

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 5  
TERZO 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

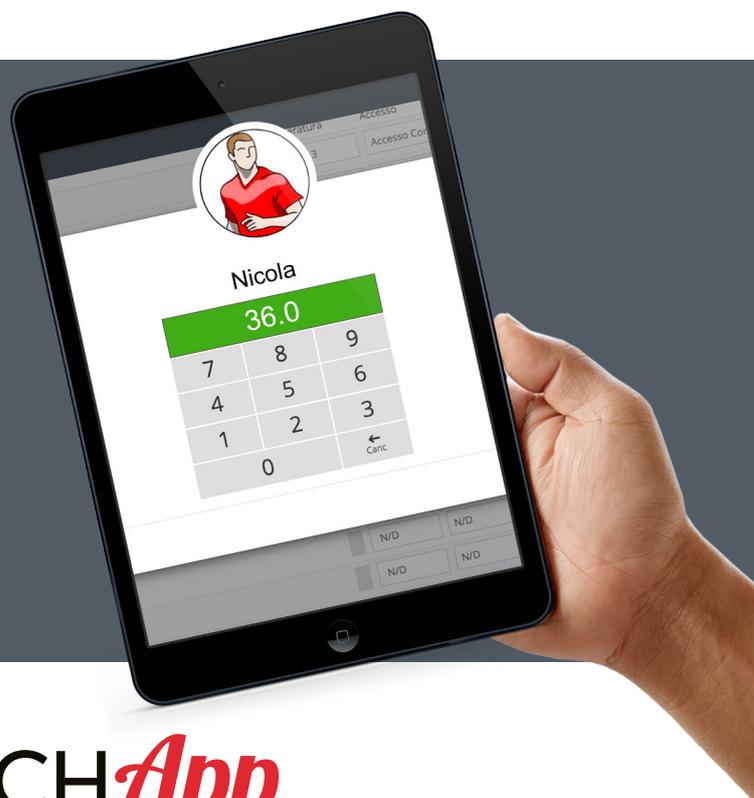


**Distanze:** in allenamento mantenere le distanze



**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
Campo minato.....	14
Circuito coordinativo con balzi, slalom e andature coordinative .....	15
Esercizio con diverse guide della palla .....	16
Guida, finta e tiro in porta condizionato .....	17
Staffetta senza palla numerata con aggiramento del paletto .....	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



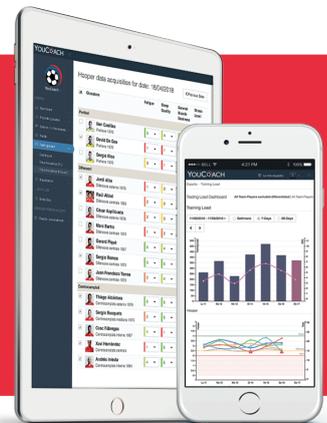
La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

PER  
PREPARATORI  
ATLETICI



TRAINING LOAD  
MONITORING

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:

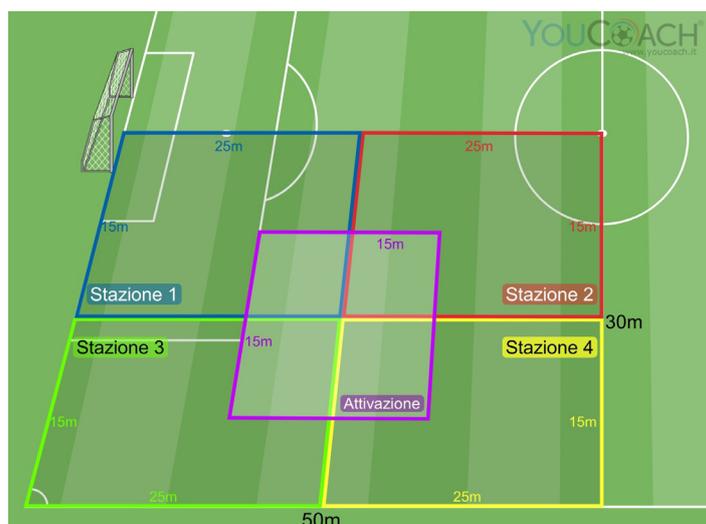
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## CAMPO MINATO

  
10 minuti

  
20×20 metri

  
14 giocatori

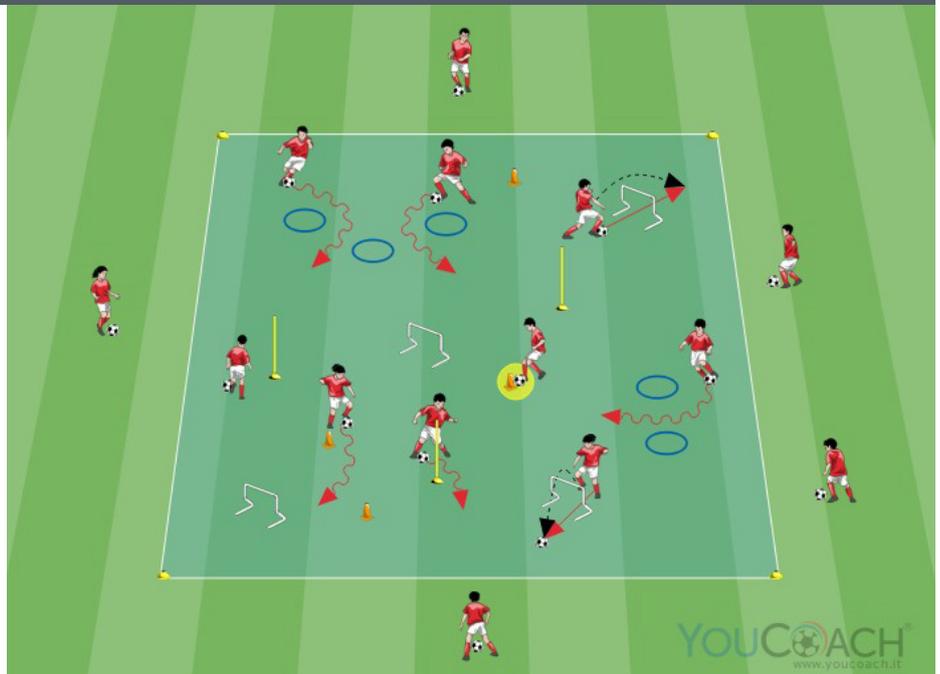
**Numero di serie:** 1 da 10 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 20 metri di lato con i cinesini. Al suo interno disporre del materiale in maniera casuale (coni, paletti, ostacoli, cerchi ecc.). Se, ad esempio, la squadra è composta da quattordici elementi, nove giocatori partiranno all'interno del quadrato e gli altri cinque saranno all'esterno. Tutti i giocatori hanno un pallone.

### DESCRIZIONE

Al segnale d'avvio dell'allenatore i giocatori all'interno del quadrato si muovono in conduzione palla, mentre gli altri aspettano fuori dal campo. I giocatori in conduzione hanno il compito di guidare la palla ed evitare gli ostacoli, considerati come "mine". Se un giocatore tocca una mina con il pallone deve uscire dal campo e dare il cambio a un compagno in attesa.



### VARIANTI

1. Al segnale dell'allenatore i giocatori all'interno del campo devono aumentare l'andatura di conduzione
2. All'interno del campo viene posizionato un "disturbatore" che ha il compito di rubare il pallone ai giocatori in conduzione all'interno del quadrato. Se il disturbatore ruba palla, si effettua un cambio di ruolo
3. L'allenatore può cambiare regole durante il gioco (ad esempio: vietato entrare nelle porte di un determinato colore o svolgere uno dei percorsi in campo) in modo da aumentare il carico cognitivo e rendere più facile l'errore da parte dei giocatori

### TEMI PER L'ALLENATORE

- I giocatori presteranno particolare attenzione a non toccare le mine per non uscire dal campo: questa condizione va ad aumentare il carico emotivo dell'esercitazione

# CIRCUITO COORDINATIVO CON BALZI, SLALOM E ANDATURE COORDINATIVE



15 minuti



30x30 metri

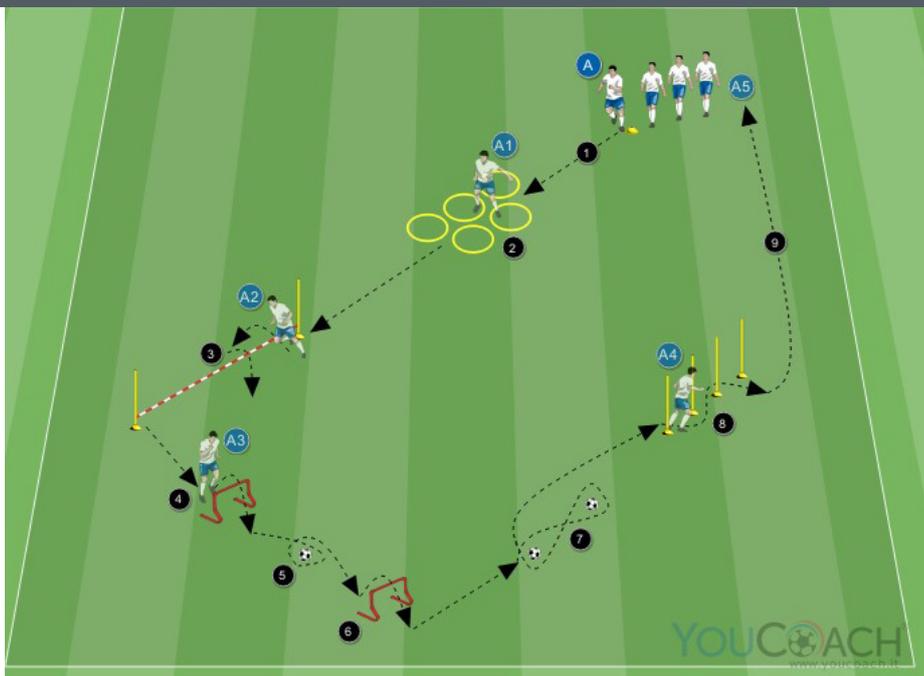


15 giocatori

**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

## ESERCIZIO CON DIVERSE GUIDE DELLA PALLA



15 minuti



10x15 metri



8 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Posizionare in fila quattro cinesini (A, B, C e D in figura) distanti 5 metri l'uno dall'altro. A lato dei quattro cinesini, a 10 metri, collocarne una seconda fila di quattro (A1, B1, C1 e D1 in figura). I giocatori si sistemano in fila nei pressi del cinesino di partenza A. Ciascun giocatore parte con un pallone.

### DESCRIZIONE

- Il giocatore inizia l'esercizio palleggiando dal cinesino di partenza A al cinesino A1
- Arrivato al cinesino A1, guida palla in velocità in diagonale fino al cinesino B
- Dal cinesino B conduce palla con la suola del piede destro fino al cinesino B1
- Arrivato al cinesino B1, guida palla in velocità in diagonale fino al cinesino C
- Dal cinesino C conduce palla con la suola del piede sinistro fino al cinesino C1
- Arrivato al cinesino C1, guida palla in velocità in diagonale fino al cinesino D
- Dal cinesino D conduce palla alternando l'interno destro e l'interno sinistro fino al cinesino finale D1



### REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha concluso il tragitto dal cinesino A ad A1

### VARIANTI

- Assegnare altri tipi di conduzione palla (ad esempio: solo testa, solo destro, solo sinistro, solo collo del piede, solo esterno ecc.)

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Mantenere l'intensità alta durante l'intera durata dell'esercizio
- Incitare i giocatori a tenere la testa alta durante la conduzione

# GUIDA, FINTA E TIRO IN PORTA CONDIZIONATO



15 minuti



25x30 metri

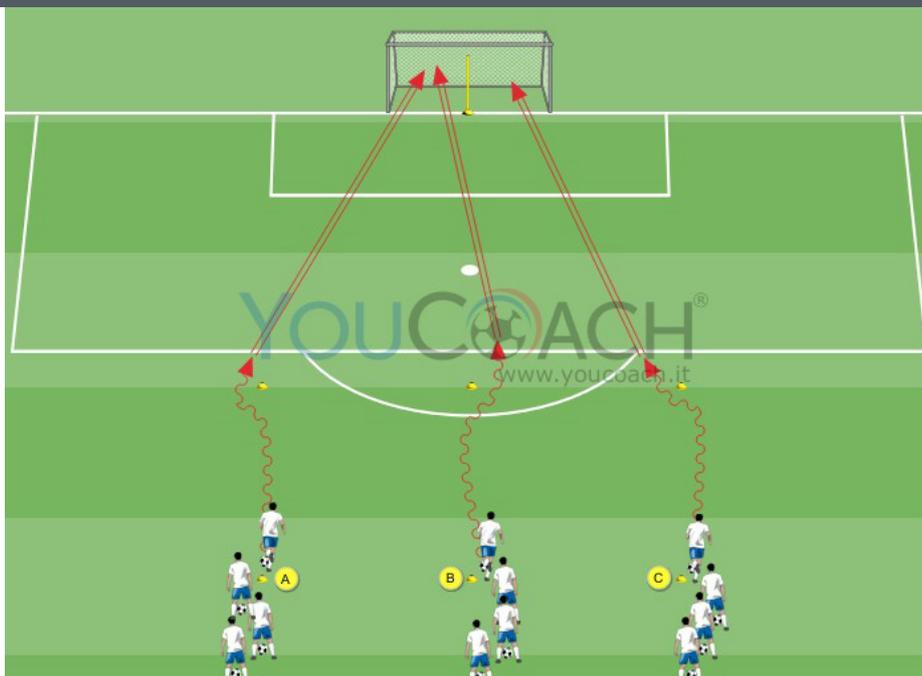


12 giocatori

Numero di serie: 3.

## ORGANIZZAZIONE

A 30 metri da una porta collocare tre cinesini (postazioni di partenza A, B e C in figura). Di fronte a ogni cinesino di partenza, a 20 metri dalla porta, posizionare un altro cinesino. Sulla linea di porta, al centro, collocare un paletto. Con i giocatori a disposizione formare tre squadre di ugual numero. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila dietro al proprio cinesino di partenza. Ogni giocatore parte con un pallone.



## DESCRIZIONE

- La gara inizia con i primi giocatori di ciascun gruppo che guidano il proprio pallone verso il cinesino di fronte
- Ogni giocatore supera il cinesino con una finta a piacere
- I giocatori tirano in porta cercando di fare gol
- Il giocatore successivo di ciascuna squadra, dopo aver visto dove ha calciato il compagno precedente (a destra o a sinistra del paletto), effettua il medesimo percorso e deve fare gol dalla parte opposta (ad esempio se il giocatore precedente ha fatto gol alla destra del paletto, il compagno successivo deve fare gol alla sinistra del paletto o viceversa)
- La gara continua alla stessa maniera e termina quando una squadra realizza dieci punti (dieci gol validi)

## REGOLE

- Perché il gol sia valido, il giocatore successivo deve tirare verso il lato opposto rispetto al tiro del compagno precedente
- Ogni gol valido vale un punto
- La serie termina quando una delle squadre realizza per prima dieci punti
- Al termine della serie ruotare le postazioni delle squadre

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Suggestire ai giocatori delle finte da eseguire per superare il cinesino
- Mantenere la testa alta durante il percorso
- Variare spesso la tipologia di tiro (a giro, di collo, di esterno)

## STAFFETTA SENZA PALLA NUMERATA CON AGGIRAMENTO DEL PALETTO



15 minuti



20x15 metri



8 giocatori

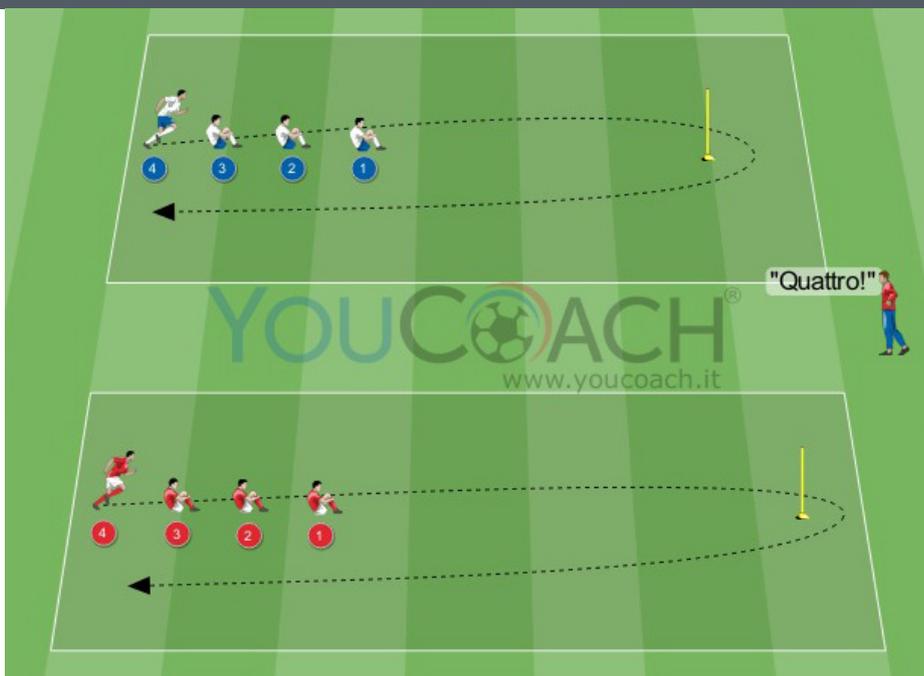
**Numero di serie:** 5 da 2 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Posizionare due paletti in linea a 10 metri l'uno dall'altro. Suddividere i giocatori in due squadre da quattro elementi ciascuna e assegnare a ognuno un numero da 1 a 4. I giocatori si dispongono in due file secondo il numero assegnato loro, divisi per squadra e seduti a 10 metri da ogni paletto.

### DESCRIZIONE

- L'allenatore chiama un numero da 1 a 4 e il giocatore corrispondente (nell'esempio chiama il numero 4) si alza e parte di corsa, aggira il paletto e ritorna sempre di corsa al cinesino al proprio posto di partenza
- Mentre il giocatore sta tornando l'allenatore chiama un secondo numero corrispondente a un altro giocatore
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie



### REGOLE

- La squadra che finisce per prima dopo che tutti i giocatori hanno svolto l'esercizio è la vincitrice
- L'allenatore può chiamare due volte consecutive lo stesso numero (il giocatore esegue il percorso due volte)

### VARIANTI

1. I giocatori possono partire distesi:
  - a pancia in giù
  - a pancia in su
2. I giocatori possono affrontare il tragitto:
  - saltellando su una gamba
  - saltellando a piedi uniti
  - eseguendo una capovolta dopo la partenza

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consente ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire un clima positivo durante il gioco



