

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 5  
SECONDO ALLENAMENTO**

**ATTIVITÀ DI BASE**

**U9**

**U11**

**U13**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

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

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

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

## L'INIZIATIVA

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

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

## ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

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

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

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

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

## DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

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



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

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

**Buon lavoro, in sicurezza, a tutti**

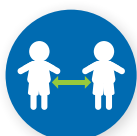
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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



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



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



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

## MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



**Temperatura:** misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



**Mani:** lavare le mani prima e dopo l'allenamento



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



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



**Distanze:** in allenamento mantenere le distanze



**Borraccia:** utilizza sempre la borraccia personale

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

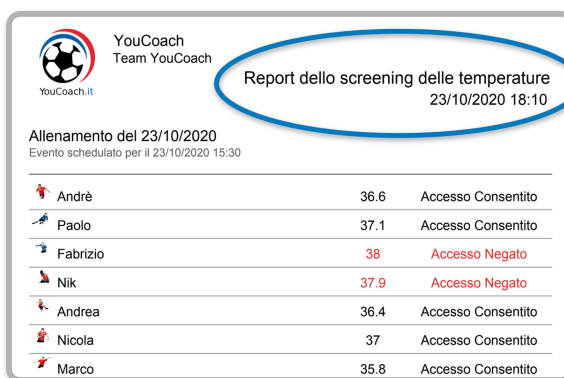









**YOU**  **COACH** *App*  
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

## BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

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

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



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

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



**Scopri di più sulla  
nuova funzione!**



# INDICE

YouCoach.it.....	8
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali .....	11
Le esercitazioni .....	13
Combinazioni di palleggio.....	14
Colpire con l'interno e con l'esterno .....	15
Circuito coordinativo con balzi, slalom e andature coordinative .....	17
Guida con diversi tocchi intorno al rettangolo.....	18
Dribbling orientato e tiro in porta su chiamata.....	19
L'orologio.....	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*

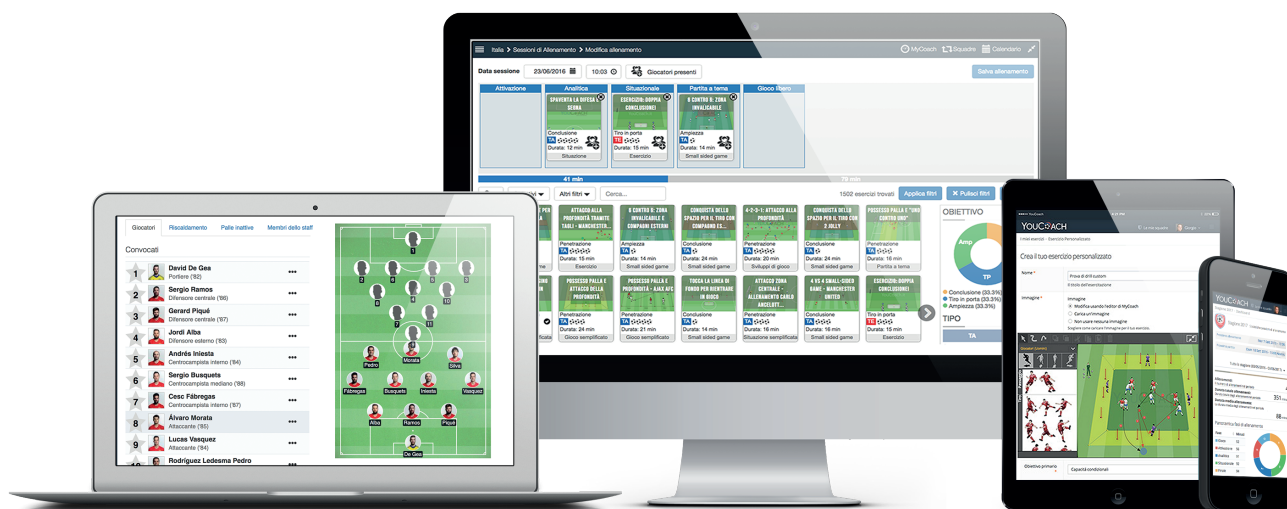
Continua a seguirci su [www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)





# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

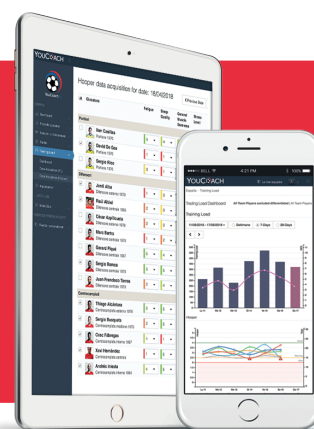


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

PER  
PREPARATORI  
ATLETICI



Con Training Load Monitoring  
bastano pochi clic per avere  
tutto sotto controllo



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOU COACH  
ED ENTRA IN UN MONDO DI SERVIZI PER GLI ALLENATORI

  
YOU COACH App

  
Sconti riservati

  
e-Books e e-Videos  
gratuiti

  
Articoli  
senza limiti

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto:info@youcoach.it)



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

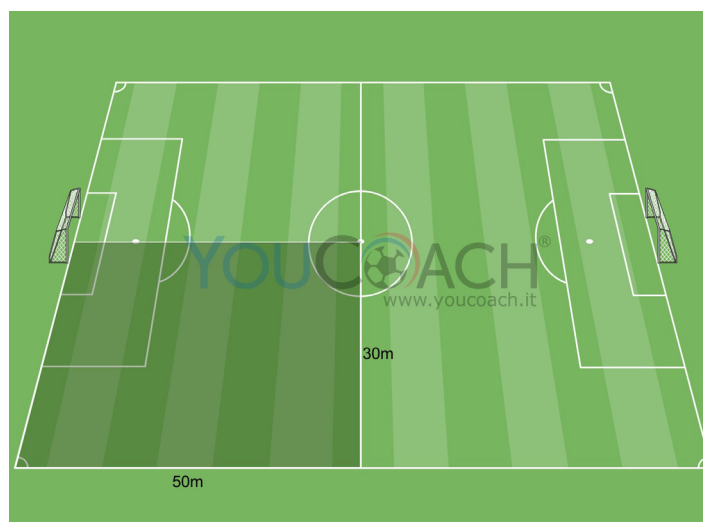
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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

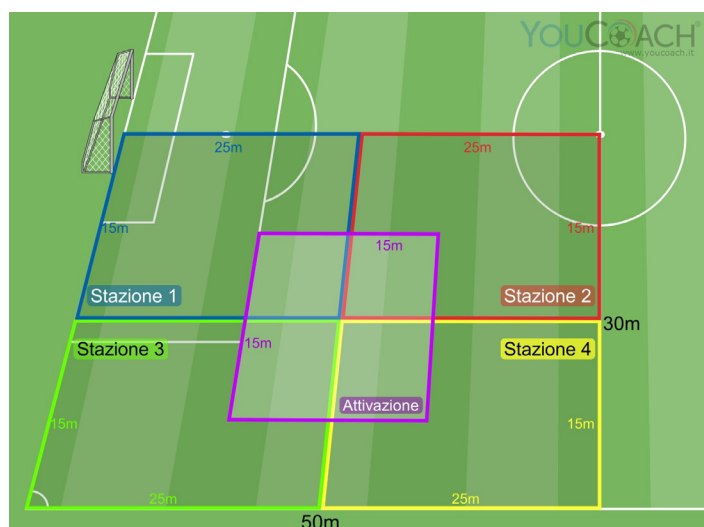
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

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

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



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



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



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



# **LE ESERCITAZIONI**

# 2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

## COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

5 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

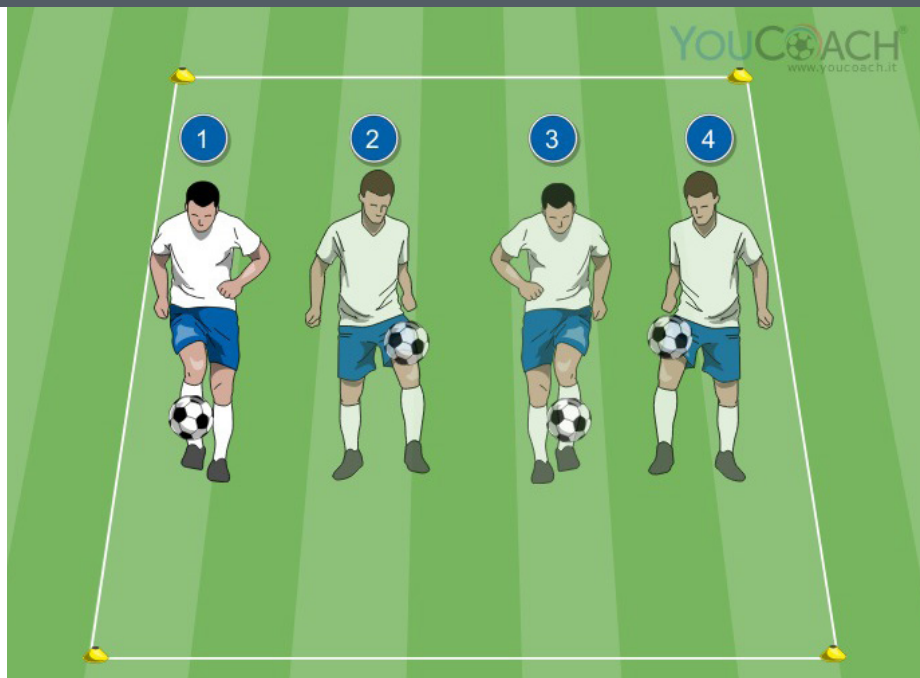
- Non uscire dal quadrato e seguire in maniera precisa la sequenza indicata

### 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



# 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):

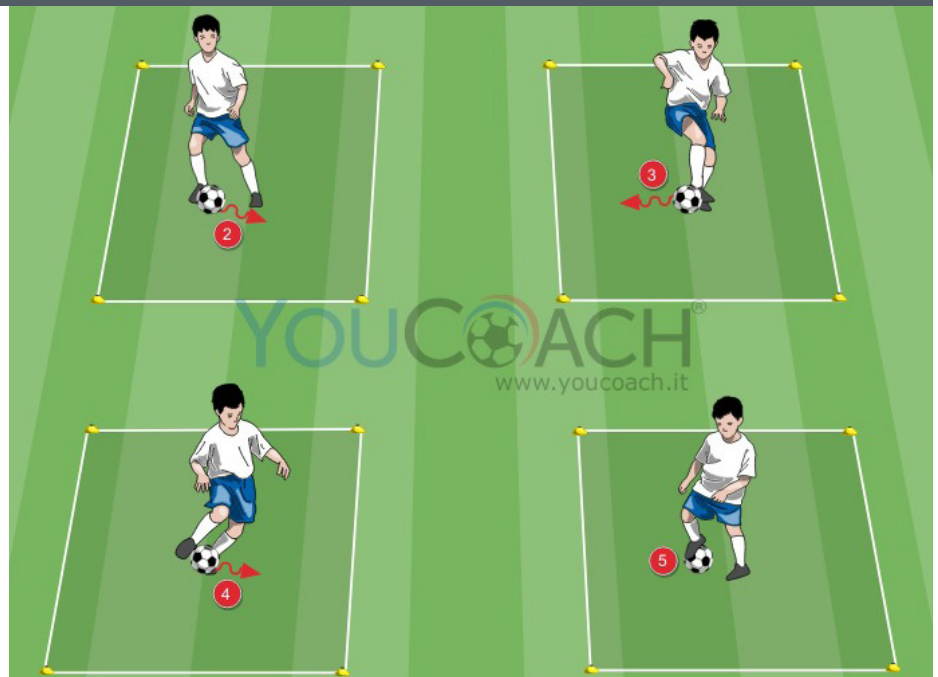
- Il pallone è all'interno del piede destro e il piede sinistro è più indietro
- Colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare verso sinistra
- Colpire il pallone con l'esterno del piede per spostarlo verso destra
- Tornare a colpire il pallone con l'interno del piede per farlo rotolare 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



# CIRCUITO COORDINATIVO CON BALZI, SLALOM E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

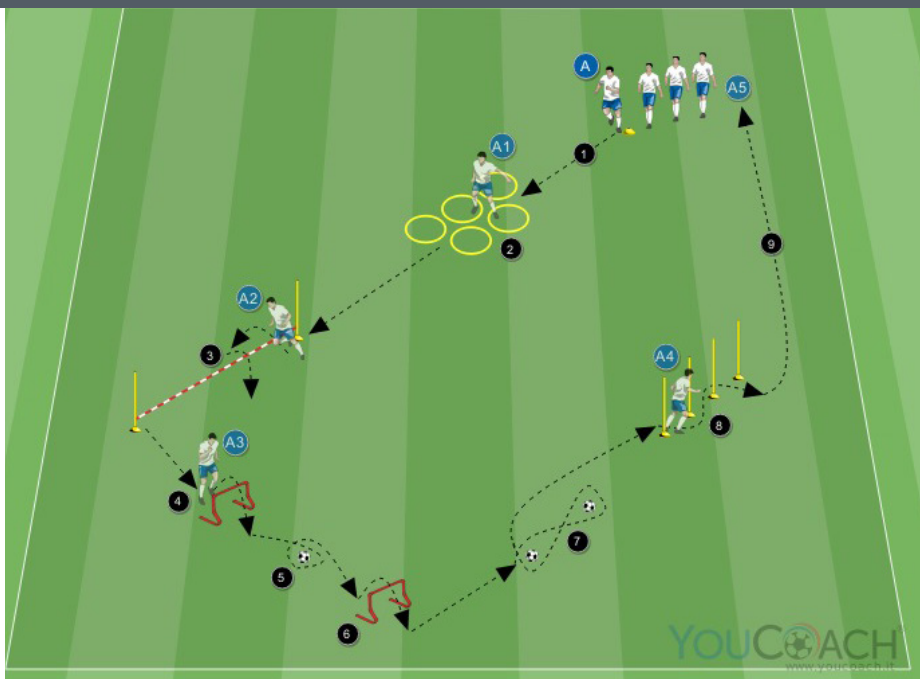


16 giocatori

**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 CON DIVERSI TOCCHI INTORNO AL RETTANGOLO

15 minuti

5x2 metri

16 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 6 minuti con 3 minuti di recupero tra le serie.

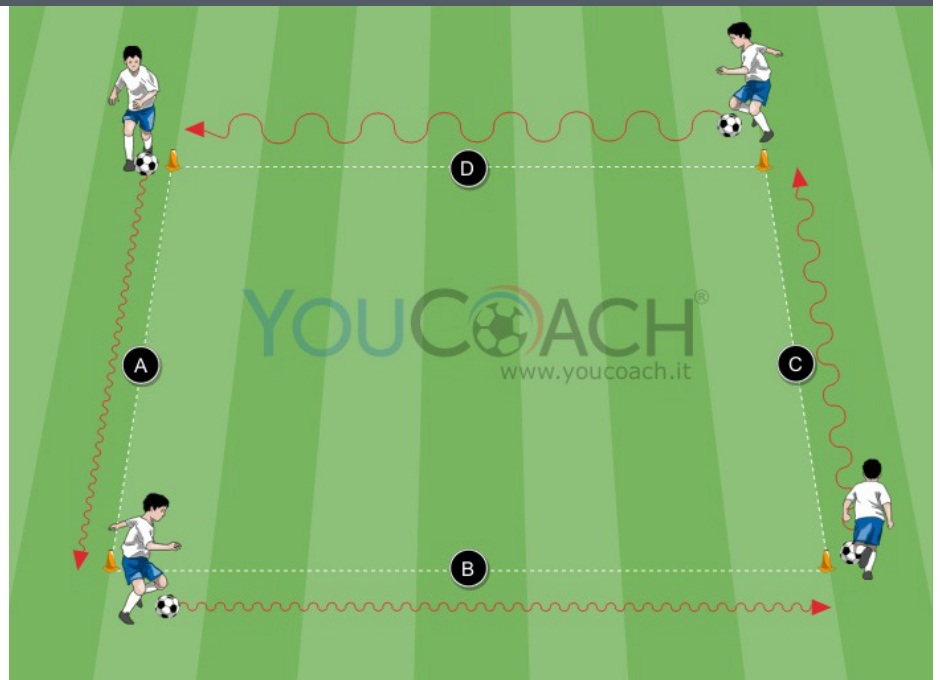
### ORGANIZZAZIONE

Posizionare i coni per creare un rettangolo di 5x2 metri. All'esterno di ogni angolo del rettangolo si sistema un giocatore con un pallone. Formare altri rettangoli per far partecipare tutti i giocatori contemporaneamente.

### DESCRIZIONE

Ogni giocatore, partendo dal proprio angolo, dovrà percorrere tutto il perimetro del rettangolo in conduzione palla:

- lato A eseguire otto tocchi e due finte a proprio piacimento;
- lato B effettuare quattro tocchi e tre finte a proprio piacimento;
- lato C eseguire due tocchi e quattro finte a proprio piacimento;
- lato D effettuare un tocco e cinque finte a proprio piacimento.



### REGOLE

- Eseguire il numero di tocchi nella corretta sequenza scegliendo con quale parte del piede guidare

### VARIANTI

1. Cambiare la sequenza del numero di tocchi: A uno, B sette, C tre, D nove
2. Altra sequenza: A uno, B due, C uno, D due

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Incoraggiare i giocatori a liberare la propria fantasia

## DRIBBLING ORIENTATO E TIRO IN PORTA SU CHIAMATA



15 minuti



40x25 metri



4 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Per ogni giocatore che partecipa all'esercizio posizionare tre coni a simulare un avversario. Le postazioni dei giocatori devono trovarsi a circa 25 metri da una porta. I giocatori, con un pallone ciascuno, si collocano dando le spalle alla porta. Le postazioni distano minimo 4 metri l'una dall'altra.

### DESCRIZIONE

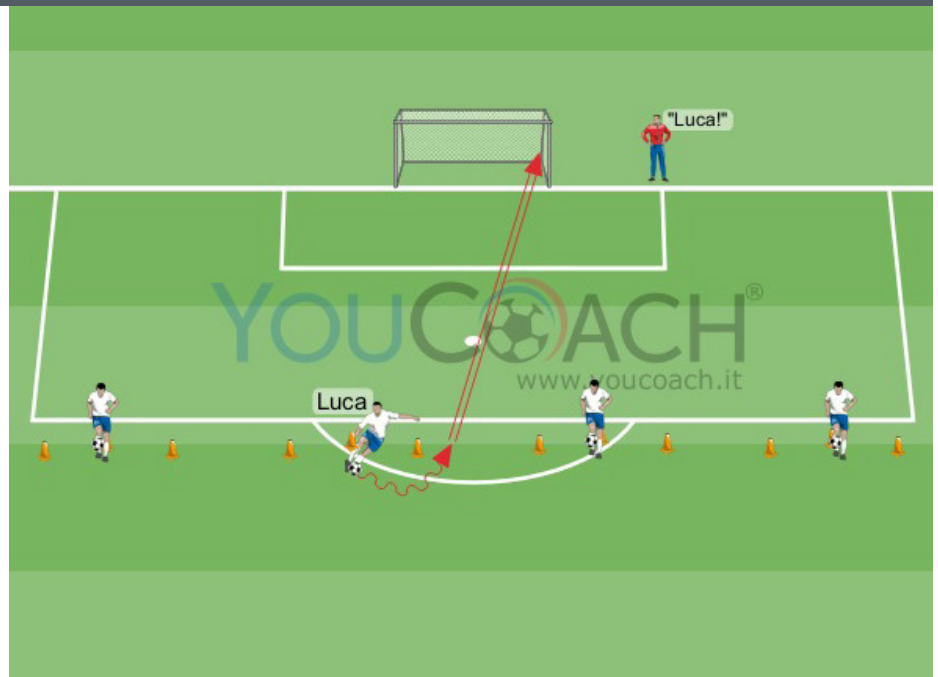
- I giocatori iniziano l'esercizio palleggiando
- L'allenatore, quando vuole, chiama il nome di un giocatore (nell'esempio "Luca")
- Il giocatore chiamato deve mettere giù la palla, effettuare una doppia finta per girarsi e calciare in porta nel minor tempo possibile
- Vince il giocatore che realizza più gol

### REGOLE

- Nella prima serie i giocatori eseguono il dribbling orientato verso la propria destra
- Nella seconda serie i giocatori eseguono il dribbling orientato verso la propria sinistra
- Se il giocatore tocca uno dei coni il gol non è valido

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Subito dopo le finte, spostare la palla lateralmente e in maniera diagonale in modo da evitare "l'avversario" e, allo stesso tempo, avvicinarsi alla porta



## L'OROLOGIO



15 minuti



20x20 metri

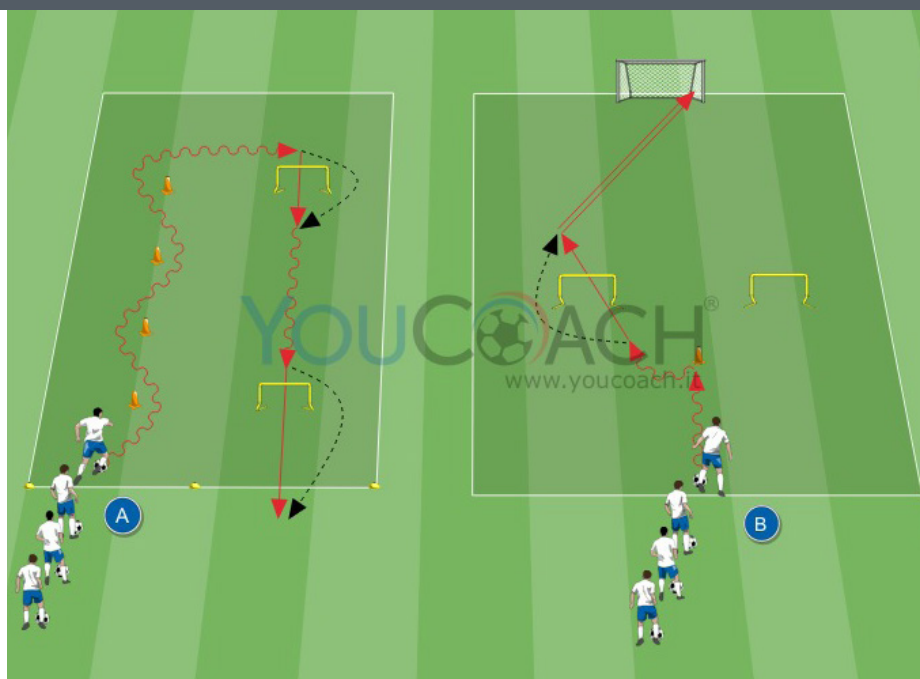


8 giocatori

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

## ORGANIZZAZIONE

Preparare due stazioni: due squadre da quattro giocatori ciascuna vi si alterneranno. Nella prima stazione (A) sistemare quattro coni in linea, a lato del primo e del quarto cono collocare un ostacolo e infine, davanti al primo cono e al primo ostacolo formare una linea orizzontale con i cinesini che fungerà da inizio e fine percorso. Nella seconda stazione (B) posizionare: un cono, a destra e a sinistra di questo, un ostacolo e infine una porticina. I giocatori partono ognuno con un pallone.



## DESCRIZIONE

- Stazione A:
  - Eseguire lo slalom in guida palla
  - Superare i due ostacoli facendovi passare sotto la palla e aggirandoli
  - Il giocatore successivo parte quando il compagno ha superato la linea d'arrivo
- Stazione B:
  - Puntare il cono in guida della palla
  - Superarlo andando verso destra o sinistra
  - Far passare la palla sotto l'ostacolo e andarla riprendere
  - Calciare di prima intenzione verso la porticina per fare gol

## REGOLE

- La serie termina quando i giocatori della stazione A hanno effettuato dodici giri (tre per ciascun giocatore)
- Nella stazione di guida il giocatore successivo coinvolto può partire solamente quando il compagno precedente ha raggiunto il secondo ostacolo
- Nella stazione di tiro nella porticina il giocatore successivo coinvolto può partire solo quando il compagno precedente ha effettuato il tiro in porta
- Nella seconda serie invertire i due gruppi
- Vince il gruppo che realizza più gol nella porticina

## VARIANTI

1. Eseguire entrambe le stazioni solo con il piede debole
2. Nella stazione A eseguire il percorso tecnico in palleggio, e nella B far passare la palla sopra l'ostacolo e calciare al volo verso la porticina

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Favorire un'esecuzione intensa e veloce delle gestualità tecniche
- Favorire la precisione del tiro nella porticina
- Favorire i corretti tempi di partenza dei giocatori in attesa



