



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
PRIMO ALLENAMENTO**

ATTIVITÀ DI BASE

U6

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

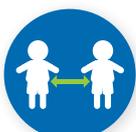
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
Le esercitazioni	11
Combinazioni di palleggio.....	12
Circuito tecnico motorio in un quadrato con guida palla, dribbling frontale doppio e cambio di direzione	13
Conduzione opposta, finta e trasmissione nella porticina.....	15
Conduzione opposta, finta e trasmissione nella porticina.....	16
Cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	17
Staffetta senza palla con aggiramento del paletto	18

YOUCOACH.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

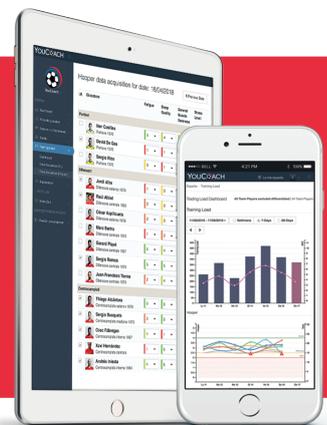


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

10 minuti

5x5 metri

1 giocatore

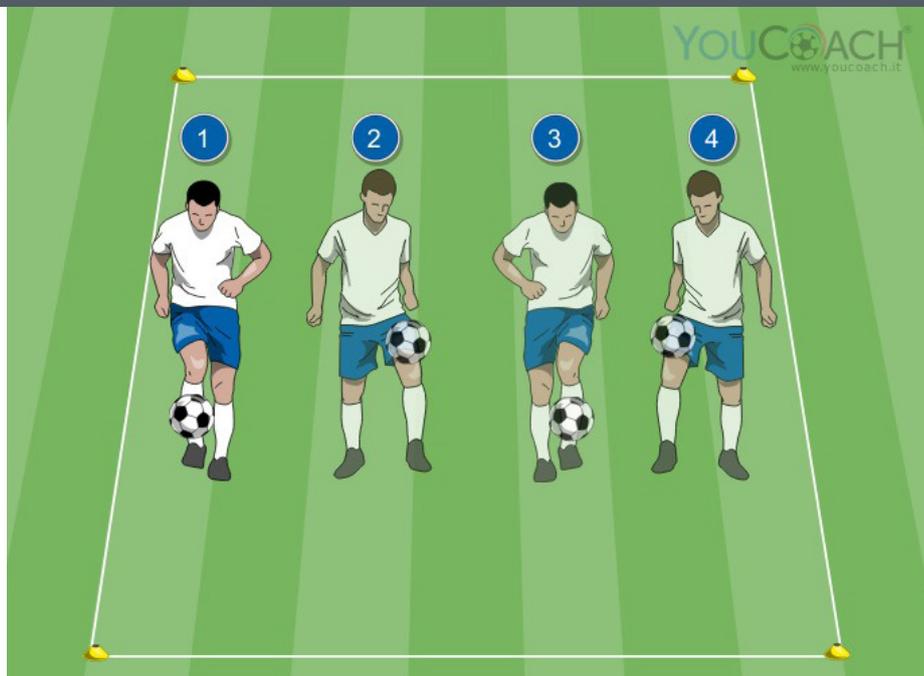
Numero di serie: 3 da 2'30" con 1 minuto di recupero tra le serie.

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

CIRCUITO TECNICO MOTORIO IN UN QUADRATO CON GUIDA PALLA, DRIBBLING FRONTALE DOPPIO E CAMBIO DI DIREZIONE



20 minuti



20x20 metri



16 giocatori

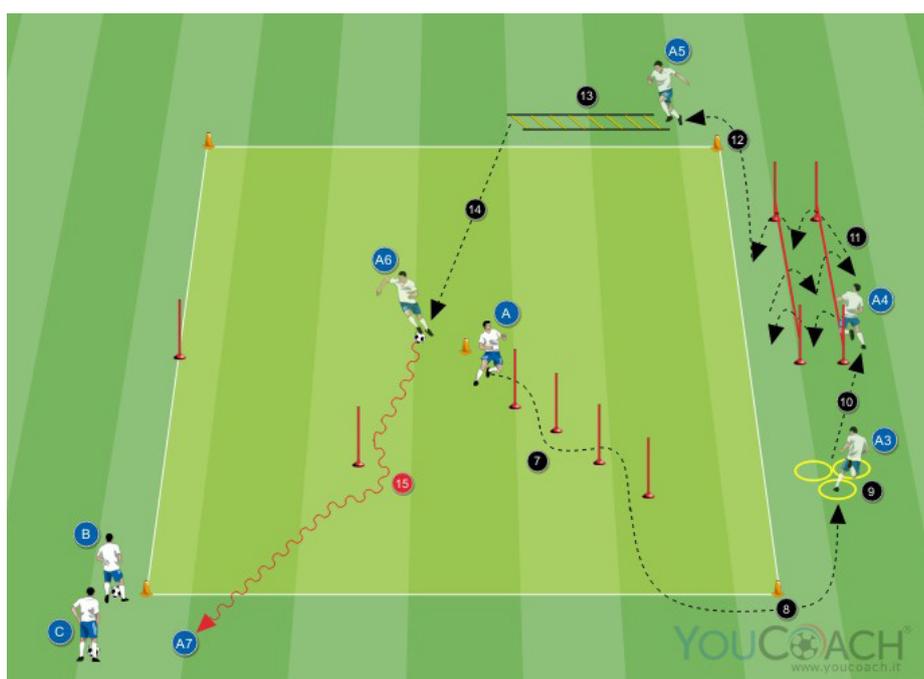
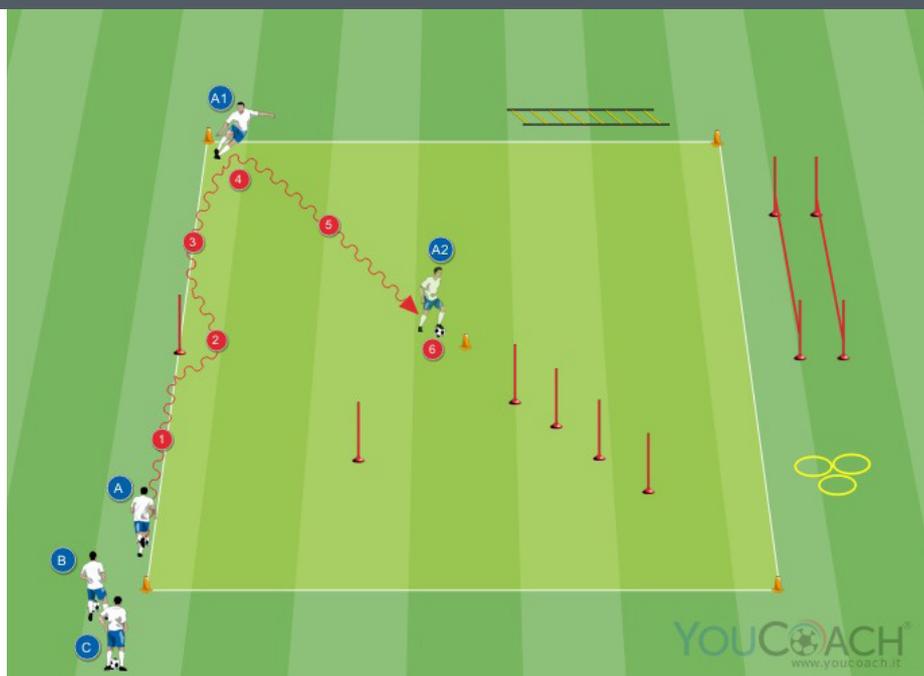
Numero di serie: 4 serie da 3 giri per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15 metri di lato con i coni. A metà del primo lato posizionare un paletto. Lungo il secondo lato posizionare la scaletta rapida (speed ladder). Sul terzo lato collocare due file di due paletti con un nastro legato a circa 30 cm da terra (come in figura). Dopo le due file di paletti posizionare i tre cerchi. All'uscita del terzo vertice del quadrato collocare in diagonale quattro paletti in fila e poi l'ultimo cono restante che si troverà all'incirca al centro del quadrato. Posizionare infine l'ultimo paletto a 5 metri dal primo cono del quadrato grande (quello di partenza). I giocatori si posizionano con i palloni in fila sul cono, rivolti verso il lato con il paletto a metà lato.

DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte in guida palla d'interno piede puntando verso il paletto
2. A, in prossimità del paletto, esegue un dribbling frontale
3. A, in guida palla d'interno piede, punta verso il cono al vertice del quadrato
4. A, in prossimità del cono, esegue un cambio di direzione e si porta in A1
5. A, in guida palla d'interno piede, punta verso il cono al centro del quadrato
6. A ferma il pallone con la pianta del piede in A2 e lo lascia vicino al cono centrale
7. A esegue uno slalom stretto tra i paletti
8. A aggira il cono e si porta in A3
9. A affronta i cerchi inserendo un piede in ogni spazio
10. A si porta in prossimità delle due file di paletti
11. A affronta le due file di paletti saltando prima un nastro poi l'altro e ritornando indietro ed eseguendo lo stesso movimento più volte
12. A esce dalle file di paletti aggira il cono e si porta in A5
13. A affronta la scaletta rapida (speed ladder) inserendo prima un piede e poi l'altro dentro uno spazio e prima



un piede poi l'altro fuori con il destro a destra e il sinistro a sinistra (vedi figura)

14. A si porta verso il centro del quadrato in A6
15. A riprende il pallone, punta il paletto in guida palla d'interno piede ed esegue un dribbling frontale portandosi poi dietro la fila in A7

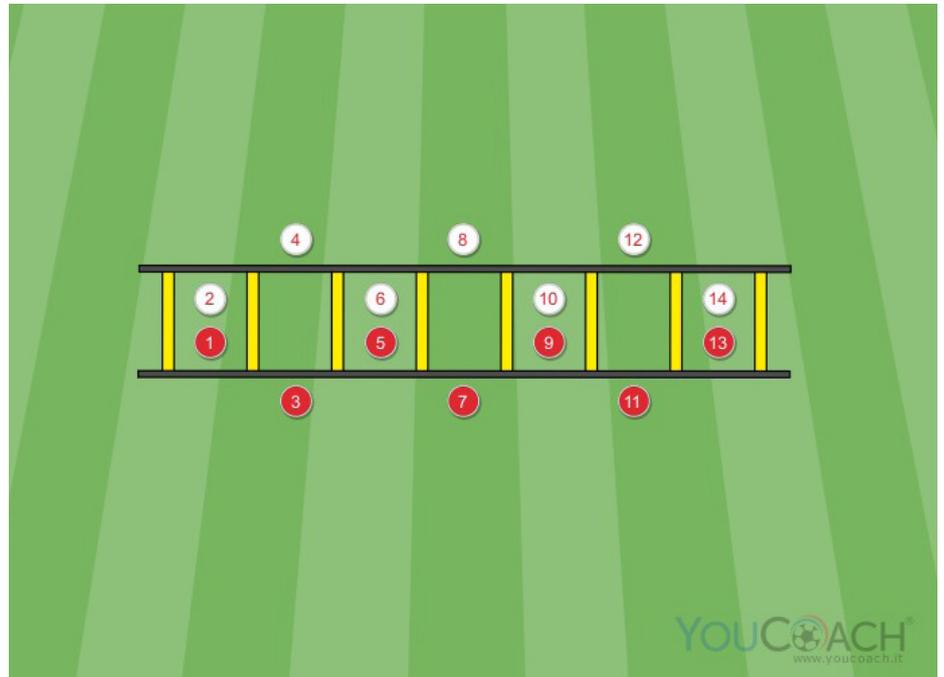
I giocatori partono uno dietro l'altro, mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

VARIANTI

1. I giocatori eseguono la guida della palla secondo le seguenti modalità:
 - di esterno piede
 - solo con il piede destro
 - solo con il piede sinistro
2. Sul nastro il giocatore alterna uno scivolamento, strisciando sotto il nastro, a un salto sopra il nastro per tutta la lunghezza del percorso, per poi riprendere la palla e continuare l'esercizio
3. Sul nastro il giocatore alterna uno scivolamento, rotolando sotto il nastro, a un salto sopra il nastro per tutta la lunghezza del percorso, per poi riprendere la palla e continuare l'esercizio

TEMI PER L'ALLENATORE

- Effettuare tutte le esercitazioni con la massima concentrazione, applicando al meglio le doti tecniche e fisiche individuali
- Individuare il momento più adatto per far partire il giocatore successivo
- Nelle fasi di guida della palla i tocchi devono essere precisi e controllati
- Fare attenzione alla coordinazione nell'affrontare le diverse stazioni
- Nel caso non ci sia la disponibilità di una scaletta rapida (speed ladder) si possono anche utilizzare alcuni paletti distesi
- Fare attenzione alla guida della palla
- Fare attenzione all'esecuzione del dribbling frontale e del cambio di direzione



CONDUZIONE OPPOSTA, FINTA E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



10 minuti



18x12 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare un rombo come da figura, posizionando due coni di colore diverso a 8 metri l'uno dall'altro, mentre a una distanza di 12 metri inserire due cinesini che rappresentano il punto di partenza per i giocatori. Lateralmente a ciascun cinesino collocare una porticina (come in figura). Predisporre da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori dietro ai cinesini, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilirà prima dell'inizio quali giocatori saranno deputati a dare il segnale di partenza nell'esercizio
- Il primo giocatore di ciascuna fila conduce il pallone verso il cono alla sua destra
- Effettua una finta richiesta dall'allenatore per superare il cono
- Esegue una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda alla fila opposta
- Ad ogni serie cambiare il cono da puntare in conduzione

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea
- Dopo la finta, effettuare il cambio di direzione internamente rispetto al cono

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di guida nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finta
3. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare finta e cambio di direzione al cono
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono

DOPPIO CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



10 minuti



18x12 metri

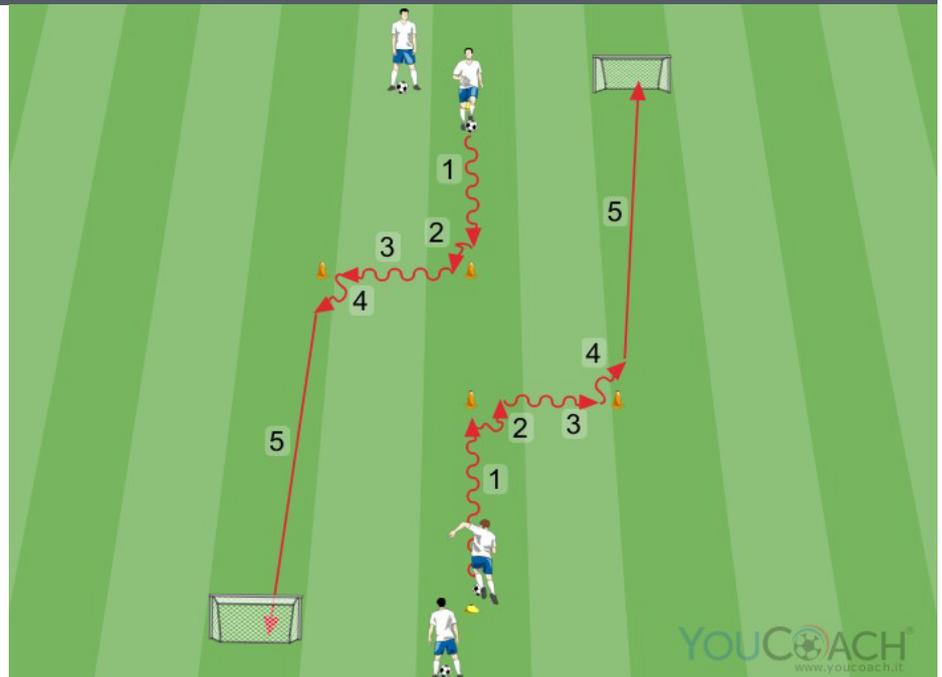


4 giocatori

Numero di serie: 2 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Due cinesini distanti fra loro 18 metri rappresentano i punti di partenza per i giocatori delle due file. Lateralmente a entrambi i cinesini di partenza collocare una porticina. Di fronte a entrambi i cinesini, a 6 metri, viene posto un cono. Alla destra di ciascun cono ne viene posto un altro, sempre a una distanza di 6 metri. Predisporre da due a quattro giocatori per fila, un pallone per ciascuno.



DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilisce in precedenza le finte richieste ai giocatori e la fila che darà il segnale di partenza nell'esercizio
- Il giocatore della fila indicata decide il momento in cui iniziare la conduzione verso il cono che ha di fronte; a questo punto finta e cambia direzione verso la destra del cono
- Successivamente, conduce palla verso l'altro cono per effettuare una finta e un cambio di direzione uscendo verso sinistra
- Una volta terminato il cambio di direzione effettua una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Contemporaneamente il giocatore dell'altra fila esegue lo stesso esercizio

REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento ai coni
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dall'allenatore con segnale uditivo (ad esempio un fischio) o visivo (ad esempio un rimbalzo della palla a terra)
4. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare le finte e i cambi di direzione sui coni
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione

CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



10 minuti



20x20 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 5 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Formare un rombo con due cinesini e due porticine; all'interno collocare quattro coni a formare un quadrato di 8 metri di lato. Dietro ciascun cinesino creare una fila composta da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

- L'allenatore, dopo aver stabilito la tipologia di finta e il cono verso cui indirizzare la conduzione, darà il segnale di partenza
- L'esercizio viene svolto contemporaneamente dalle due file
- Al segnale dell'allenatore i giocatori in possesso palla conducono il pallone verso il cono prestabilito, eseguendo la finta e il cambio di direzione internamente al cono, per poi eseguire una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, entrambi i giocatori recuperano il proprio pallone e si portano nella fila opposta



REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio contemporaneamente
- Il cambio di direzione va effettuato verso l'interno del cono su cui è indirizzata la conduzione

VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di conduzione palla nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finte richieste
3. Il segnale di partenza viene dato dai giocatori di una delle file
4. Vincolare il numero di tocchi nella guida verso il cono per stimolare le capacità coordinative

TEMI PER L'ALLENATORE

- L'esercizio dev'essere svolto in contemporanea tra i giocatori delle due file e la trasmissione palla deve avvenire nello stesso momento
- I giocatori devono essere concentrati per percepire il segnale di partenza
- I giocatori guida devono analizzare la situazione e dare il segnale di partenza nel momento in cui il compagno posto frontalmente è in pieno controllo della palla
- La palla dev'essere sempre sotto il controllo del giocatore durante la conduzione
- Controllare che la palla venga spinta in avanti con la giusta forza
- Far capire il punto esatto in cui iniziare la finta per poter effettuare il cambio di direzione in corrispondenza del cono
- Limitare o aumentare i tocchi a disposizione nella conduzione palla se i giocatori hanno difficoltà a trovare il giusto spazio e tempo da cui far partire la finta e il cambio di direzione
- Controllare la giusta tecnica nel passaggio (posizionamento piede d'appoggio, punto e superficie d'impatto con la palla)

STAFFETTA SENZA PALLA CON AGGIRAMENTO DEL PALETTO



20 minuti



20x15 metri



8 giocatori

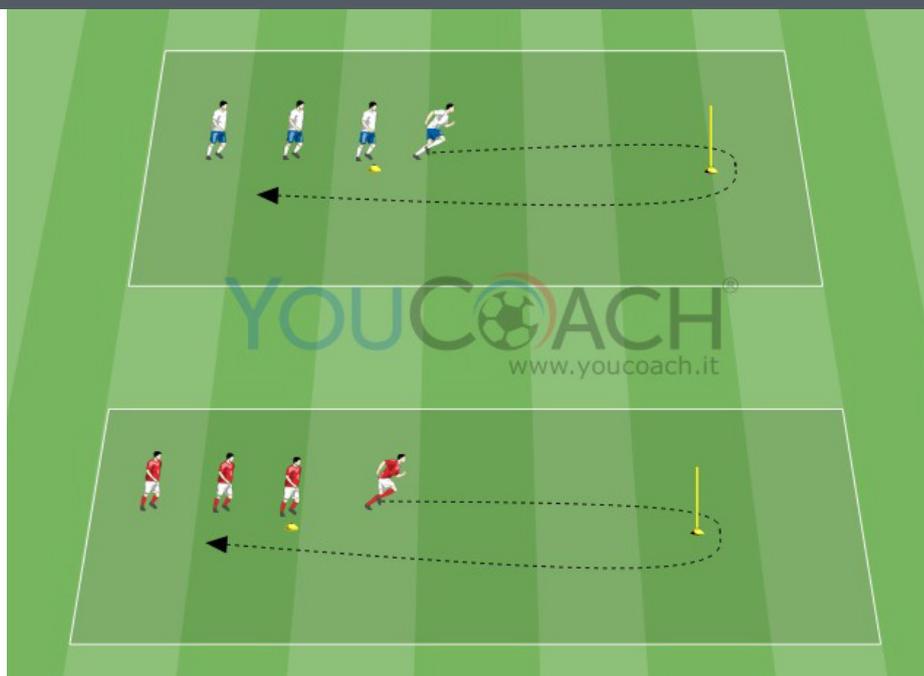
Numero di serie: 5 da 2 minuti con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini a 10 metri l'uno dall'altro e collocarvi di fronte due paletti, a 8 metri di distanza. Suddividere i giocatori in due squadre da quattro elementi ciascuna. I giocatori si dispongono in fila con ogni squadra su un cinesino.

DESCRIZIONE

Il primo giocatore della fila parte, aggira il paletto e torna indietro, il secondo fa lo stesso e così via.



REGOLE

- La squadra che per prima fa arrivare il primo compagno della fila di nuovo al suo posto di partenza davanti a tutti è la squadra vincitrice
- Il giocatore successivo parte quando il compagno ritorna al cinesino di partenza

VARIANTI

1. L'allenatore può decidere che tutti i giocatori devono fare due o più giri per completare l'esercitazione
2. I giocatori possono partire:
 - seduti
 - a pancia in giù
 - a pancia in su
3. I giocatori possono affrontare il tragitto:
 - l'andata in corsa normale e il ritorno in corsa all'indietro
 - saltellando su una gamba
 - saltellando a piedi uniti
 - eseguendo una capovolta dopo la partenza
4. Eseguire l'esercizio in guida della palla (ogni giocatore parte con un pallone)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consenta ai giocatori di capire qual'è la strada più corta da percorrere per scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire un clima positivo durante il gioco

