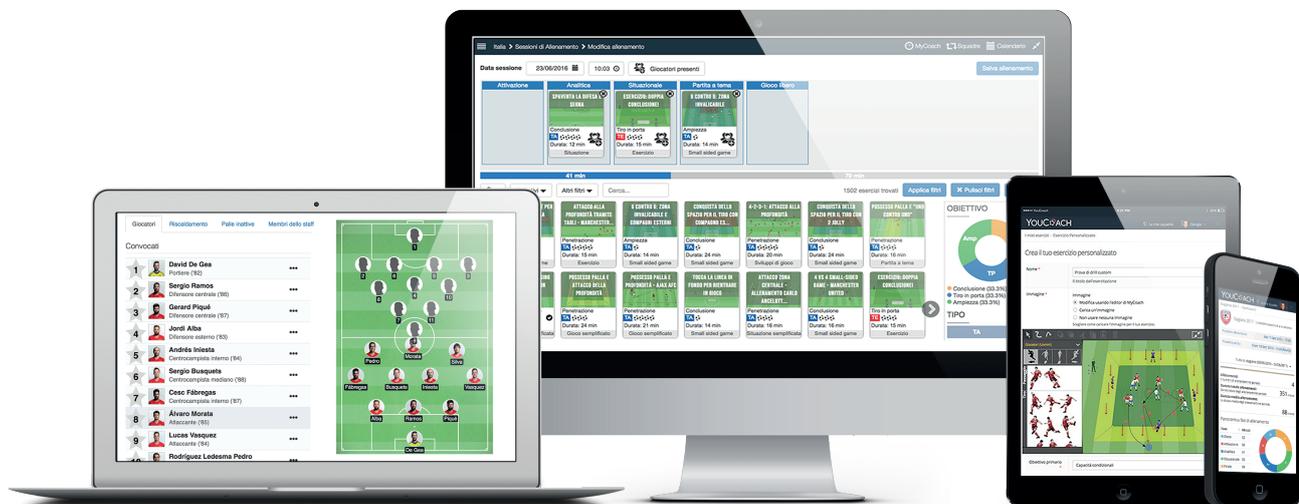
Il team di YouCoach

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



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

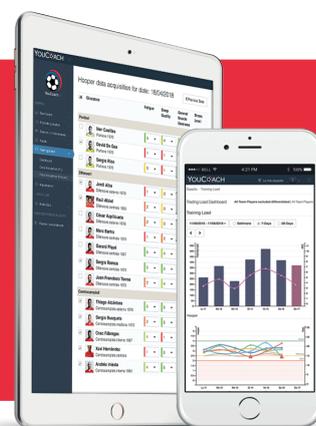


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

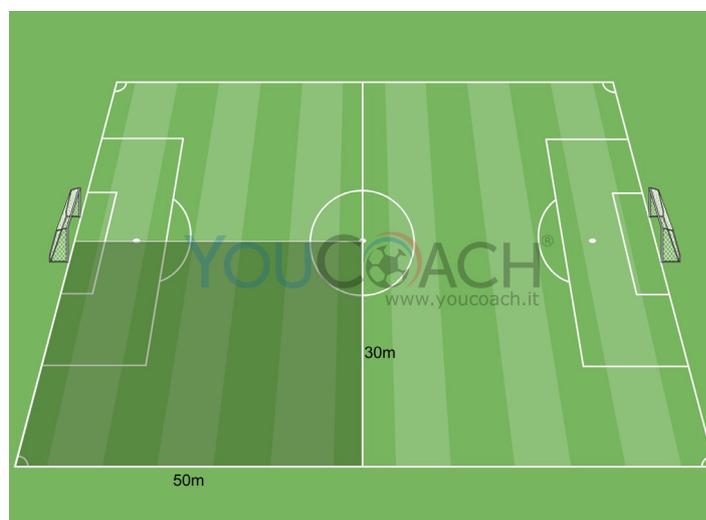
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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 (1/2)

COLPIRE CON L'INTERNO E CON L'ESTERNO

5 minuti

20x20 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

1. Prima serie (tre ripetizioni per piede, alternando i piedi):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è spostato più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede destro per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Fermare la palla con la suola del piede destro
- Ricominciare fino al termine del tempo prestabilito; recuperare ed eseguire l'esercizio con il piede sinistro

2. Seconda serie (tre ripetizioni):

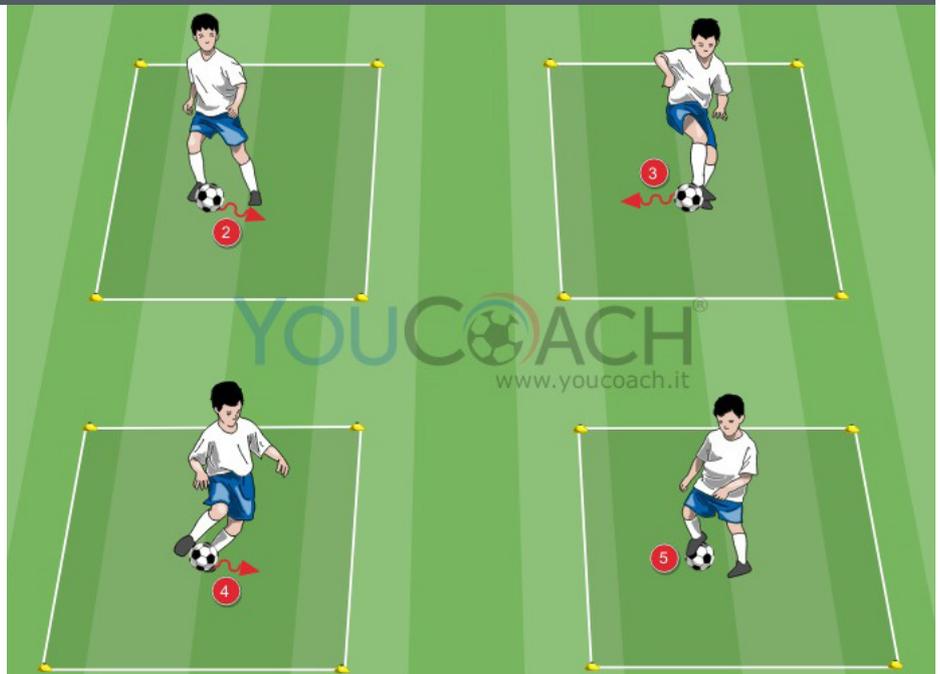
- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede sinistro
- Colpire il pallone con l'esterno dello stesso piede per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Ora controllare il pallone con l'interno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

3. Terza serie (tre ripetizioni):

- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio (sinistro)
- Colpire il pallone con l'esterno del piede sinistro per spostarlo verso sinistra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso il piede di appoggio
- Colpire il pallone con l'esterno del piede destro e ripetere la sequenza per il tempo prestabilito

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 per un buon equilibrio
- Busto leggermente piegato in avanti
- Cercare di avere il ginocchio del piede calciante sopra al pallone
- Utilizzare la flessione del ginocchio per non essere rigido
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce
- Eseguire dei piccoli saltelli con la gamba di appoggio per accompagnare gli spostamenti della palla

TIRARE E SPINGERE CAMBIANDO PIEDE



5 minuti



20x20 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

1. Prima serie:

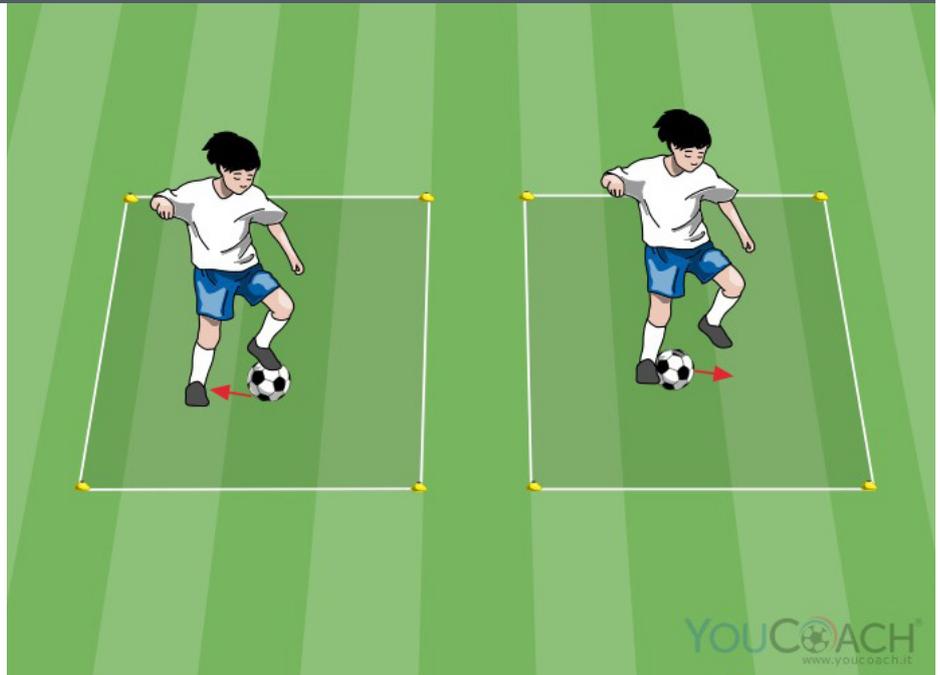
- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso il punto di partenza
- Ricominciare da capo con la suola del piede sinistro
- Al termine del tempo previsto cambiare la sequenza dei piedi

2. Seconda serie:

- Appoggiare la suola del piede destro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno dello stesso piede
- Colpire la palla per indirizzarla verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro ricominciare dall'inizio fino al termine della serie

3. Terza serie:

- Appoggiare la suola del piede sinistro sopra al pallone
- Far rotolare la palla verso l'interno del piede destro, in diagonale
- Colpire la palla con l'interno del piede destro indirizzandola verso l'interno del piede sinistro
- Con l'interno del piede sinistro indirizzare la palla davanti al piede destro
- Con la suola del piede destro rimandare la palla verso l'interno del piede sinistro
- Spingere la palla verso l'interno del piede destro che la indirizza davanti al piede sinistro
- Ricominciare e continuare per il tempo prestabilito



REGOLE

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

TEMI PER L'ALLENATORE

- Iniziare lentamente
- Tenere le gambe sempre leggermente piegate
- Per non essere rigidi eseguire dei saltelli sulla gamba di appoggio
- I saltelli accompagnano i movimenti della palla
- Tenere il busto leggermente piegato in avanti
- Provare a non guardare la palla
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

CIRCUITO COORDINATIVO CON BALZI, SLALOM E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

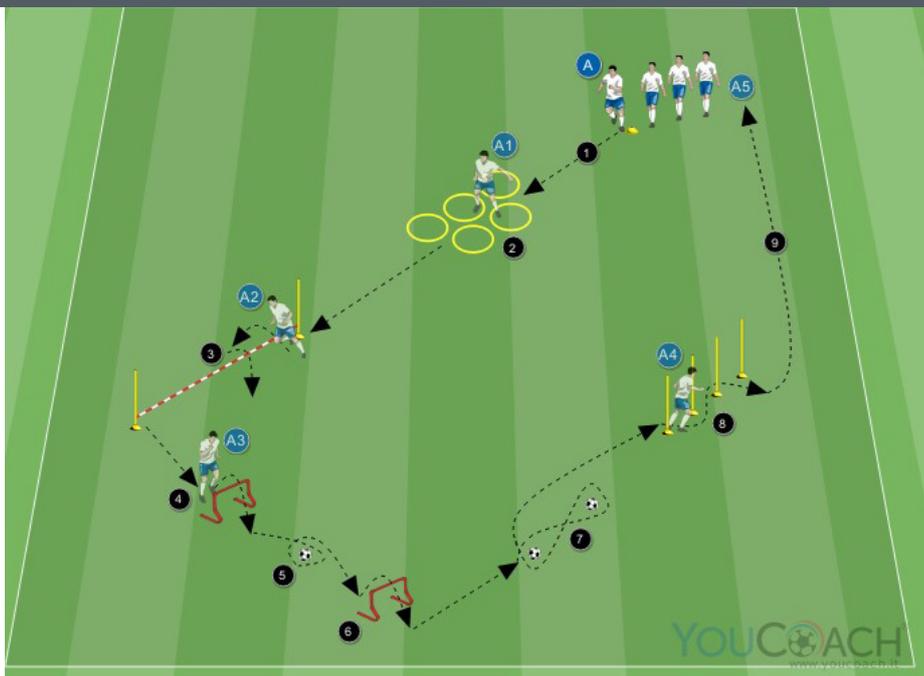


16 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare cinque cerchi in maniera alternata (uno a destra e uno a sinistra) qualche metro dopo un cinesino di partenza. Al termine dei cerchi posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro, con un nastro legato a circa 15-20 centimetri di altezza. Qualche metro oltre i paletti, spostati lateralmente, posizionare un ostacolo alto, un pallone e un secondo ostacolo alto. Spostandosi ancora lateralmente posizionare due palloni, uno a un paio di metri dall'altro. Qualche metro più avanti posizionare quattro paletti in fila in piedi a 50 centimetri l'uno dall'altro. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso i cerchi
2. A affronta i cerchi a balzi monopodalici alternati con il rispettivo piede (destro sul cerchio destro e sinistro sul cerchio sinistro)
3. A si porta verso i paletti dove scavalca i nastri ripetutamente da una parte all'altra più volte
4. A esce dai paletti e supera il primo ostacolo alto con un balzo con un piede
5. A aggira il pallone
6. A supera il secondo ostacolo alto con un balzo con un piede
7. A si porta verso i palloni dove compie un "otto"
8. A si porta verso i paletti che affronta in slalom stretto
9. A si porta dietro la 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
2. I giocatori superano gli ostacoli con balzi a piedi uniti

TEMI PER L'ALLENATORE

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

GUIDA DELLA PALLA ATTRAVERSO PORTE COLORATE



15 minuti



20×20 metri



8 giocatori

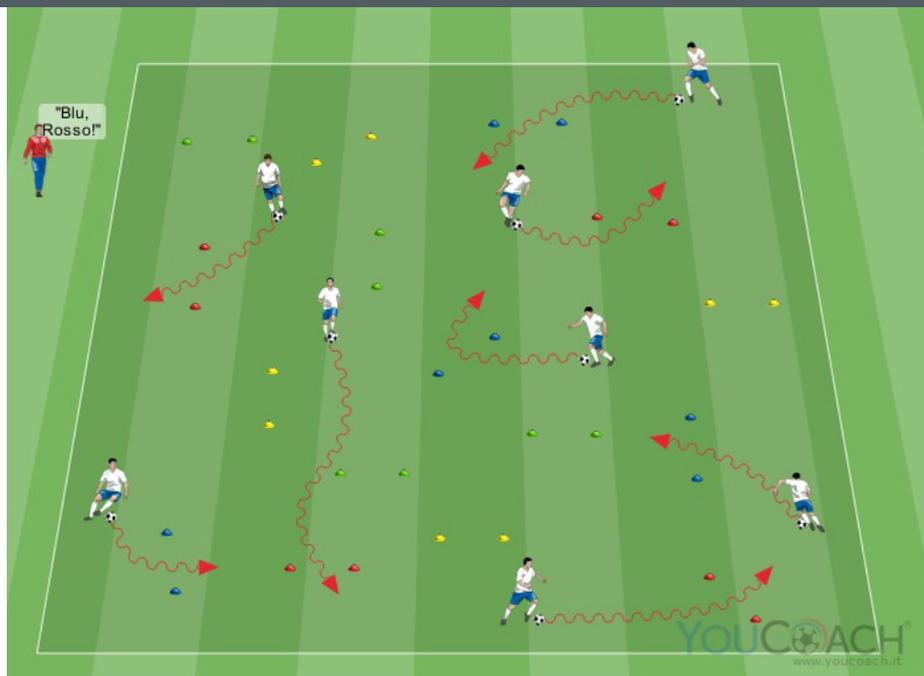
Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Formare un quadrato di 20×20 metri con all'interno sedici porticine di quattro diversi colori create con i cinesini. Ogni giocatore ha un pallone.

DESCRIZIONE

- I giocatori partono in guida della palla libera all'interno del quadrato
- L'allenatore, ogni 30 secondi, indica due colori corrispondenti alle porticine da attraversare
- I giocatori, in guida della palla, attraversano le porticine corrispondenti al colore indicato dall'allenatore, cercando sempre la porticina non occupata da altri compagni



VARIANTI

1. Inserire uno stop dopo l'attraversamento della porticina
2. Alternare piede destro e piede sinistro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Verificare che il pallone sia sempre vicino al piede
- Il busto del giocatore dev'essere leggermente inclinato sopra la palla
- Stimolare il giocatore a tenere sempre la testa alta durante la guida della palla
- Incoraggiare la guida della palla con l'esterno del piede facendo usare l'interno per il cambio di direzione

GUIDA CON FINTE E TIRO IN PORTA



15 minuti



40x25 metri



6 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare un cinesino di partenza a 25 metri dalla porta, in posizione laterale. Collocare un terzetto di coni (che rappresenta un avversario passivo) a 2 metri dal cinesino di partenza e altri tre coni a 3 metri dai precedenti. I giocatori si collocano in fila sul cinesino di partenza, ognuno con un pallone.

DESCRIZIONE

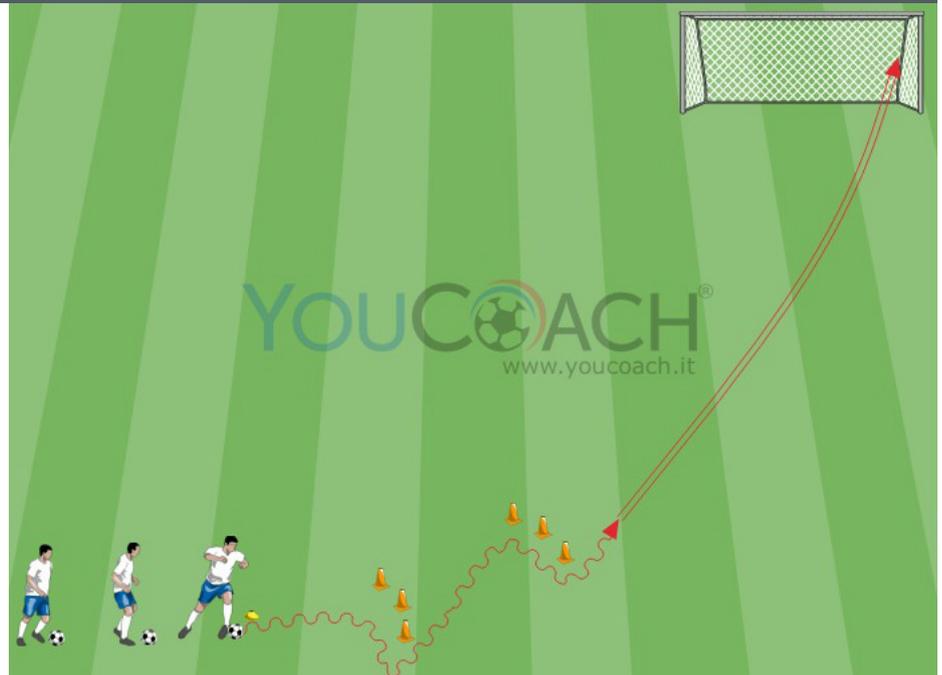
- Partire eseguendo due richiami a "V" con pianta e interno piede di fronte al cinesino
- Avanzare puntando il primo "avversario" (terzetto di coni) e superarlo con una doppia forbice
- Puntare il secondo avversario e superarlo con una finta a scelta prima di calciare in porta
- Eseguire la serie successiva dalla parte opposta

REGOLE

- Non urtare i coni e il cinesino
- Fare più gol possibili nel tempo a disposizione

TEMI PER L'ALLENATORE

- Effettuare le finte almeno 1 metro prima dell'avversario



GARA A SQUADRE



15 minuti



25×20 metri

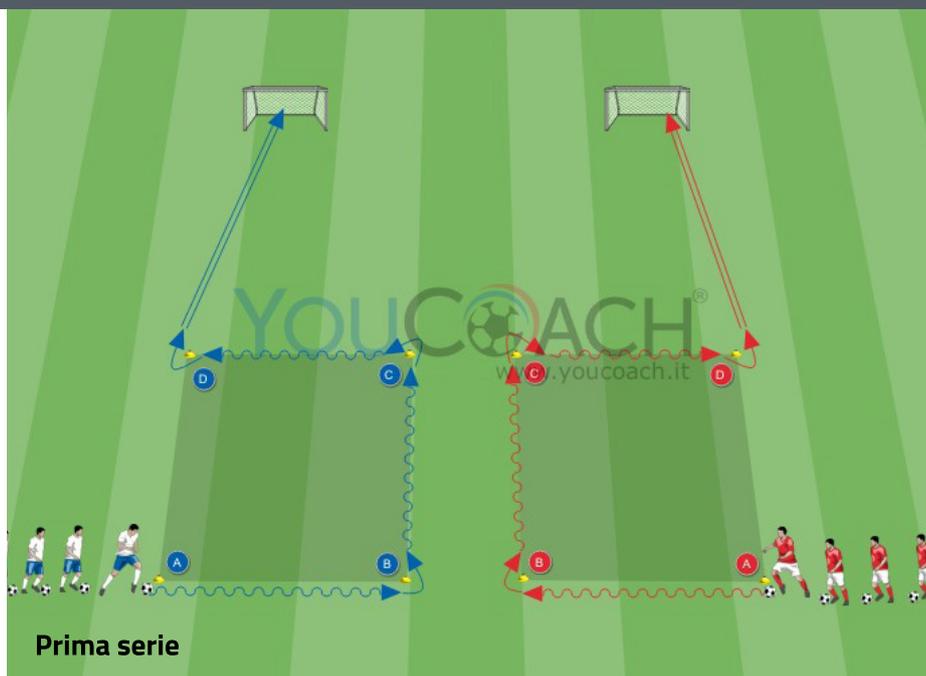


8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 10×10 metri con quattro cinesini (A, B, C e D in figura). A 10 metri dal lato C-D collocare una porticina. Creare un secondo percorso identico a fianco del primo, a 5 metri di distanza. Dividere i giocatori in due squadre da quattro componenti. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila sul proprio cinesino di partenza (cinesino A in figura). Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

1. Prima serie:

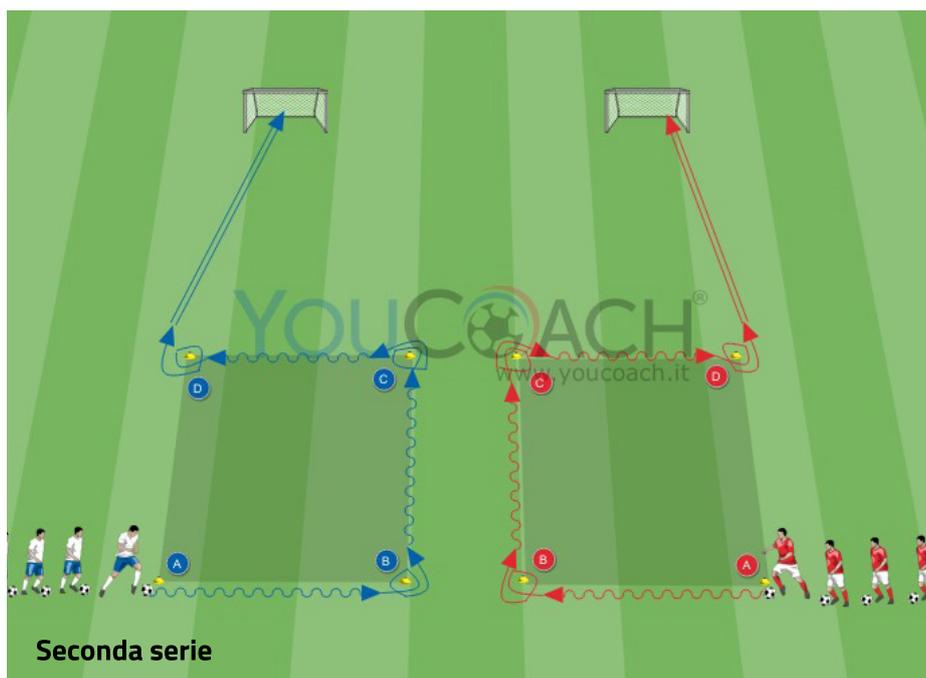
- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo supera verso l'esterno e calcia verso la porticina cercando di fare gol

2. Seconda serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo aggira completamente e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol

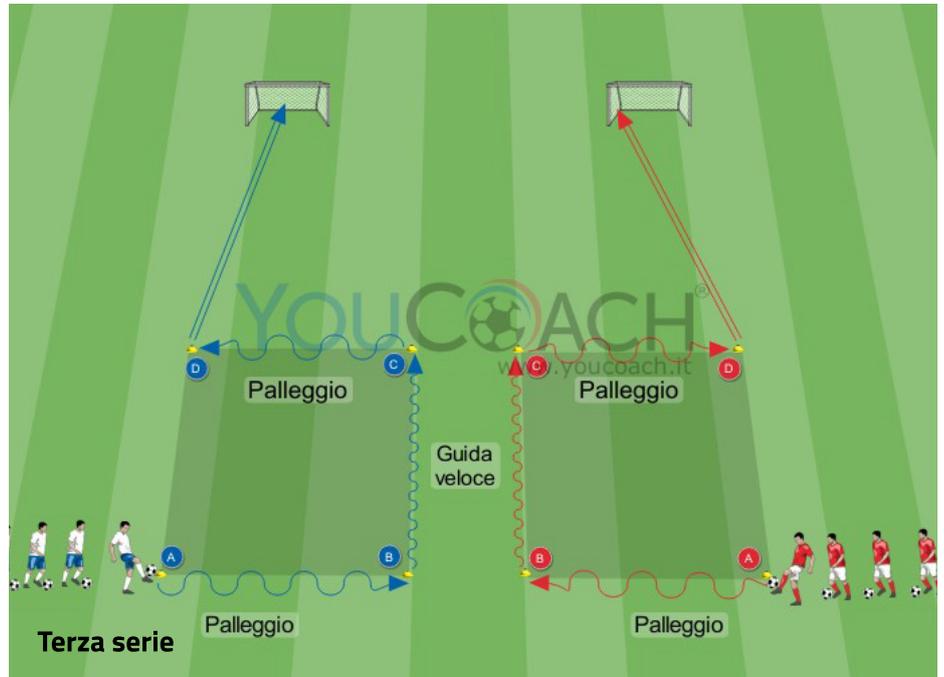
3. Terza serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra si alza il pallone e palleggia dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, mette giù la palla e guida alla massima velocità fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C si alza il pallone e palleggia fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, mette giù la palla e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol



4. Quarta serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, lo supera con un autopassaggio e calcia verso la porticina cercando di fare gol



REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha superato il cinesino D
- Ogni gol vale un punto
- Vince la serie la squadra che realizza più gol

