

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 3
TERZO 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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Tecnica e occupazione degli spazi in palleggio.....	14
Circuito coordinativo con andature semplici e slalom.....	15
Il comandante e lo scudiero	16
Tiro di precisione: fare gol nelle porticine	17
Staffetta a secco con tris	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

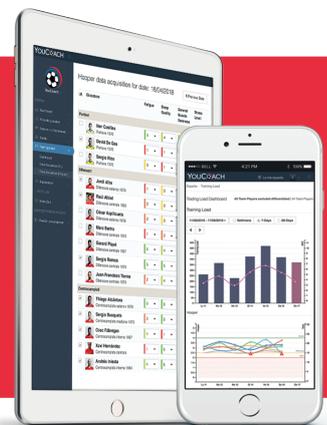


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



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.

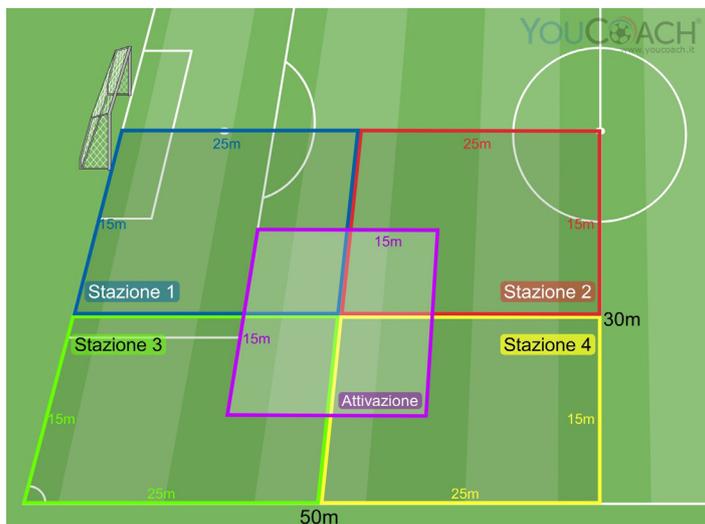
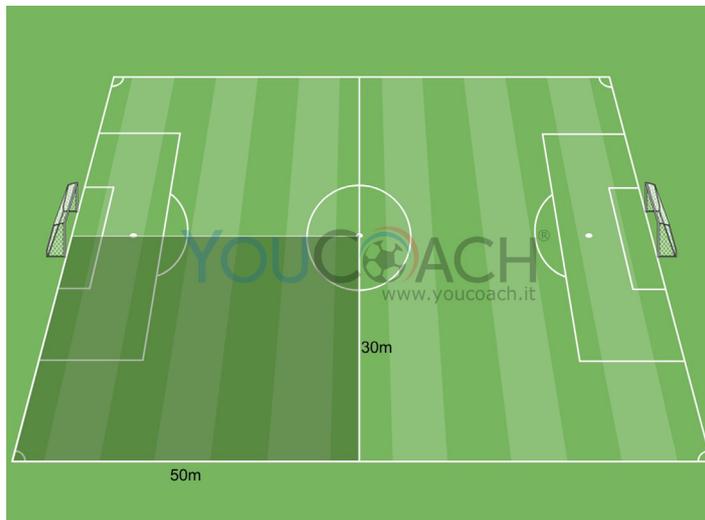
Il modo migliore per far rispettare il distanziamento dei bambini è poter allenare piccoli gruppi all'interno di uno spazio delimitato che non consenta il contatto o lo scontro tra i giovani atleti. Si è pensato di far svolgere ai bambini l'attivazione in uno spazio delimitato, per suddividere poi tutta 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:

- **stazione 1** per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 4** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della durata di 15 minuti;
- **stazione 5** 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 2, stazione 3, stazione 4, e stazione 5) e ricavare uno spazio centrale per la fase di attivazione.

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



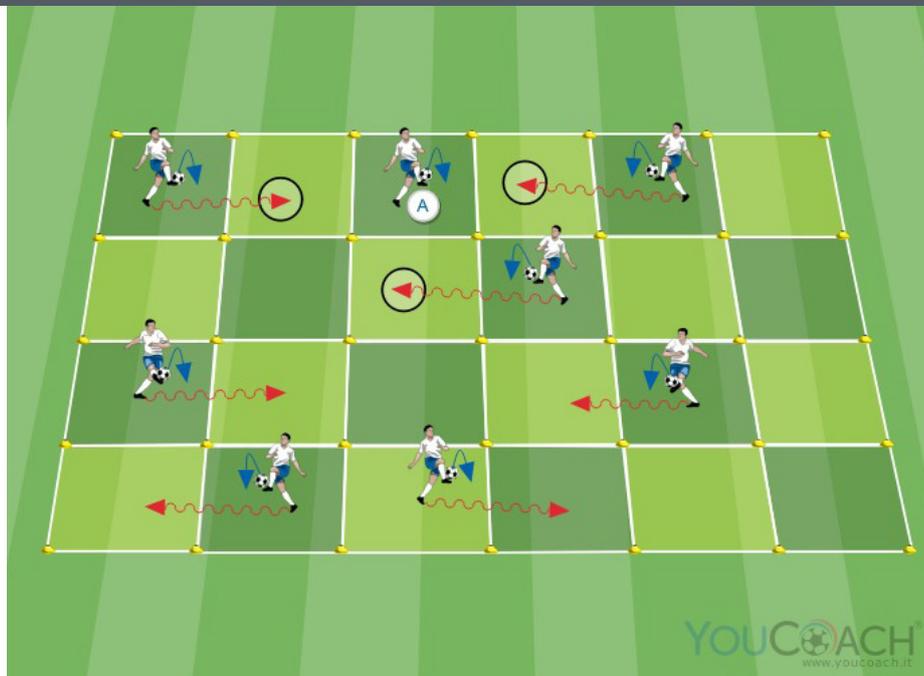
8 giocatori

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 COORDINATIVO CON ANDATURE SEMPLICI E SLALOM



15 minuti



20x20 metri

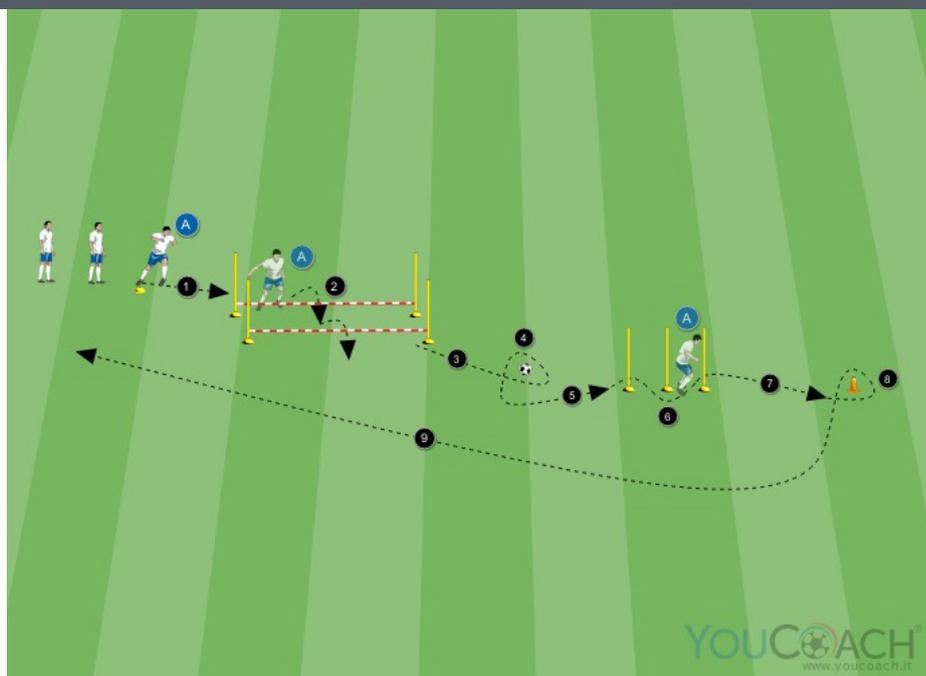


15 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Nell'area dell'esercitazione, 5 metri oltre un cinesino di partenza, posizionare due paletti a 5 metri l'uno dall'altro e legarvi un nastro a un'altezza di 15-20 centimetri. Ad alcuni metri di distanza dai primi due collocare altri due paletti con un nastro alla stessa altezza. A 4 metri dai paletti posizionare un pallone. Collocare, a 6 metri dal pallone, sei paletti distanti 50 centimetri l'uno dall'altro. Posizionare un cono a 6 metri dall'ultimo paletto. I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso il paletto
2. A, giunto in A1, scavalca il primo nastro e poi il secondo, saltando ripetutamente da una parte all'altra con il piede opposto (quattro volte)
3. A scatta fino al pallone
4. A aggira il pallone
5. A scatta fino ai paletti in A2
6. A esegue lo slalom stretto
7. A, uscito dall'ultimo paletto, scatta fino al cono
8. A aggira il cono
9. A, in scatto, torna al punto di partenza in A3

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 scavalcamento del nastro saltando a piedi uniti

TEMI PER L'ALLENATORE

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

IL COMANDANTE E LO SCUDIERO



15 minuti



15x15 metri



6 giocatori

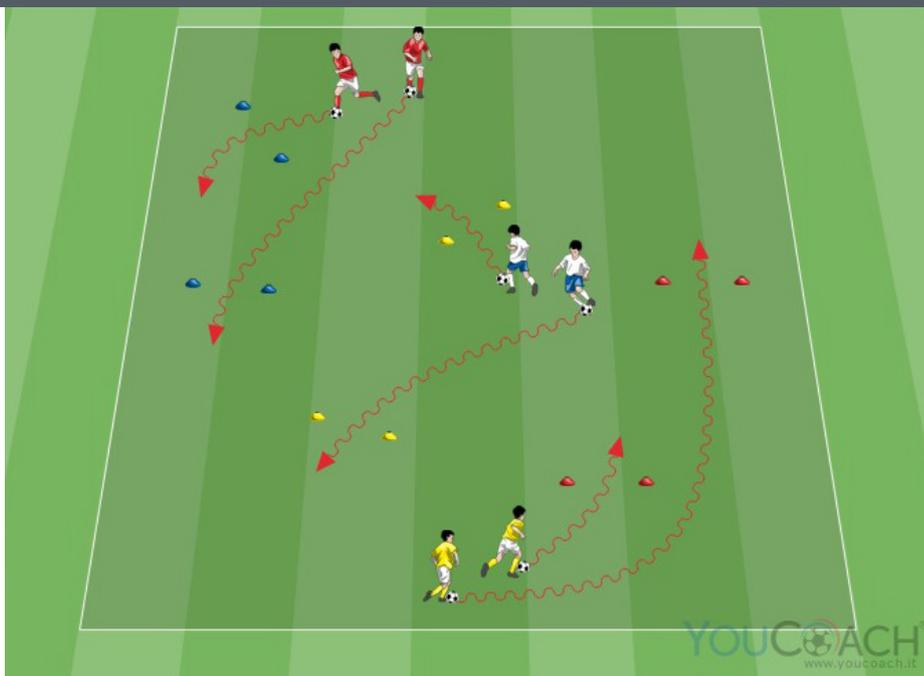
Numero di serie: 4 da 3 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

All'interno di un quadrato di 15x15 metri formare delle porticine di colore diverso con i cinesini (in figura blu, rosse e gialle). I giocatori si dividono a coppie. Ogni giocatore ha un pallone.

DESCRIZIONE

In ogni coppia un giocatore "comanda" e l'altro segue. Il giocatore che comanda entra in una porta di un colore e il compagno deve entrare in conduzione all'interno di una porta dello stesso colore, diversa da quella in cui ha condotto palla il "comandante". Al termine della serie i giocatori di ogni coppia invertono i ruoli.



VARIANTI

1. Al segnale dell'allenatore parte la sfida tra le coppie in campo: chi comanda deve eseguire rapidamente la conduzione cercando di seminare il compagno e fargli sbagliare sequenza. Al termine del turno di gare il gioco riprende a parti invertite; il recupero viene fatto in forma attiva, conducendo palla senza fermarsi e senza la modalità competitiva

TEMI PER L'ALLENATORE

- Verificare quanto i ragazzi riescano a guidare la palla e nello stesso tempo riuscire a guardare il compagno. Riuscire a guidare la palla a testa alta è difficile e richiede tempo. L'allenatore potrà fare domande ai ragazzi per stimolare le giuste strategie di guida in modo da non perdere il controllo della palla

TIRO DI PRECISIONE: FARE GOL NELLE PORTICINE



15 minuti



40x40 metri

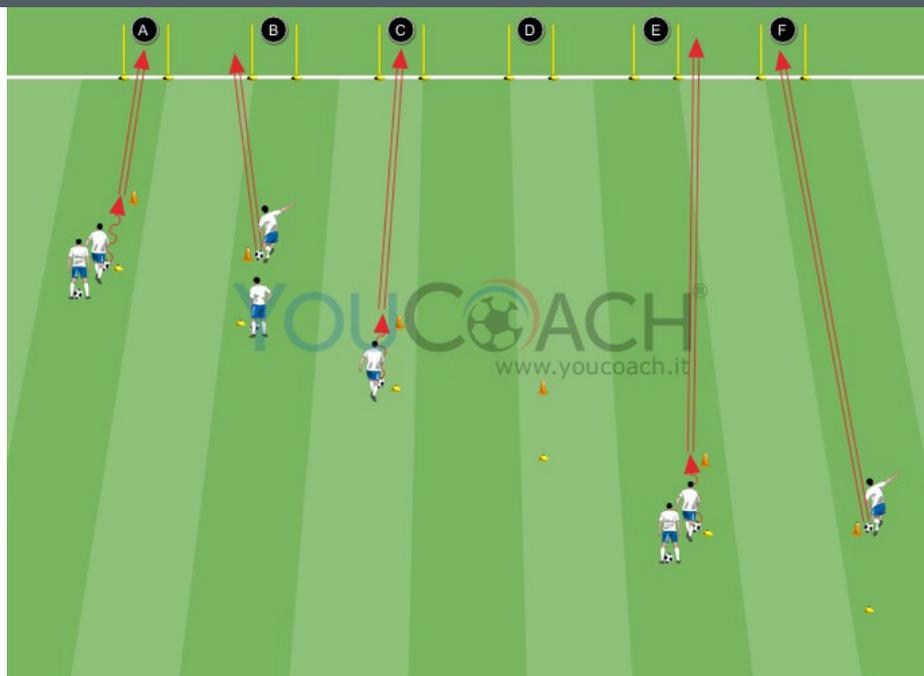


8 giocatori

Numero di serie: 1 da 15 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Lungo la linea laterale del campo formare con i paletti sei porticine (in figura A, B, C, D, E ed F) di 1,5 metri di larghezza, a 5-6 metri l'una dall'altra. Di fronte a ogni porticina posizionare un cono a una distanza crescente man mano che si avvanza nel percorso. Il primo cono di fronte alla porticina di partenza A sarà a una distanza di 10 metri. A ogni porticina si aumenta la distanza di 5 metri (di fronte alla porticina B il cono sarà a 15 metri e così via fino alla F, l'ultima, alla distanza di 35 metri). Ad ulteriori 5 metri dai coni collocare dei cinesini (punti di partenza dei giocatori). I giocatori, ognuno con un pallone, si collocano in fila sul cinesino dietro al cono di fronte alla prima porticina A e, uno alla volta, partono nell'esecuzione dell'esercitazione.



I giocatori, ognuno con un pallone, si collocano in fila sul cinesino dietro al cono di fronte alla prima porticina A e, uno alla volta, partono nell'esecuzione dell'esercitazione.

DESCRIZIONE

- Il primo giocatore della fila di fronte alla porticina A parte con l'esecuzione dell'esercitazione
- Il giocatore guida la palla partendo dal cinesino fino al cono di fronte a lui, in prossimità del cono blocca il pallone ed effettua un tiro di precisione (in alternativa, anziché bloccare la palla in prossimità del cono, far eseguire delle finte a tema per superare il cono e poi calciare nella porticina in movimento)
- Se il giocatore non riesce a fare gol corre a recuperare il pallone e ritorna in coda alla fila di partenza
- Chi fa gol nella porta A avanza al percorso successivo sulla porticina B e a seguire nelle altre porte
- Chi non fa gol, non rientra al punto di partenza (percorso su porta A), bensì ripete il percorso nella stessa porta in cui si trova in quel momento
- Chi completa il giro ricomincia l'esercizio dalla prima stazione
- Vince chi fa più gol e, di conseguenza, più giri dell'intero percorso (da porta A a porta F)

REGOLE

- Rispettare le distanze e i turni di battuta

VARIANTI

1. Cambiare il tipo di finta da eseguire sul cono che andiamo a puntare prima del tiro in porta
2. Sulle porticine più distanti cercare il tiro a parabola (lancio) e non solo rasoterra
3. Far completare un giro interno del percorso col piede sinistro e uno con il destro
4. Aumentare o diminuire la larghezza delle porticine in base alle capacità dei giocatori

TEMI PER L'ALLENATORE

- Osservare i movimenti dei giocatori quando calciano. Curare la postura del corpo e il piede d'appoggio deve essere alla giusta distanza dal pallone
- Curare l'impatto della palla nella tecnica di tiro: punto di impatto, caviglia rigida, slancio della gamba ad accompagnare il movimento oscillatorio
- Stimolare e diversificare le finte da eseguire sul cono che i giocatori puntano prima del tiro di precisione
- Stimolare la competizione tra i giocatori

STAFFETTA A SECCO CON TRIS



15 minuti



15x10 metri

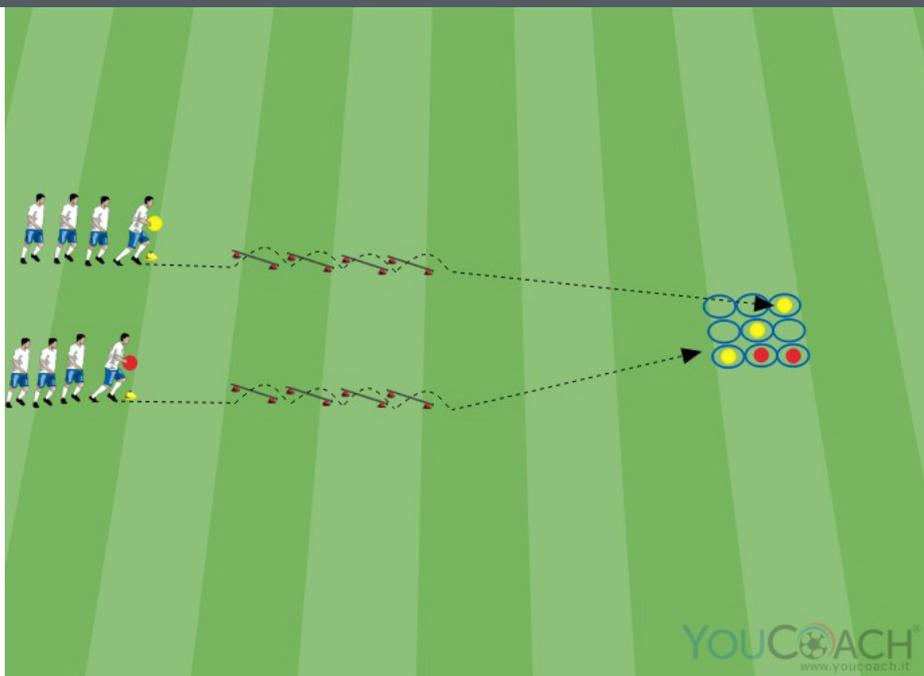


18 giocatori

Numero di serie: 4.

ORGANIZZAZIONE

Collocare due cinesini gialli a 10 metri l'uno dall'altro, in direzione della profondità del campo (in verticale); a 1 metro da ogni cinesino, nel senso dell'ampiezza del campo (in orizzontale), disporre quattro ostacolini, distanti tra loro 50 centimetri. Partendo dal centro della linea verticale che unisce i cinesini gialli misurare 15 metri in linea perpendicolare e appoggiare un cerchio a terra, attorno al quale collocarne altri otto come in figura. I giocatori di movimento si dividono in numero pari sulle stazioni, dietro ai due cinesini di partenza; i primi tre giocatori di ogni fila hanno una casacca in mano.



DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il primo giocatore di ogni squadra effettua, alla massima rapidità, un doppio appoggio di skip in avanzamento tra i quattro ostacolini (due passi in ogni spazio)
- Uscito dall'ultimo ostacolino, sprinta per 10 metri verso i cerchi
- Raggiunti i cerchi, posiziona la casacca in uno di questi, considerando che lo scopo è quello di creare una combinazione di tre casacche allineate in orizzontale, verticale, o diagonale
- Appoggiata la casacca, scatta verso il punto di partenza e a questo punto il compagno successivo può partire
- La staffetta si conclude quando una delle due squadre riesce a comporre il tris; se dopo tre turni, quando tutte le casacche sono per terra nei cerchi, non ci sono combinazioni valide, si prosegue con la staffetta come previsto e, quando si arriva ai cerchi, si deve spostare la casacca del proprio colore in uno dei cerchi liberi, cercando di combinare la sequenza corretta

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la precisione dei movimenti, abbinati alla rapidità di esecuzione
- Prevedere delle penalità in caso di errore (fermarsi per 3 secondi, ripetere il percorso ecc.)
- Far rispettare il cambio con tempi e spazi corretti

VARIANTI

1. Variare ad ogni serie il modo di affrontare gli ostacolini

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità di esecuzione
- Stimolare gli atleti ad eseguire tutto alla massima velocità
- Insistere sul fatto che la combinazione corretta dipende sia dalla capacità di trovare gli spazi esatti che di trovare gli spazi per impedire all'avversario di fare tris

