



YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SECONDO 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

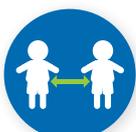
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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
La rullata	12
Circuito coordinativo con andature semplici, skip e slalom tra i paletti	14
Tecnica e occupazione degli spazi guidando palla	15
I gesti del coerver coaching: <i>Outside Foot Twist Off</i>	16
I gesti del coerver coaching: <i>Step over</i>	17
Staffetta senza palla con slalom tra i compagni attorno a un cerchio.....	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!

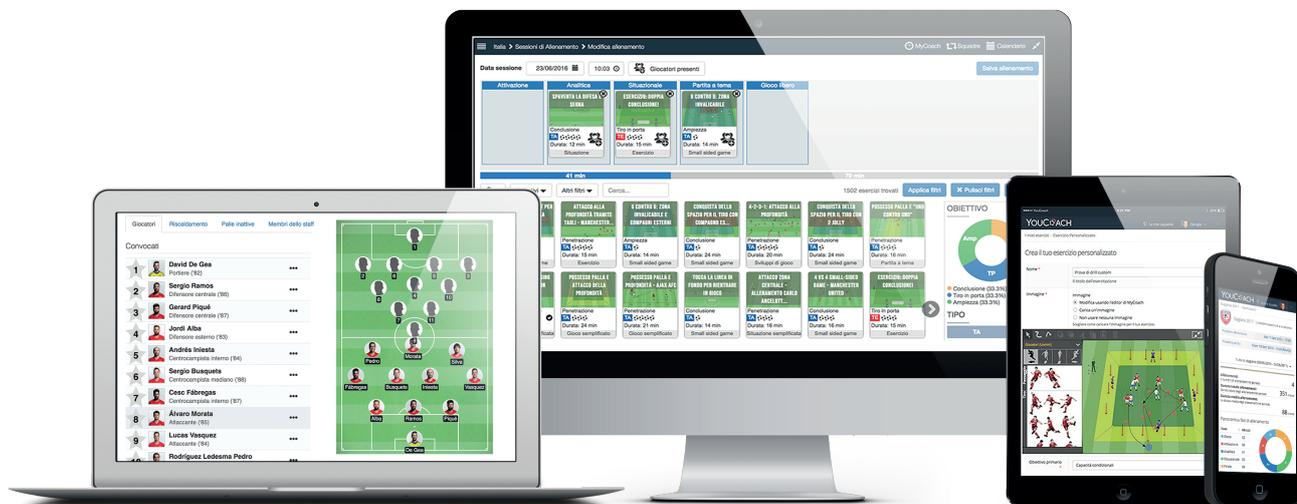
Il team di YouCoach

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



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

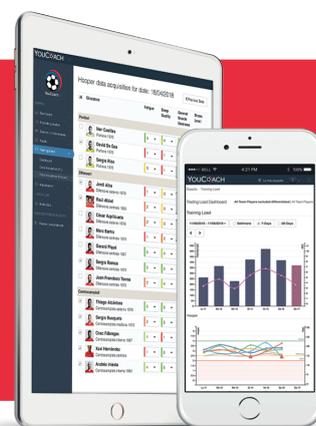


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/2)

LA RULLATA


10 minuti


20x20 metri


1 giocatore

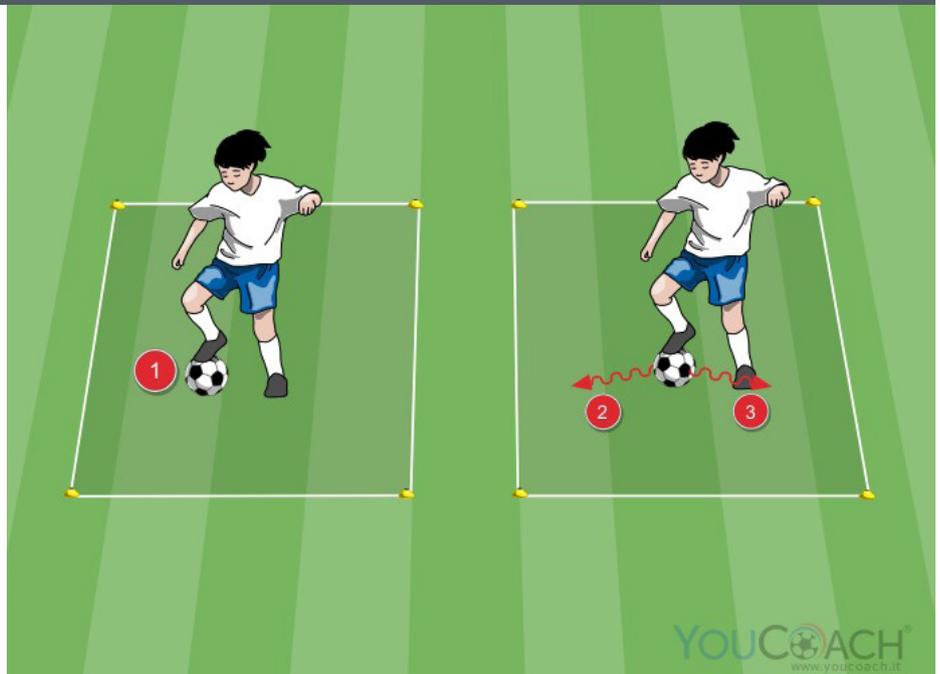
Numero di serie: 4.

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 di 4 minuti (1 minuto e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero per due volte):
 - Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
 - Far rotolare la palla verso destra e sinistra, il piede deve sempre toccare il pallone, suola-esterno-suola-interno senza mai toccare il terreno
 - Al termine del tempo prestabilito cambiare piede
2. Seconda serie di 2 minuti (1 minuti e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero):
 - Posizionare l'interno del piede destro a contatto con il pallone
 - Farlo rotolare verso sinistra mantenendo il contatto piede-palla
 - Fermare la palla con l'esterno dello stesso piede
 - Cambiare piede
3. Terza serie di 2 minuti (1 minuti e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero):
 - Posizionare l'esterno del piede destro a contatto con il pallone
 - Farlo rotolare verso destra mantenendo il contatto piede-palla
 - Fermare la palla con l'interno dello stesso piede
 - Cambiare piede
- Quarta serie di 2 minuti (1 minuti e 30 secondi di lavoro e 30 secondi di recupero):
 - Suola piede destro appoggiata sul pallone, piede sinistro spostato indietro
 - Far rotolare la palla verso destra facendo scivolare l'interno dello stesso piede
 - Calciare la palla verso sinistra
 - Appoggiare la suola del piede sinistro sul pallone e far scivolare l'interno dello stesso piede per calciare la palla verso destra
 - Ricominciare la sequenza



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 e adattare la flessione al contatto piede-palla
- Spostare maggiormente il peso del corpo sulla gamba di appoggio
- Quando il giocatore esegue il cambio piede deve creare lo spazio per il movimento dell'altro piede
- Tenere le braccia aperte per un buon equilibrio
- Cercare di avere il ginocchio del piede sempre sopra al pallone
- Quando il giocatore si sente pronto deve cercare di essere più veloce

CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURE SEMPLICI, SKIP E SLALOM TRA I PALETTI



20 minuti



20x20 metri



15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Posizionare quattro ostacoli bassi 5 metri dopo un cinesino di partenza. Oltre gli ostacoli posizionare un pallone e, qualche metro dopo, collocare altri due ostacoli bassi e poi altri due palloni (vedi figura). Posizionare poi un cono e sei paletti larghi e sfasati (uno a destra uno a sinistra). I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.

DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso gli ostacoli
2. A affronta gli ostacoli in skip
3. A esce dagli ostacoli e aggira il pallone
4. A affronta gli ostacoli in skip
5. A esce dagli ostacoli ed esegue un "otto" tra i palloni
6. A aggira il cono
7. A esegue uno slalom tra i paletti passando all'esterno e spingendo con il piede esterno
8. A torna dietro la fila

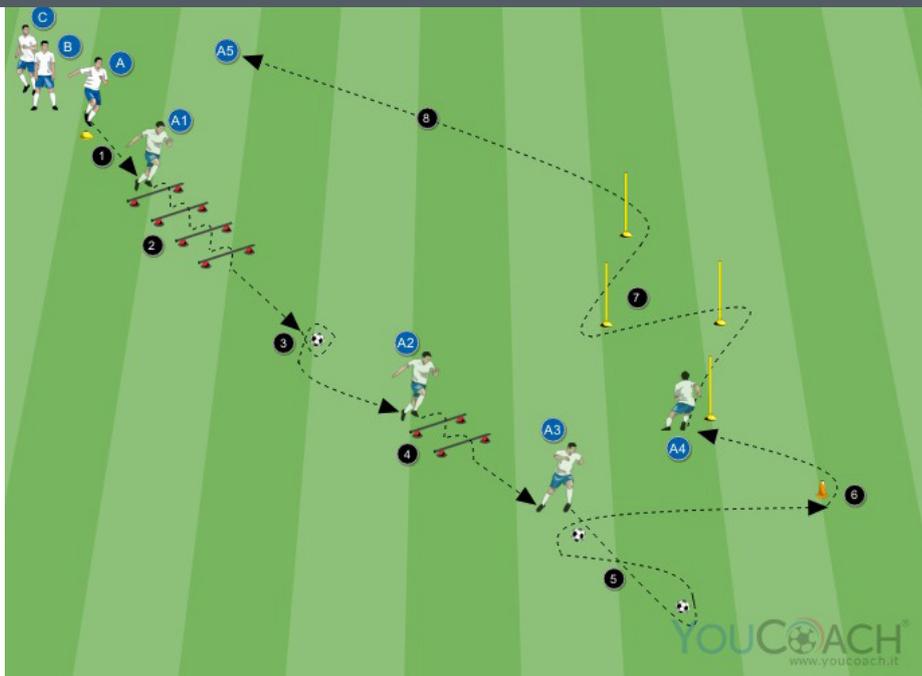
I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

VARIANTI

1. I giocatori eseguono lo scavalco degli ostacoli saltando a piedi uniti
2. I giocatori eseguono lo slalom tra i paletti larghi in corsa laterale

TEMI PER L'ALLENATORE

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



TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI GUIDANDO PALLA



10 minuti



24×16 metri

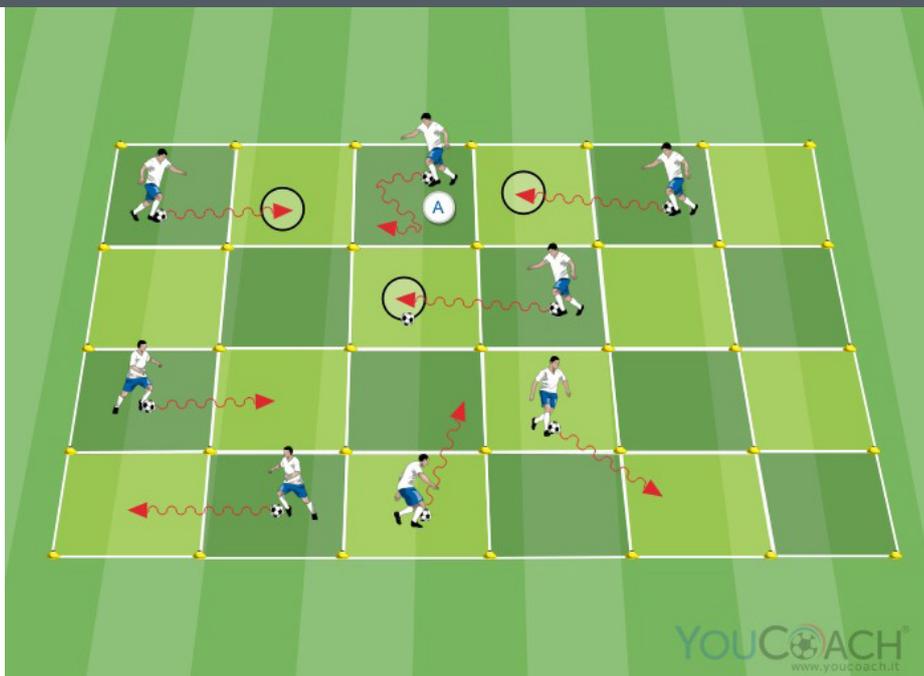


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

L'esercitazione deve essere svolta con un numero minimo di otto giocatori. Le dimensioni del campo variano a seconda del numero dei giocatori. Con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di 24×16 metri. Il campo viene suddiviso in 24 spazi (mini-quadrati) con lati di 4 metri. Il numero degli spazi vuoti dev'essere all'incirca il doppio del numero di giocatori che partecipano all'esercitazione. La prima parte viene eseguita come attivazione e messa in moto (warm up fisico e mentale), quindi a bassa intensità. Progredendo



nell'esercizio l'intensità di corsa tenderà ad aumentare, così come la velocità di pensiero ed esecuzione. Si parte a ritmi bassi per finire con una medio-alta intensità e quindi con una progressione nel riscaldamento. Ogni giocatore gestirà il dominio e la guida del proprio pallone, muovendosi da uno spazio all'altro.

DESCRIZIONE

I giocatori devono muoversi all'interno del campo di gioco andando a occupare sempre uno spazio vuoto non occupato da un compagno. Ogni giocatore si sposterà da uno spazio all'altro guidando il proprio pallone. I giocatori si muoveranno all'interno dello stesso campo cercando di interagire per non occupare e intralciare gli spazi e i movimenti dei compagni. Come in figura, non dovrà mai esserci più di un giocatore in ogni spazio. Potrebbe capitare che un giocatore abbia tutti gli spazi attorno a sé occupati dai compagni, in quel caso dovrà gestire la palla sul posto (muovendosi nel quadrato), in attesa che si liberi uno spazio adiacente al suo dove potersi spostare.

REGOLE

- Non dev'esserci più di un giocatore in ogni spazio
- I giocatori non possono attraversare tutto il campo passando attraverso spazi già occupati per andare a posizionarsi in uno spazio libero lontano dalla posizione di partenza
- I giocatori devono essere sempre in movimento
- Variare le regole imponendo una guida palla solo con il piede destro o il sinistro

VARIANTI

- Se il giocatore non può muoversi dalla propria posizione, finché non si libera uno spazio deve eseguire delle finte sul posto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Inizialmente si potrebbero riscontrare delle difficoltà da parte dei giocatori nell'abbinare più cose contemporaneamente. Insistere partendo da movimenti semplici a ritmi bassi per poi aumentare le difficoltà, cambiando spesso le variabili e aumentando l'intensità dell'esercitazione
- Si lavorerà molto dal punto di vista cognitivo stimolando diverse capacità generali e speciali: anticipazione motoria, differenziazione, reazione, accoppiamento, orientamento spaziotemporale e così via
- Lavorare anche sulla sensibilità di tocco e sulla tecnica di gestione del pallone (molti tocchi e frequenti)

I GESTI DEL COERVER COACHING: OUTSIDE FOOT TWIST OFF

10 minuti

15x15 metri

4 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Delimitare un quadrato con i cinesini. I quattro giocatori, con il pallone tra i piedi, si posizionano ognuno su un angolo. Al centro del quadrato creare un quadrato più piccolo con quattro paletti.

DESCRIZIONE

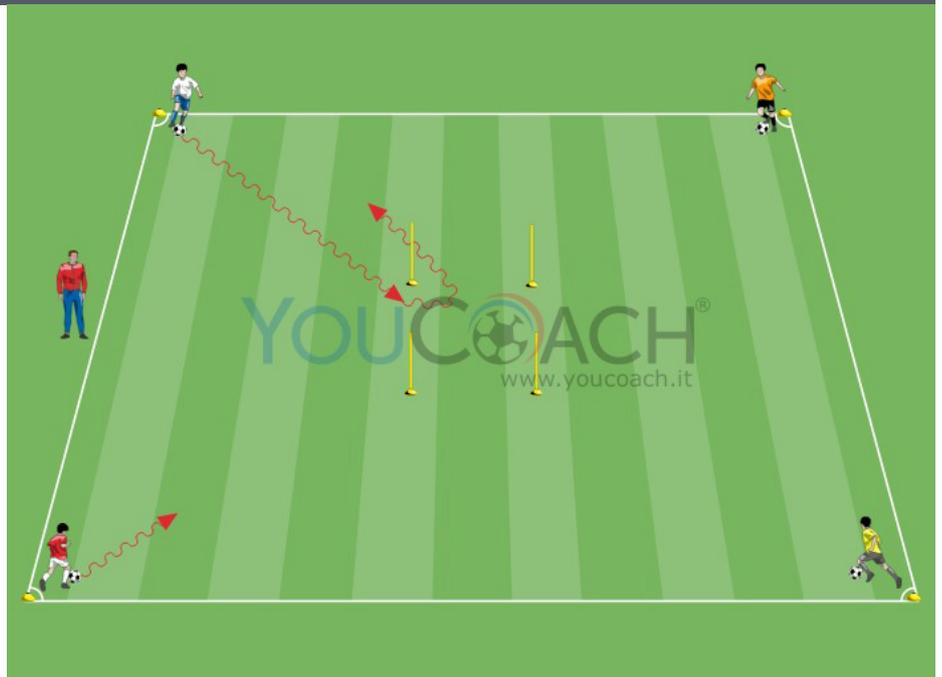
I quattro giocatori partono da un angolo del quadrato a turno con il pallone tra i piedi. Una volta raggiunto il proprio paletto, lo dribblano con la finta definita *Outside Foot Twist Off*:

- fintare un tiro;
- controllare la palla con l'esterno del piede di tiro;
- fare perno sul piede d'appoggio e ruotare allo stesso tempo, controllando il pallone con l'esterno;
- sempre con l'esterno del piede, continuare il movimento dando le spalle al difensore (l'allenatore) e accelerare nella direzione opposta.

Effettuato il gesto tecnico, i giocatori tornano al posto aspettando il turno successivo. L'esercizio si ripete con le stesse modalità.

TEMI PER L'ALLENATORE

- Assicurarsi che i giocatori tengano bene la palla di fronte a loro prima di effettuare la finta
- Limitare il numero di tocchi usati per effettuare la finta
- Proporre l'uso dell'esterno del piede anziché l'interno (*Inside Foot Twist Off*)



I GESTI DEL COERVER COACHING: STEP OVER



10 minuti



15x15 metri



3 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Delimitare un quadrato con i cinesini. I tre giocatori, con il pallone tra i piedi, si posizionano ognuno su un angolo del quadrato.

DESCRIZIONE

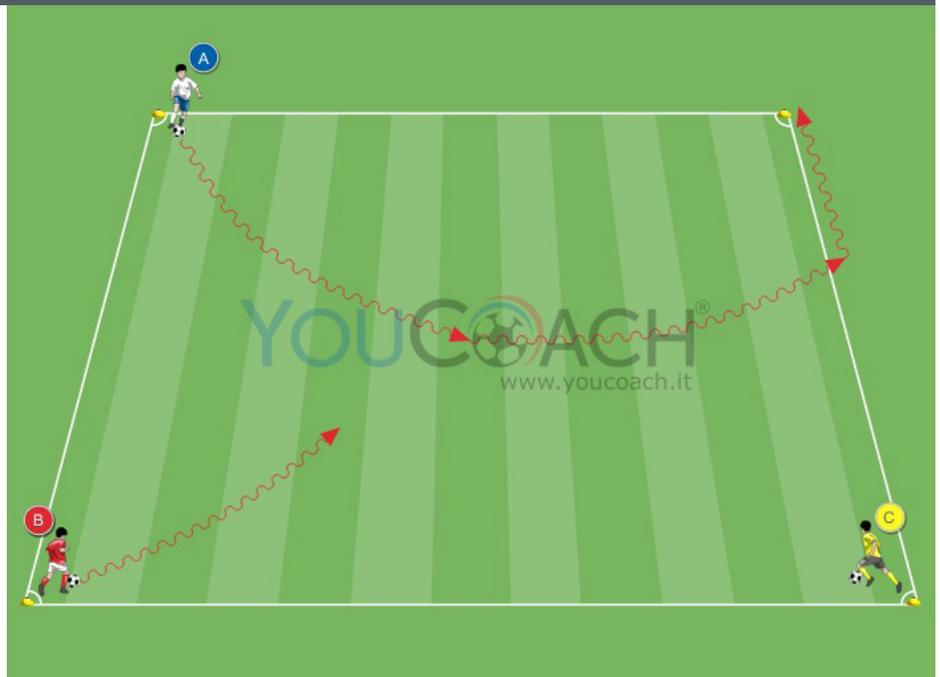
Al comando dell'allenatore i giocatori A, B e C partono contemporaneamente dalla propria posizione e guidano la palla verso il centro del quadrato. In prossimità del centro effettuano la finta definita *Step Over*:

- effettuare il movimento come per tirare o passare la palla al compagno;
- far girare il piede attorno al pallone facendolo passare davanti;
- con lo stesso piede spostare il pallone facendogli cambiare direzione, utilizzando l'esterno.

Effettuato il gesto tecnico, i giocatori devono spostare la palla verso uno dei quattro angoli liberi. L'esercitazione riparte con le stesse modalità.

TEMI PER L'ALLENATORE

- Ricordare ai giocatori di guardare quale angolo raggiungere prima di effettuare il gesto e dopo
- Guardare prima un angolo e puntarne un altro può disorientare l'avversario
- Guardare dopo aiuta a trovare l'angolo libero dove andare



STAFFETTA SENZA PALLA CON SLALOM TRA I COMPAGNI ATTORNO A UN CERCHIO



15 minuti



20x30 metri



12 giocatori

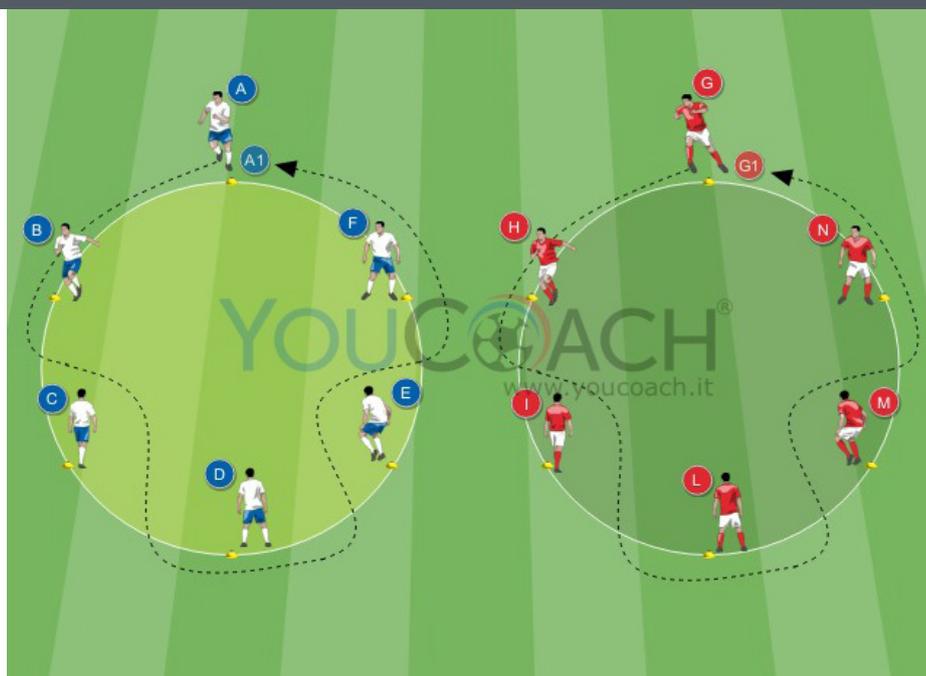
Numero di serie: 5 da 2 minuti con 1 minuti di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Costruire due cerchi di 6 metri di diametro uno di fianco all'altro posizionando sei cinesini equidistanti tra loro per ogni cerchio. Suddividere i giocatori in due squadre da sei elementi ciascuna. I giocatori si dispongono sui due cerchi divisi per squadra, ogni giocatore su un cinesino.

DESCRIZIONE

Al segnale dell'allenatore il primo giocatore di ogni squadra parte di corsa effettuando uno slalom tra i compagni attorno al cerchio fino a ritornare al suo posto. A quel punto parte il secondo giocatore che va in slalom tra i compagni e così via.



REGOLE

- La squadra che per prima fa tornare tutti i giocatori al loro posto iniziale è la vincitrice

VARIANTI

- L'allenatore può decidere che tutti i giocatori devono fare due o più giri per completare l'esercitazione
- 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

