



**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA**

**SETTIMANA 4**

**TERZO ALLENAMENTO**

**SCUOLA CALCIO**

**U6**

**U8**

© 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**

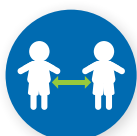
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**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

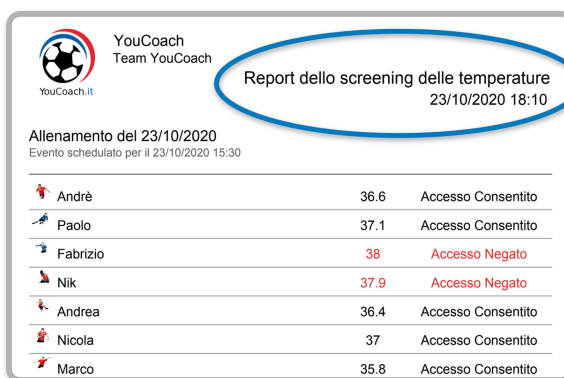


**YOU**  **COACH** *App*  
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

## 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
Lancia e colpisci .....	14
Circuito coordinativo con skip e andature coordinative .....	15
Non scontrarsi con il compagno .....	16
Re dei bomber.....	17
La camminata dell'orso.....	18

# 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

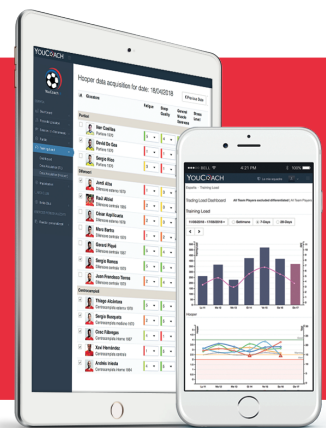


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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

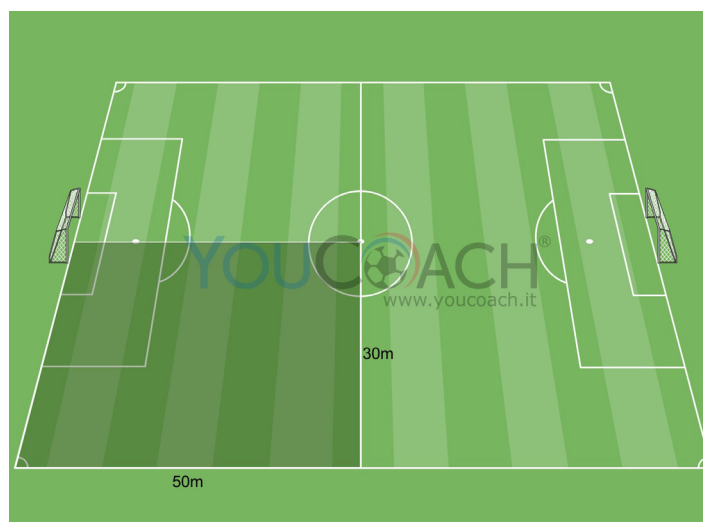
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

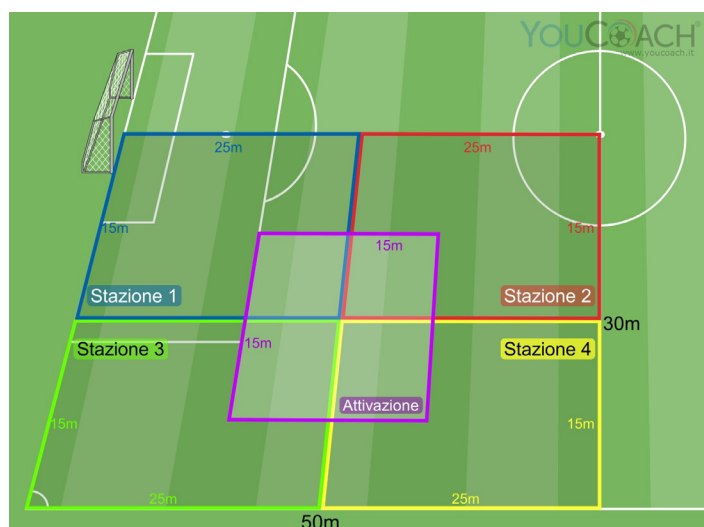
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della 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 Scuola Calcio U6-U8 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**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## LANCIA E COLPISCI

10 minuti

8x8 metri

8 giocatori

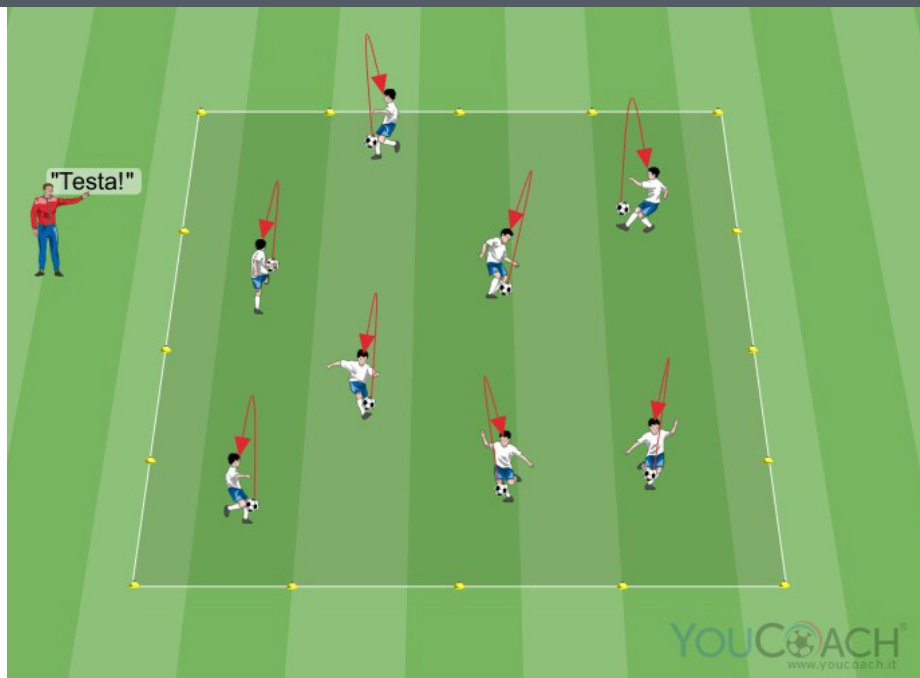
**Numero di serie:** 2 da 4'30" con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 8x8 metri con i cinesini. I giocatori vi si posizionano liberamente all'interno con un pallone ciascuno.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i giocatori devono calciare la palla in alto e colpirla con varie parti del corpo, a seconda dell'indicazione data dall'allenatore (mani, piedi, spalle, testa, schiena, coscia ecc.)
- Dopo aver colpito la palla, i giocatori la recuperano con le mani per ripetere l'esercizio nel turno successivo



### REGOLE

- Se la palla esce dal quadrato, la si riporta al suo interno
- L'allenatore dà il via solo quando tutti i giocatori sono pronti con la palla in mano
- Il pallone va calciato in alto, verticalmente, a 5 metri da terra al massimo

### VARIANTI

- Colpire la palla in movimento (camminando o correndo)
- Utilizzare la lateralità nelle chiamate dell'allenatore (ad esempio piede destro, mano sinistra, spalla sinistra ecc.)

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare i giocatori alla ricerca dell'impatto con la palla, in maniera da prendere confidenza con l'attrezzo
- Curare la fantasia degli atleti, chiedendo loro la ricerca di diversi modi per andare a contatto con la palla (ad esempio dorso della mano, interno piede, suola ecc.)

## CIRCUITO COORDINATIVO CON SKIP E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

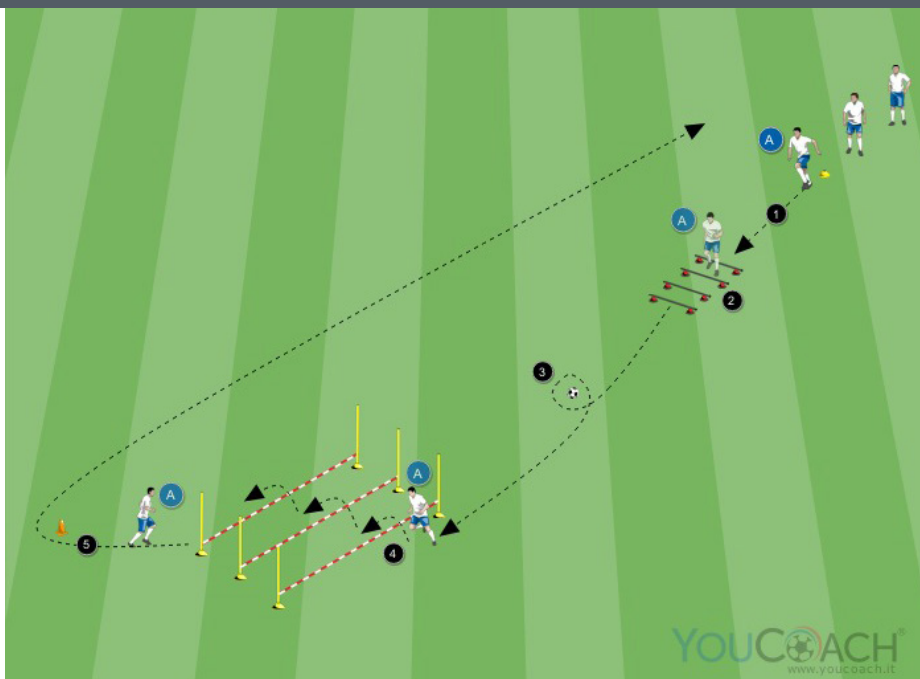


15 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

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



### DESCRIZIONE

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

I giocatori partono uno dietro l'altro, mantenendo tra loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

### VARIANTI

1. I giocatori eseguono lo scavalco dei nastri saltando a piedi uniti

### TEMI PER L'ALLENATORE

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

# NON SCONTRARSI CON IL COMPAGNO



15 minuti



20x20 metri

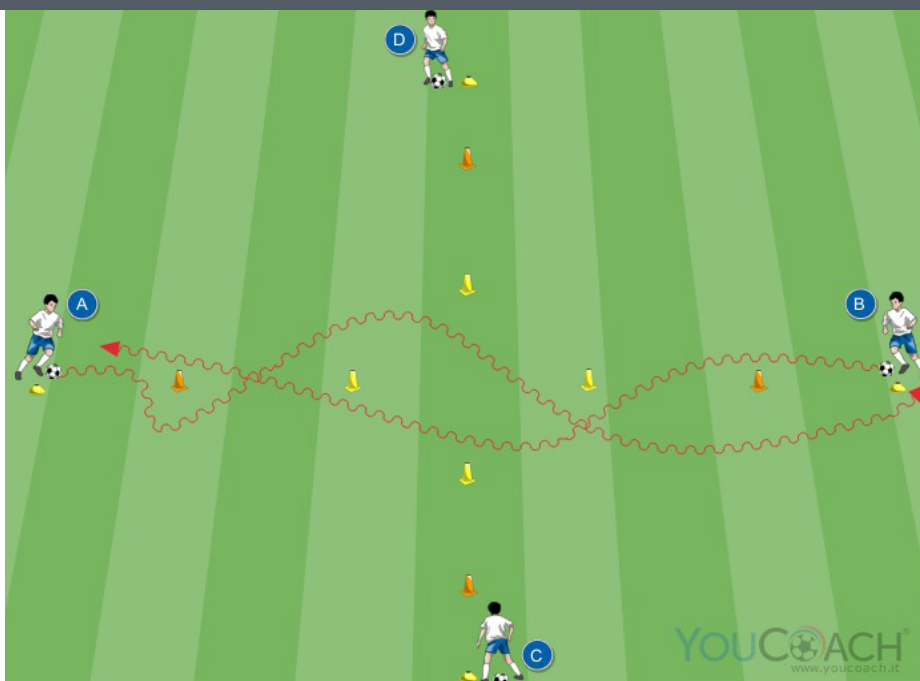


15 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 3 minuti e 30 secondi di lavoro con 1 minuto e 30 secondi di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Posizionare dei coni creando un rombo piccolo all'interno di un rombo più grande. Collocare poi quattro cinesini a 3 metri di distanza dai vertici opposti del rombo grande. A fianco di ciascun cinesino si colloca un giocatore con un pallone. Creare altri percorsi identici per far partecipare tutti i giocatori contemporaneamente.



## DESCRIZIONE

- I giocatori A e B partono contemporaneamente in guida della palla dal primo cinesino e si inseriscono nei due rombi cercando di scegliere sempre percorsi diversi per raggiungere il cinesino posto in uscita
- Quando A e B sono giunti al cinesino, partono i giocatori C e D

## REGOLE

- Non incrociare mai la traiettoria del compagno che parte di fronte
- Variare sempre il proprio percorso, non seguire sempre le stesse strade e non far cadere i coni

## VARIANTI

1. Eseguire lo stesso percorso utilizzando un piede alla volta e non entrambi nello stesso percorso
2. Effettuare l'esercizio con una pallina di dimensioni più piccole

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Cercare di utilizzare tutte le parti di entrambi i piedi sperimentando i vari tipi di conduzione



## RE DEI BOMBER



15 minuti



15x10 metri



10 giocatori

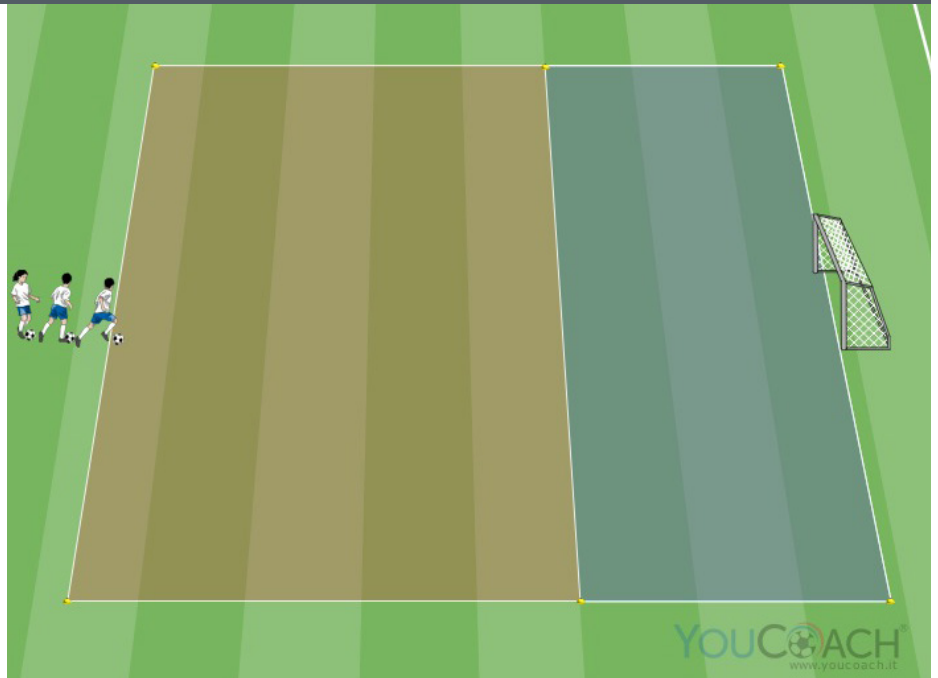
**Numero di serie:** 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Di fronte a una porta, a circa 7 metri, collocare due cinesini distanti 5 metri l'uno dall'altro (linea di tiro). A 7 metri dalla linea di tiro si dispongono i giocatori in fila, ognuno con un pallone.

### DESCRIZIONE

Al segnale d'avvio dell'allenatore, il primo giocatore della fila parte in guida della palla e, quando giunge alla linea di tiro prestabilita, calcia verso la porta per fare gol. Al termine delle serie, il giocatore che effettua più gol vince e diventa il "re dei bomber".



### TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio aiuta il giocatore a migliorare vari elementi tecnici come il controllo, la corsa e il tiro in porta
- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consenta ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire un clima positivo durante il gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta

## LA CAMMINATA DELL'ORSO



15 minuti



5x10 metri



8 giocatori

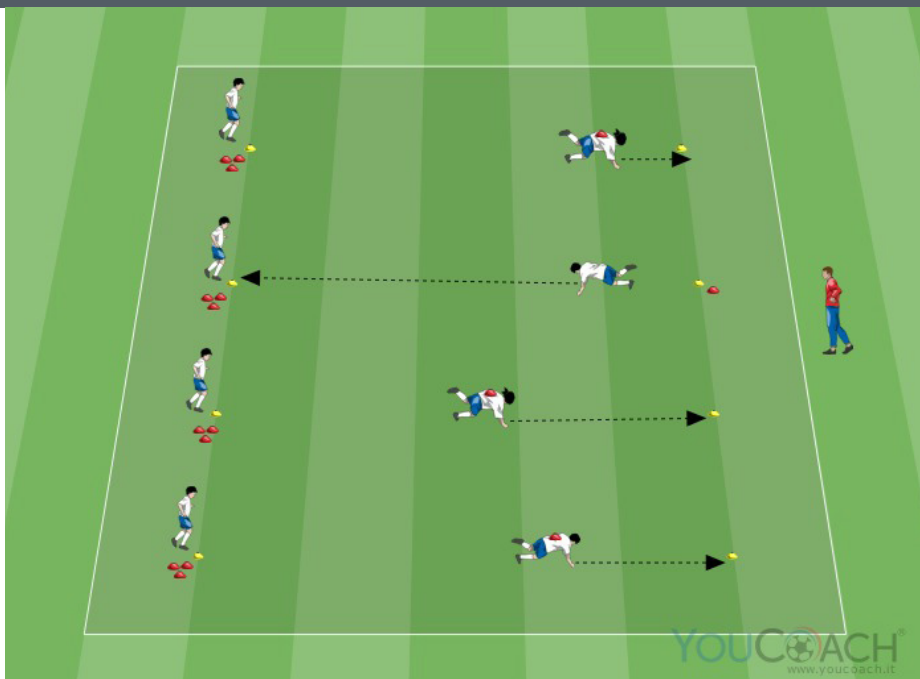
**Numero di serie:** 4 con 30 secondi di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Utilizzare dei cinesini gialli per formare due linee a 5 metri l'una dall'altra, posizionando un cinesino ogni tre metri. Collocare quattro cinesini rossi di fianco a ogni cinesino giallo di partenza (linea sulla sinistra in figura). I giocatori vengono divisi in quattro coppie e ognuna si sistema dietro a ciascun cinesino di partenza.

### DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di ogni coppia, in quadrupedia, deve trasportare sulla schiena un cinesino rosso dal cinesino di partenza a quello di arrivo
- Quando giunge al cinesino di arrivo deve appoggiare con le mani il cinesino rosso e ritornare, sempre in quadrupedia, al cinesino di partenza per dare il cambio al compagno
- La staffetta termina quando tutti i cinesini sono stati trasportati dal cinesino di partenza a quello di arrivo (due ripetizioni per ogni giocatore ad ogni serie)
- La prima coppia che finisce di trasportare i cinesini e rientra al cinesino di partenza vince la serie; dopo 30 secondi di recupero passivo comincia la seconda delle quattro serie in programma



### REGOLE

- Se il cinesino cade dalla schiena, il giocatore lo raccoglie e se lo posiziona nuovamente sulla schiena
- Il giocatore, quando arriva alla fine del tracciato (cinesino di arrivo giallo) appoggia il cinesino rosso con le mani

### VARIANTI

1. Modificare lo spostamento in quadrupedia chiedendo ai giocatori di indietreggiare come i gamberi, con posizione a ponte, mani e piedi in appoggio, schiena verso il terreno e cinesino rosso collocato sulla pancia
2. Modificare la distanza del tratto da percorrere in quadrupedia aumentandola a 12 o 15 metri o diminuendola a 8 metri
3. Aumentare il numero di cinesini rossi da trasportare a sei o otto
4. Aumentare il gioco di una o due serie

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la corretta postura di trasferimento in quadrupedia: mantenere la schiena il più possibile parallela al terreno in modo da avere il cinesino posizionato su un piano lineare
- Stimolare i giocatori a muoversi a una velocità tale da permettere al cinesino di rimanere in equilibrio sulla schiena



