

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 7
TERZO ALLENAMENTO**

ATTIVITÀ DI BASE

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

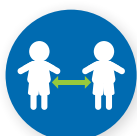
SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



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

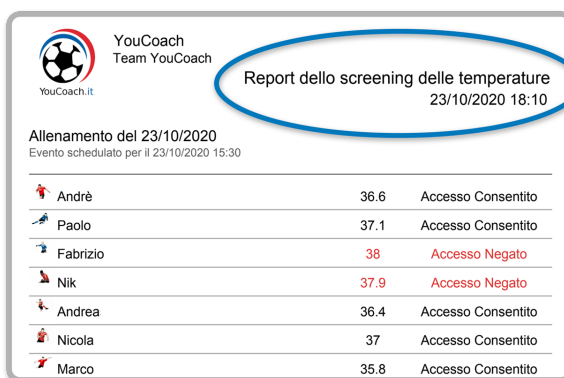









YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Tecnica e occupazione degli spazi in palleggio.....	14
Circuito tecnico motorio in un quadrato con guida palla, dribbling frontale doppio e cambio di direzione	15
Campo minato.....	17
Cambio di direzione e trasmissione nella porticina.....	18
L'orologio.....	19

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

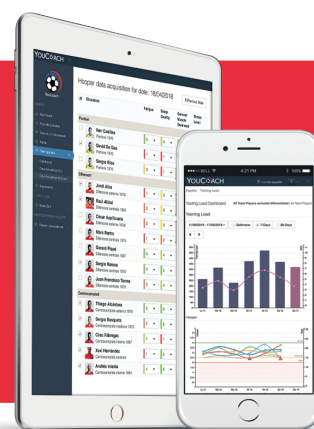


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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

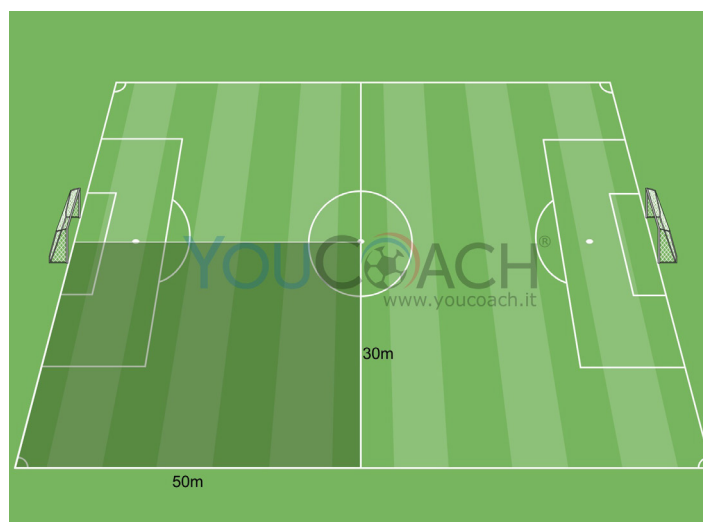
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

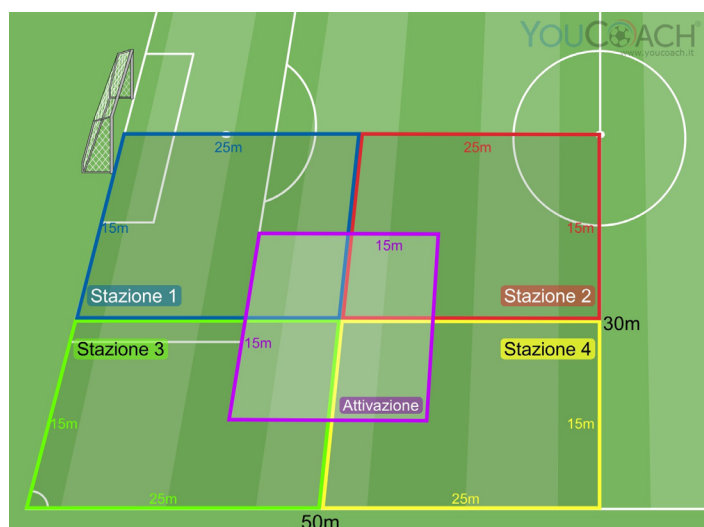
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

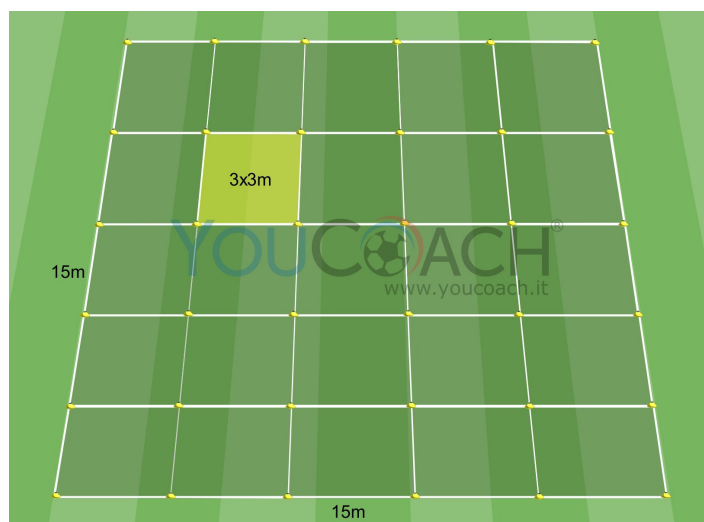
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Attività di Base l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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)

TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI IN PALLEGGIO



10 minuti



24x16 metri

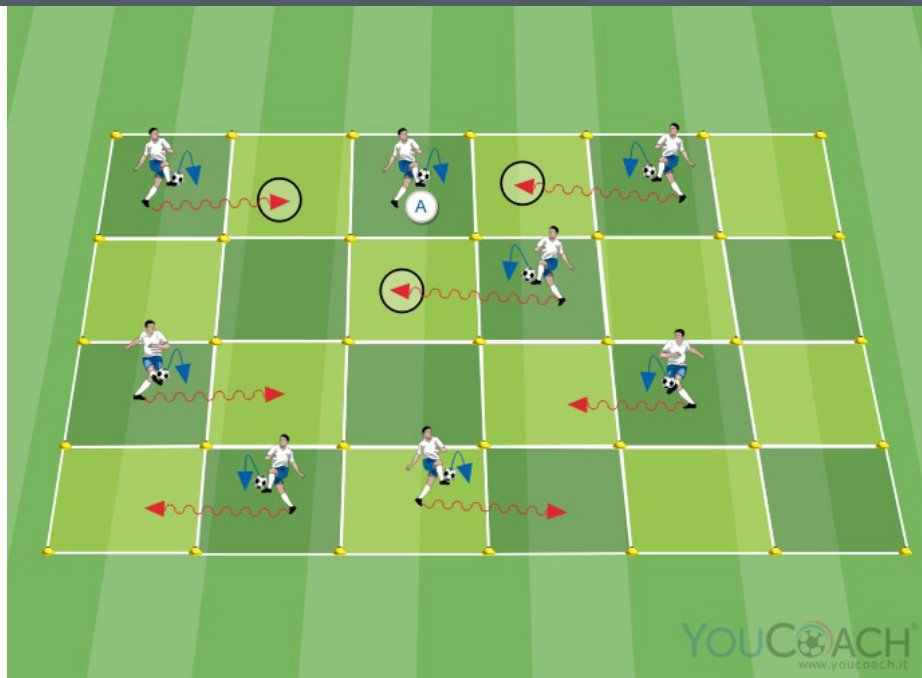


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

L'esercitazione dev'essere svolta con un numero minimo di otto giocatori. Le dimensioni del campo variano a seconda del numero dei giocatori che partecipano all'esercitazione. Con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di gioco di 24x16 metri. Il campo viene suddiviso in ventiquattro spazi (mini-quadrati) di 4x4 metri ciascuno. 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 poi 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 palleggia con il 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 altro giocatore. Ogni giocatore si sposterà da uno spazio all'altro palleggiando con il proprio pallone. I giocatori si muoveranno all'interno dello stesso campo di lavoro cercando di 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: in quel caso dovrà palleggiare sul posto 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

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 tecnica di palleggio e sul focus per la visione periferica

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



15 minuti



20x20 metri



16 giocatori

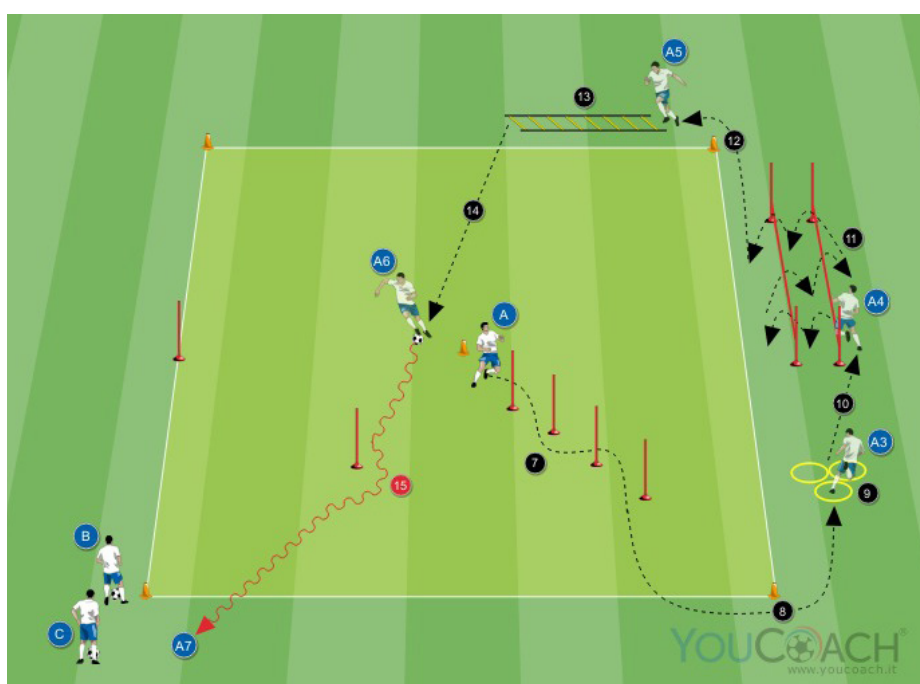
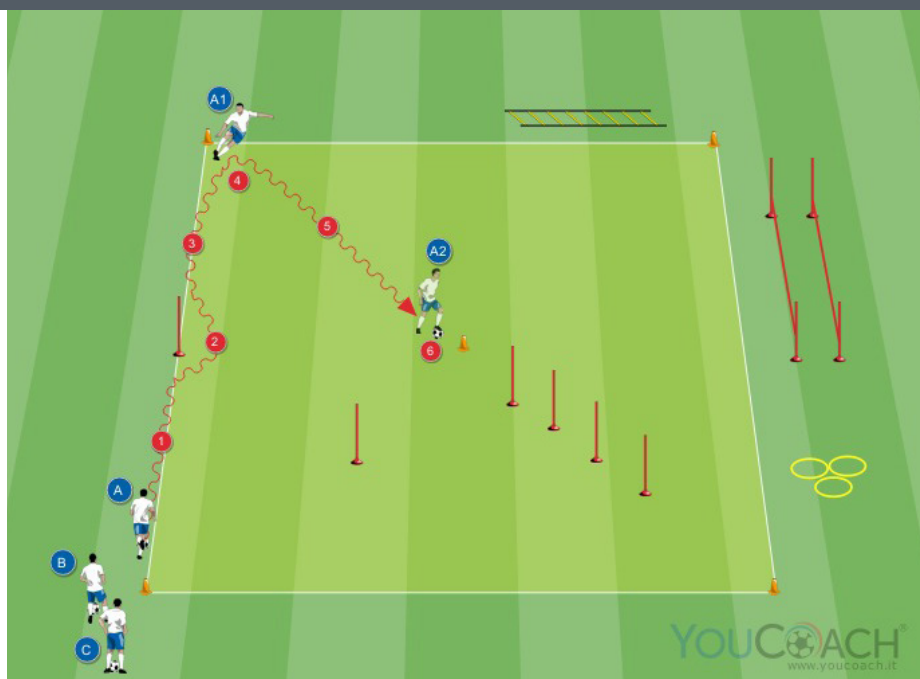
Numero di serie: 4 serie da 3 giri per ogni giocatore.

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.

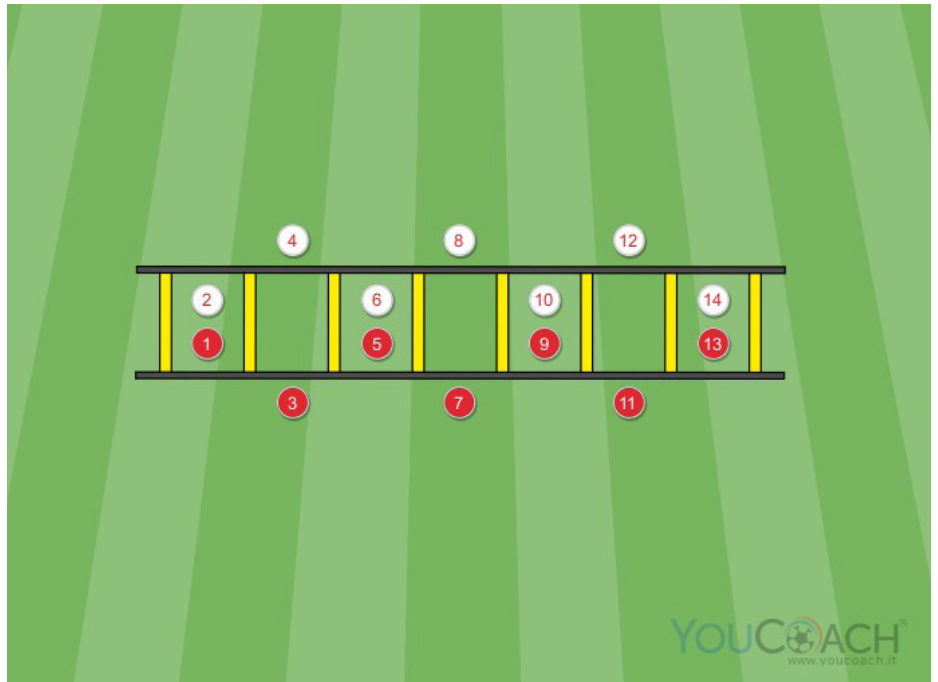
DESCRIZIONE

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



14. un piede poi l'altro fuori con il destro a destra e il sinistro a sinistra (vedi figura)
15. A si porta verso il centro del quadrato in A6
16. 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

CAMPO MINATO



15 minuti



20×20 metri



14 giocatori

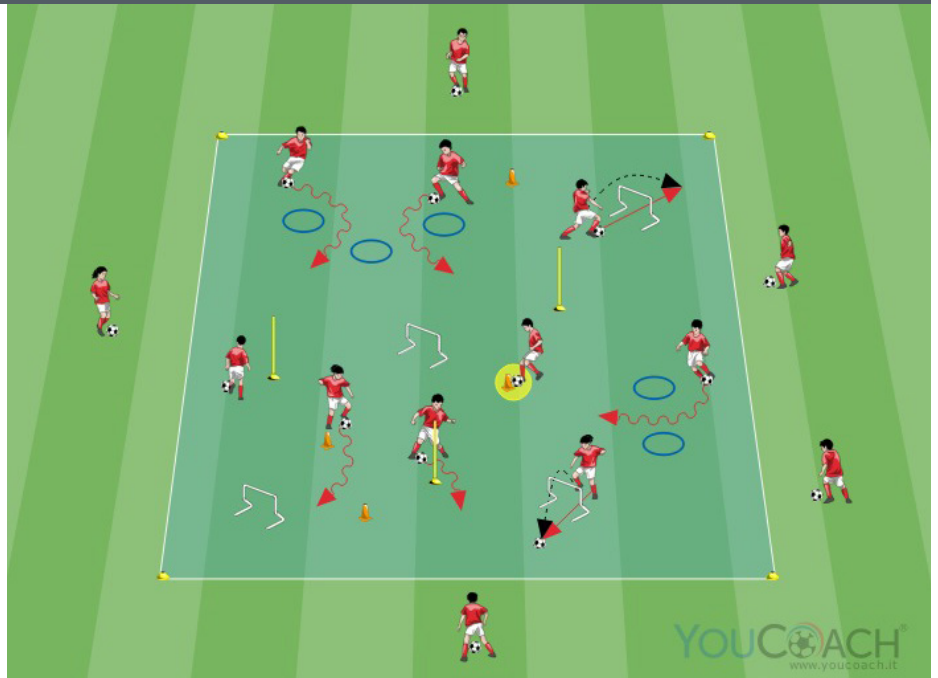
Numero di serie: 1 da 15 minuti.

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

CAMBIO DI DIREZIONE E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



20x20 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

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)



15 minuti



20x20 metri

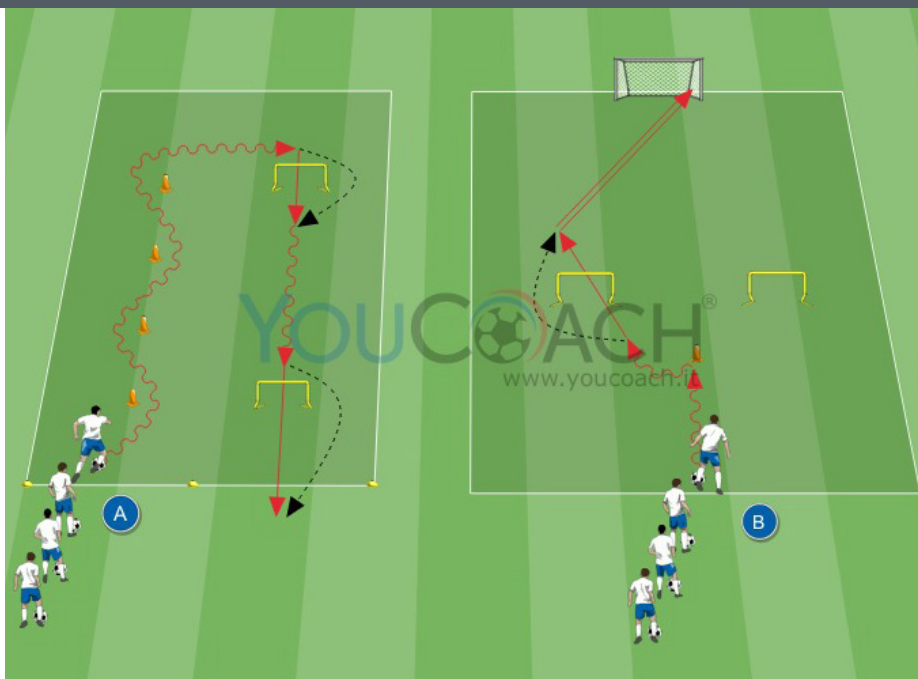


8 giocatori

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

