

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA**

SETTIMANA 2

SECONDO ALLENAMENTO

SETTORE GIOVANILE

U15

U17

© 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
Nascondere il pallone	12
Circuito tecnico-coordinativo per la fase di riscaldamento.....	13
Dominio della palla.....	15
Giro del cerchio e meta.....	16
Percorso metabolico misto con conduzione e tiro in porta.....	17

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!

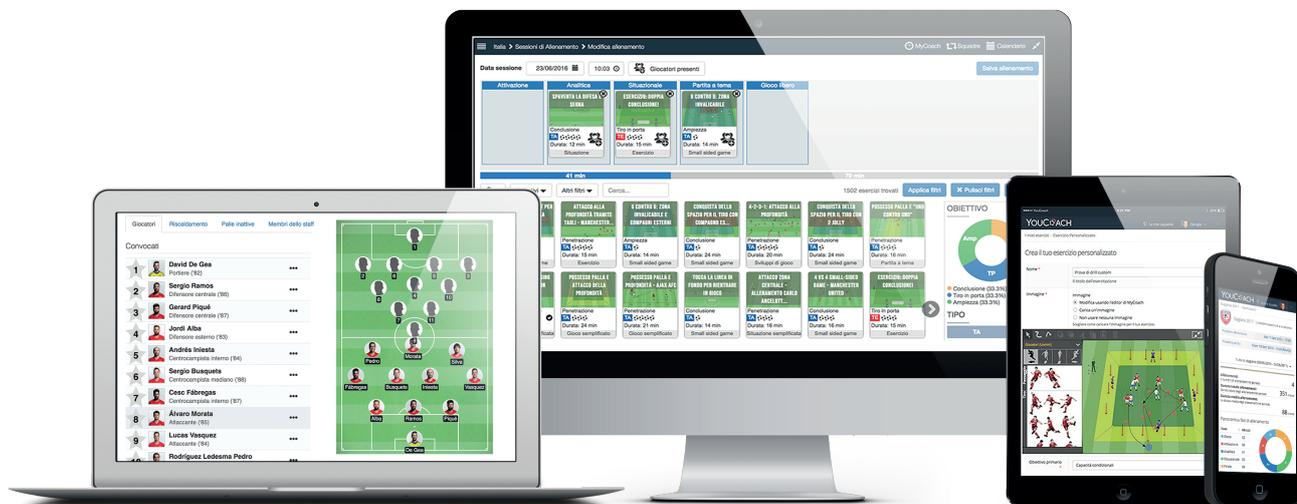
Il team di YouCoach

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



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

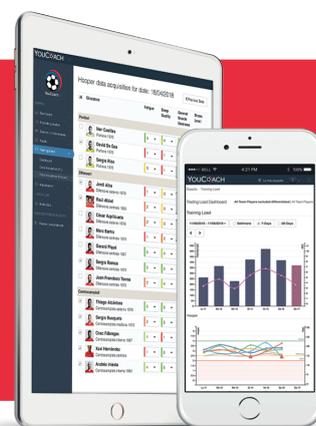


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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)

NASCONDERE IL PALLONE



10 minuti



20x20 metri



18 giocatori

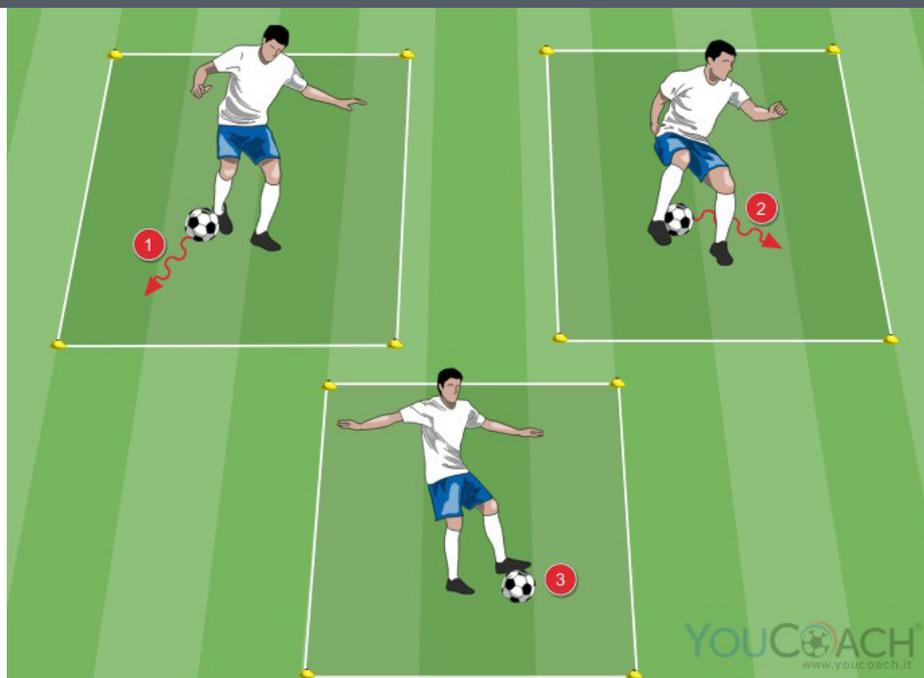
Numero di serie: 2.

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

- Prima serie di 8 minuti (sei ripetizioni da 1 minuto con recupero di 30 secondi alternando i piedi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con la parte anteriore della suola del piede sinistro spostare il pallone davanti al piede destro
 - Ora con la suola del piede destro fermare il pallone
 - Ricominciare dall'inizio sino al termine del tempo prestabilito, poi cambiare piede
- Seconda serie di 4 minuti (tre ripetizioni da 1 minuto con recupero di 30 secondi):
 - Mettere l'esterno-collo del piede destro a contatto con il pallone
 - Ora calciare il pallone in diagonale avanti
 - Con la parte anteriore della suola far rotolare all'indietro la palla fino a dietro la gamba di appoggio (sinistra)
 - Con lo stesso piede colpire con l'interno del tacco la palla e farla passare dietro al piede sinistro
 - Con l'esterno-collo del piede sinistro calciare la palla in diagonale avanti
 - Orientare il corpo nella nuova direzione e contemporaneamente, con la suola del piede sinistro, andare a prendere il pallone per farlo rotolare all'indietro dietro la gamba di appoggio (destra)
 - Colpire il pallone con l'interno tacco del piede sinistro facendo passare la palla dietro la gamba di appoggio
 - Calciare la palla con l'esterno piede destro e ricominciare



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
- Tenere le braccia aperte, i gomiti leggermente piegati con il palmo della mano rivolto verso il basso per aiutarsi ad avere un buon equilibrio
- Quando con la suola del piede si trascina palla dietro la gamba di appoggio fare un piccolo saltello in avanti con il piede di appoggio per creare lo spazio per il movimento del pallone

CIRCUITO TECNICO-COORDINATIVO PER LA FASE DI RISCALDAMENTO



15 minuti



30x30 metri

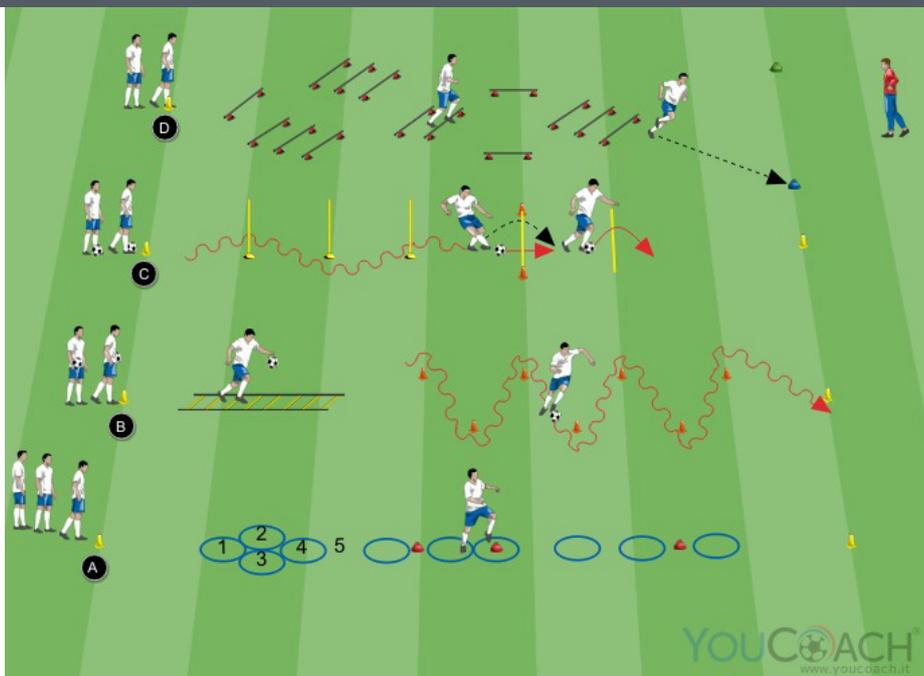


21 giocatori

Numero di serie: 3 da 4 giri completi

ORGANIZZAZIONE

Con il materiale a disposizione creare quattro circuiti (stazioni di lavoro vicine), nel disegno indicati come A, B, C e D. I giocatori si dividono in quattro gruppi, ogni gruppo collocato nella posizione di partenza di un circuito (in prossimità dei coni gialli che indicano i punti di partenza). Quando tutti i giocatori di ogni gruppo hanno terminato l'esecuzione del proprio circuito, si spostano alla stazione di lavoro successiva attendendo il segnale dell'allenatore per la partenza. La rotazione dei gruppi da un circuito all'altro può avvenire in senso orario o antiorario a discrezione dell'allenatore. L'importante è che ogni gruppo, terminata la propria stazione di lavoro, si sposti sulla successiva; in tal modo tutti i gruppi di giocatori lavorano contemporaneamente senza troppe pause di attesa.



L'importante è che ogni gruppo, terminata la propria stazione di lavoro, si sposti sulla successiva; in tal modo tutti i gruppi di giocatori lavorano contemporaneamente senza troppe pause di attesa.

- **Circuito A:** cono di partenza (giallo), dieci cerchi, due o tre cinesini (rossi), cono di arrivo (giallo).
- **Circuito B:** cono di partenza (giallo), una speed ladder, sette coni arancioni posti in diagonale, cono di arrivo (giallo).
- **Circuito C:** cono di partenza (giallo), tre paletti gialli verticali da affrontare in slalom, due paletti (gialli) orizzontali, cono di arrivo (giallo).
- **Circuito D:** cono di partenza (giallo), quattordici ostacolini bassi (over), due cinesini di arrivo per sprint finale (un cinesino verde e un cinesino blu).

DESCRIZIONE

- **Circuito A:** i giocatori devono affrontare i cerchi posizionati a terra nella sequenza 1, 2, 3, 4, 5, appoggiando il piede destro nel cerchio 1, il sinistro nel 2 e ancora il destro nel 3 e il sinistro nel 4, uscendo poi col piede destro nello spazio libero 5 per affrontare la fila di cerchi successivi, superandoli inserendo solo un piede in ogni cerchio alla massima velocità (appoggio monopodalico alternato). Possiamo posizionare all'interno di uno o più cerchi un cinesino (rossi in figura) che sta a significare che il giocatore non deve entrare in quei cerchi bensì deve saltarli (differenziazione).
- **Circuito B:** i giocatori devono superare la speed ladder nelle modalità scelte dall'allenatore in base alle conoscenze dell'attrezzo (ad esempio: tocco singolo in ogni spazio, tocco doppio in ogni spazio ecc.), palleggiando contemporaneamente col pallone con una sola mano esternamente alla speed ladder e poi superare i coni posti a distanze diverse in guida della palla con le modalità decise dall'allenatore (ad esempio: solo un piede, solo con una parte del piede, liberamente)
- **Circuito C:** i giocatori devono affrontare in guida palla lo slalom fra i paletti posti alla stessa distanza con le modalità decise dall'allenatore e, all'uscita dei paletti, prima far passare la palla sotto l'ostacolo (paletto orizzontale infilato nei due laterali) saltandolo e poi scavalcando il paletto successivo posto a terra col pallone con uno "scavetto". Infine raggiungere il cono di arrivo conducendo la palla a massima velocità.
- **Circuito D:** i giocatori devono superare in skip il percorso formato da ostacolini della stessa altezza (over bassi), affrontandoli nell'ordine da loro scelto (il giocatore è libero di affrontare il percorso come desidera) alla

massima velocità. Al termine del percorso a ostacoli, l'allenatore indica il colore di un cinesino e il giocatore deve scattare e raggiungerlo il più velocemente possibile (in figura i cinesini di colore blu e verde)

- Ad ogni serie completata modificare le distanze fra i cerchi nel circuito A e il posizionamento dei coni nel circuito B

VARIANTI

1. Ogni variazione delle distanze, del posizionamento dei materiali e dell'esecuzione tecnico-motoria da parte dei giocatori può considerarsi una variante

TEMI PER L'ALLENATORE

- Nei giovani calciatori le difficoltà saranno maggiori, cercare di incitarli spiegando le correzioni motorie e coordinative per aiutarli a correggere gli errori
- Monitorare il tempo totale della serie e offrire un adeguato tempo di recupero in base all'intensità e alla velocità di esecuzione dei quattro percorsi
- Curare l'esecuzione del gesto tecnico (guida e dominio palla) variando la proposta
- Curare l'esecuzione coordinativa dei giocatori lavorando sulla postura del corpo, l'adattamento e il controllo motorio

GIRO DEL CERCHIO E META



15 minuti



15x15 metri

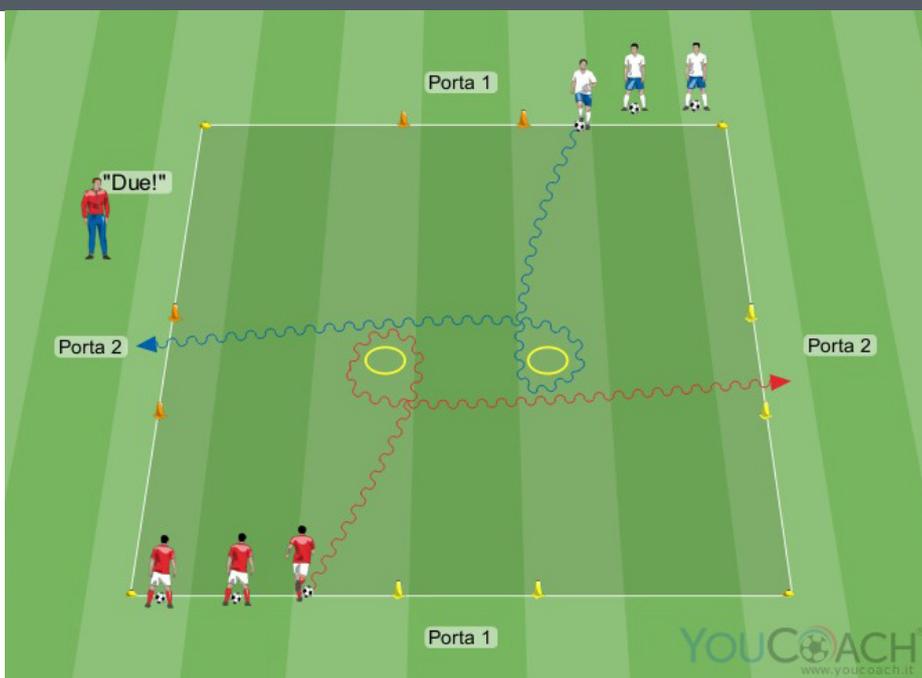


6 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15x15 metri con i cinesini. Posizionare due cerchi al centro del quadrato, distanti 4 metri l'uno dall'altro. A metà dei quattro lati creare quattro porticine con i coni (due gialle e due rosse) larghe 3 metri ciascuna. Suddividere i giocatori in due squadre da tre giocatori. Le due squadre si dispongono fuori dal quadrato lungo due lati opposti accanto alle porte, ogni giocatore con un pallone. L'allenatore numera le porte per colore, in modo da assegnare ad ogni squadra due porte dello stesso colore identificate con 1 e 2.



DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore il primo giocatore della fila parte in guida palla con l'obiettivo di aggirare il cerchio
- Mentre i giocatori aggirano il cerchio l'allenatore chiama un numero (1 o 2)
- I giocatori devono portare il pallone in conduzione all'interno della porticina identificata con il numero indicato nel minor tempo possibile

REGOLE

- Il giocatore che porta per primo la palla dentro la porticina corretta conquista un punto
- Al termine delle serie la squadra che ha conquistato più punti vince
- A fine esercizio i giocatori tornano in fila nei rispettivi gruppi

VARIANTI

- L'allenatore può decidere di far fare ai giocatori una capovolta su un materassino prima di aggirare il cerchio stimolando lo schema motorio del capovolgersi

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stare sopra la palla mantenendo il busto leggermente inclinato in avanti
- Il giocatore deve mantenere la testa alta cercando di diminuire i contatti visivi con la palla rimanendone comunque in dominio
- Controllare la situazione circostante sviluppando la situazione periferica
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Mantenere la palla vicino al piede
- Facilitare l'esito positivo dell'esercitazione per gratificare i giocatori lasciando guidare loro la palla con il piede preferito
- Dare i comandi in tempi diversi dell'esercizio per ridurre i tempi di risposta necessari alla corretta esecuzione

RISCALDAMENTO A STAZIONI CON MOBILITÀ, ANDATURE E PROPRIOCETTIVA



20 minuti



60x50 metri

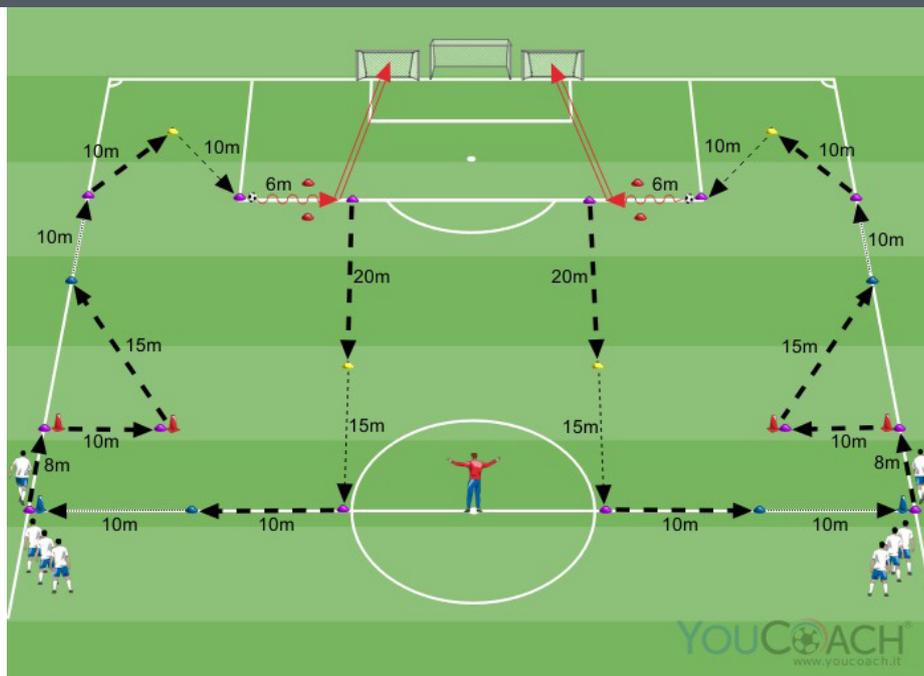


21 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Sistemare i cinesini come in figura: quelli blu indicano l'inizio del tratto da percorrere in camminata, i gialli la parte da eseguire in corsa lenta e i viola la parte da eseguire in accelerazione fino a raggiungere la massima velocità (i cinesini di colore diverso indicano il cambio di attività). I coni rossi indicano il punto in cui eseguire il cambio di direzione (frenare piegando il ginocchio della gamba esterna e ripartire accelerando). Il cono rosso è sempre accoppiato al cinesino viola al fine di eseguire una frenata e una ripartenza in accelerazione cambiando direzione. I cinesini rossi indicano uno spazio in cui entrare con la palla come fosse una porticina (collocarli a 1 metro di distanza l'uno dall'altro). Sistemare i due coni blu uno opposto all'altro, a specchio, per indicare la partenza delle due file.



Il cono rosso è sempre accoppiato al cinesino viola al fine di eseguire una frenata e una ripartenza in accelerazione cambiando direzione. I cinesini rossi indicano uno spazio in cui entrare con la palla come fosse una porticina (collocarli a 1 metro di distanza l'uno dall'altro). Sistemare i due coni blu uno opposto all'altro, a specchio, per indicare la partenza delle due file.

DESCRIZIONE

Al fischio dell'allenatore i giocatori percorrono 8 metri in sprint lineare fino alla coppia cono rosso - cinesino viola dove compiono un cambio di direzione di 90° e uno sprint di 10 metri lineare in direzione della successiva coppia cono rosso - cinesino viola. Raggiunto questo riferimento cambiano nuovamente direzione e sprints per 15 metri in diagonale verso il cinesino blu che indica l'inizio del tratto in camminata di 10 metri. Raggiunto il cinesino viola eseguono uno sprint in diagonale fino al cinesino giallo che sta ad indicare l'inizio della corsa lenta che gli atleti devono compiere diagonalmente per 10 metri in direzione del vertice dell'area. Raggiunto il cinesino viola, dove ci sono dei palloni, i giocatori prendono una palla, la conducono in accelerazione lungo la linea del lato largo dell'area di rigore per 6 metri entrando nella porticina formata dai due cinesini rossi, per poi calciare nella porticina posizionata a lato di quella regolamentare. Dopo aver calciato in porta accelerano senza palla per 20 metri in direzione della metà campo fino al cinesino giallo che inizia il tratto in corsa lenta da eseguire linearmente fino al cinesino viola lungo la linea di centrocampo. Da qui, seguendo la linea di metà campo verso l'esterno, effettuano 10 metri di sprint fino al cinesino blu per poi concludere il giro camminando per altri 10 metri fino ad arrivare al punto di partenza. Ultimato il giro, inizia il successivo e si mantiene questo lavoro per 6 minuti, terminati i quali si ha un recupero attivo di 1 minuto e 30 secondi. Ad ogni serie la fila cambia cono di partenza, in modo da percorrere due serie per entrambi i percorsi.

REGOLE

- Rispettare le diverse attività (corsa lenta, accelerazione, frenata, cambio di direzione, cammino, conduzione, tiro in porta) indicate da cinesini e coni di diverso colore
- Effettuare l'accelerazione quando ci si trova in corrispondenza del cinesino viola e frenare al cono rosso
- I giocatori partiti dopo possono superare quelli partiti prima

VARIANTI

1. Sostituire la corsa lenta con la camminata nel caso in cui i giocatori, affaticati, facciano fatica a mantenere la corsa lenta o a completare l'accelerazione (necessitano quindi di recuperare di più e convenga quindi sostituire la corsa lenta con la camminata)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare il cambio di velocità/attività
- Curare il cambio di direzione
- Curare la conduzione palla da eseguire accelerando
- Curare il tiro in porta
- Stimolare gli atleti a mantenere l'accelerazione fino a quando arrivano al cinesino che indica il cambio attività frenando solo in corrispondenza del cono, quindi non rallentare prima
- Stimolare i giocatori a mantenere un ritmo come da richiesta

