

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA**

SETTIMANA 3

SECONDO ALLENAMENTO

SCUOLA CALCIO

U6

U8

© 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
Attivazione: ball mastery.....	14
Circuito coordinativo con andature semplici, skip e slalom tra i paletti	15
Guida della palla attorno alle forme.....	16
Percorso di fantasia.....	17
Gara a squadre	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

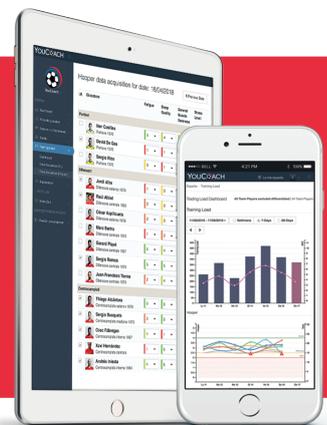


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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:

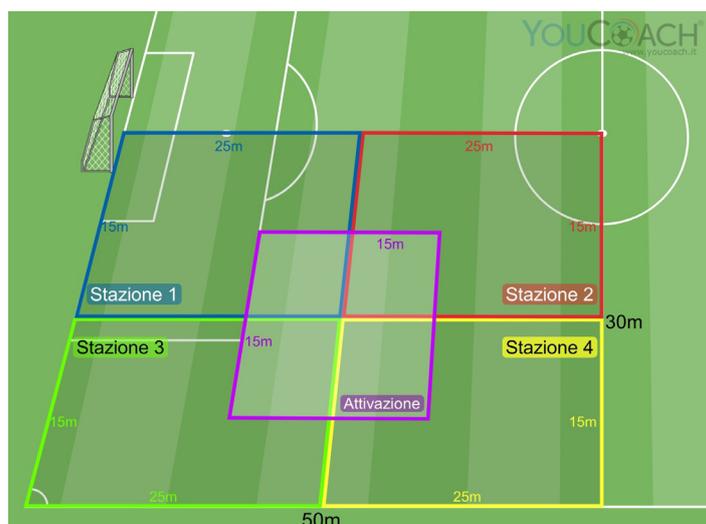
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della 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 Scuola Calcio U6-U8 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

2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

ATTIVAZIONE: BALL MASTERY


10 minuti


4x1,5 metri


8 giocatori

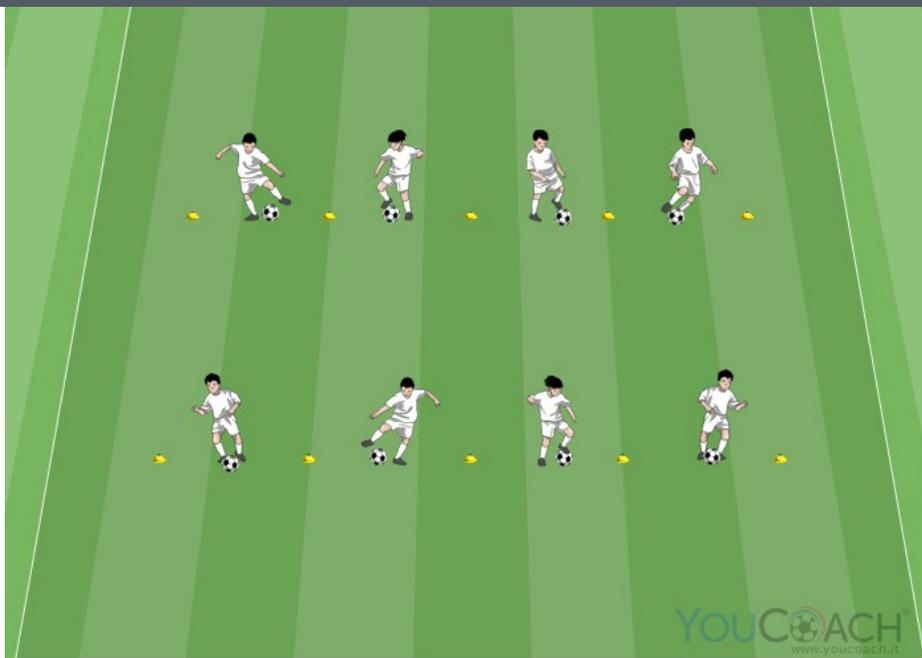
Numero di serie: 1 da 10 minuti.

ORGANIZZAZIONE

Creare una fila di cinque cinesini distanti 1 metro l'uno dall'altro formando quattro porticine. Formare una seconda fila uguale a 1,5 metri dalla precedente. All'interno di ogni porticina si colloca un giocatore con un pallone tra i piedi.

DESCRIZIONE

- I giocatori eseguono dei gesti tecnici sul posto
- I gesti tecnici sono decisi dall'allenatore
- Alcuni gesti tecnici da proporre possono essere:
 - interno destro - interno sinistro
 - suola-collo
 - suola-interno
 - esterno destro - interno destro
 - movimento a "V" dietro a ciascun cinesino



TEMI PER L'ALLENATORE

- Qualità dei tocchi di palla
- Precisione del tocco di palla
- Ripetizione continua dei gesti
- Ritmo e tempo di esecuzione

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

15 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

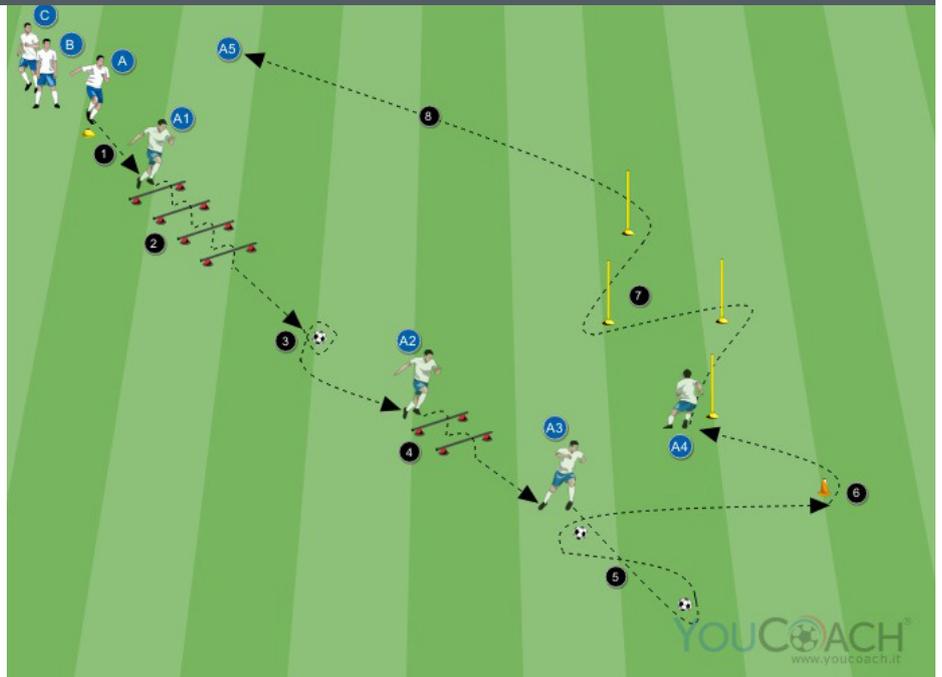
I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

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



GUIDA DELLA PALLA ATTORNO ALLE FORME



15 minuti



20x20 metri



4 giocatori

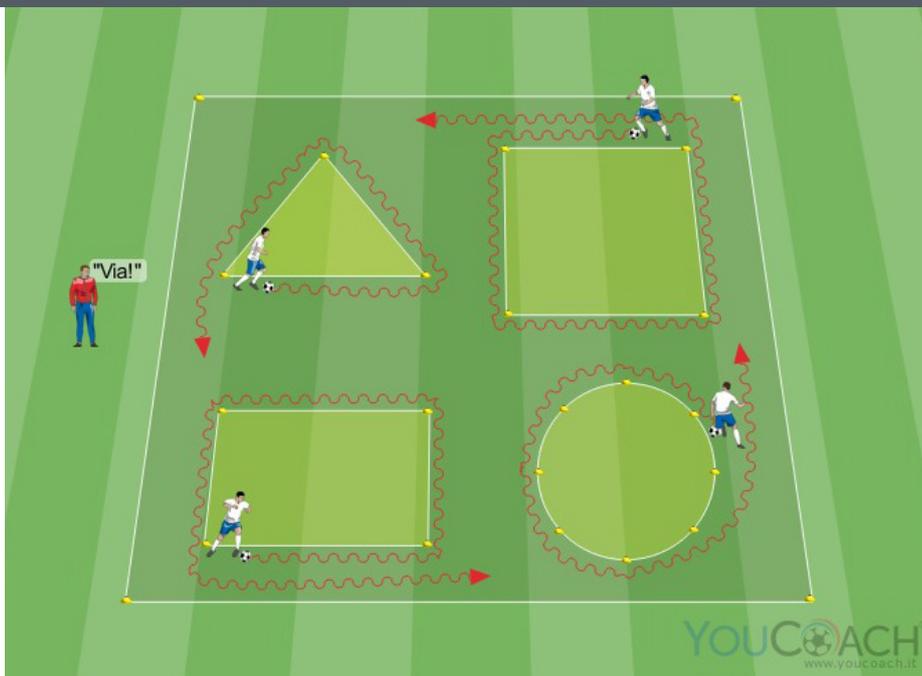
Numero di serie: 2 da 6 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Delimitare con i cinesini un quadrato di 20x20 metri. All'interno del quadrato formare con i cinesini quattro figure geometriche (ad esempio: quadrato, cerchio, triangolo, rettangolo) come in figura. Ogni calciatore ha un pallone.

DESCRIZIONE

- Dividere i giocatori nelle quattro figure geometriche all'interno del quadrato
- Al segnale d'avvio dell'allenatore i calciatori partono in guida della palla con l'interno del piede destro passando esternamente ai cinesini che delimitano le figure geometriche
- Finita la prima figura il giocatore passa alla successiva, sempre guidando la palla esternamente ai cinesini
- Terminato il percorso avendo compiuto la guida della palla su tutte le figure con l'interno del piede destro, ripartire invertendo il giro ed eseguendo la conduzione della palla attraverso le figure utilizzando l'interno del piede sinistro, l'esterno del piede destro e l'esterno del piede sinistro



VARIANTI

1. Inserire una componente agonistica (chi arriva primo vince)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Verificare che il pallone sia sempre vicino al piede
- Il busto del giocatore dev'essere leggermente inclinato sopra la palla
- Stimolare il giocatore a tenere sempre la testa alta durante la guida della palla

PERCORSO DI FANTASIA

15 minuti 30x30 metri 16 giocatori

Numero di serie: 2 da 7 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

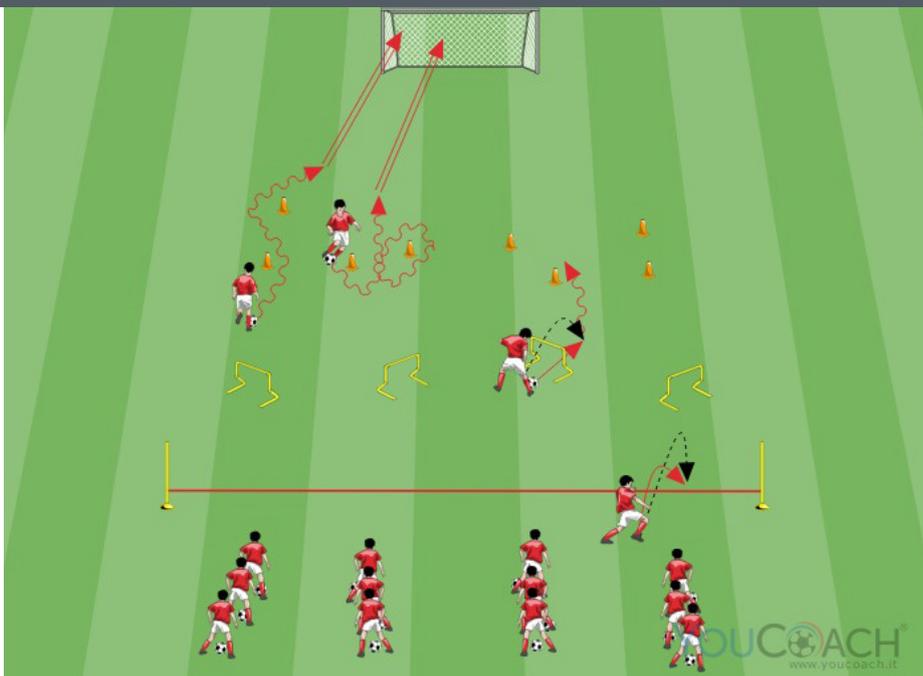
ORGANIZZAZIONE

La squadra viene suddivisa in file da massimo quattro giocatori di fronte a uno spazio con diverse stazioni sparse (ostacoli, coni per slalom, un nastro teso ad alcuni centimetri da terra ecc.) e una porta ad alcuni metri di distanza. Ogni giocatore ha un pallone.

DESCRIZIONE

I primi giocatori delle quattro file entrano in campo e devono trovare un modo creativo di affrontare le stazioni (dal punto di vista tecnico), come ad esempio:

passare sotto il nastro, sopra all'ostacolo, slalom indietro in conduzione e tiro dopo aver alzato il pallone. Il giocatore successivo parte non appena il compagno precedente ha concluso verso la porta.



REGOLE

- Ogni giocatore può prendere spunto dal percorso dei propri compagni ma non può ripetere nessuna modalità di approccio a una stazione effettuata nel turno di gioco precedente, pena l'annullamento dell'eventuale gol realizzato al termine del percorso

TEMI PER L'ALLENATORE

- Il gioco permette ai giocatori di esprimersi in modo libero, per cui è importante che l'allenatore non commenti eventuali interpretazioni un po' troppo fantasiose da parte dei ragazzi, bensì stimoli la creatività in modo sereno e senza giudizio

GARA A SQUADRE



15 minuti



25×20 metri

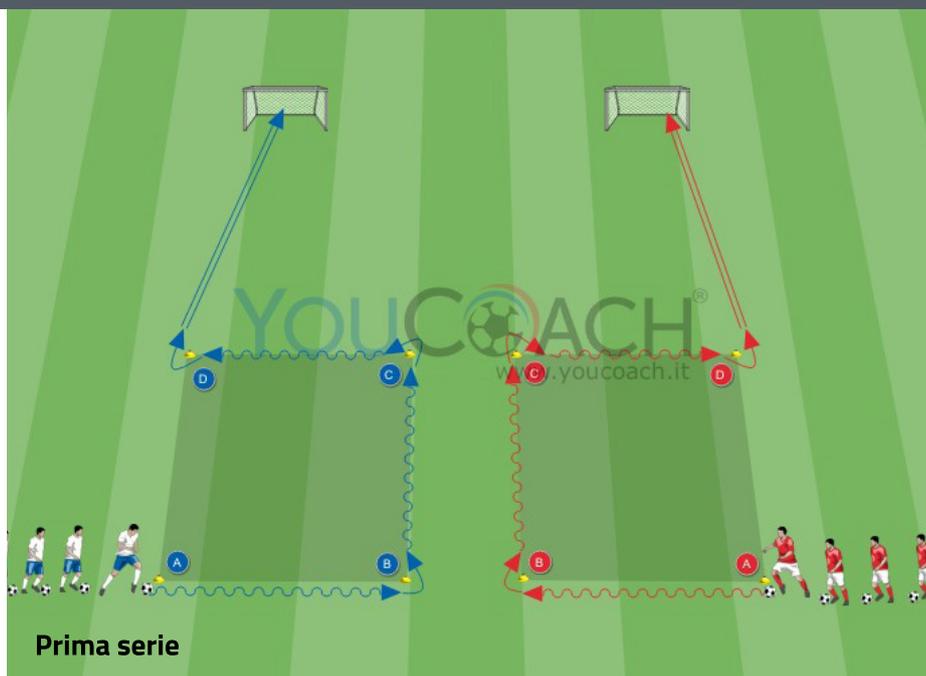


8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 10×10 metri con quattro cinesini (A, B, C e D in figura). A 10 metri dal lato C-D collocare una porticina. Creare un secondo percorso identico a fianco del primo, a 5 metri di distanza. Dividere i giocatori in due squadre da quattro componenti. I giocatori di ciascuna squadra si sistemano in fila sul proprio cinesino di partenza (cinesino A in figura). Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

1. Prima serie:

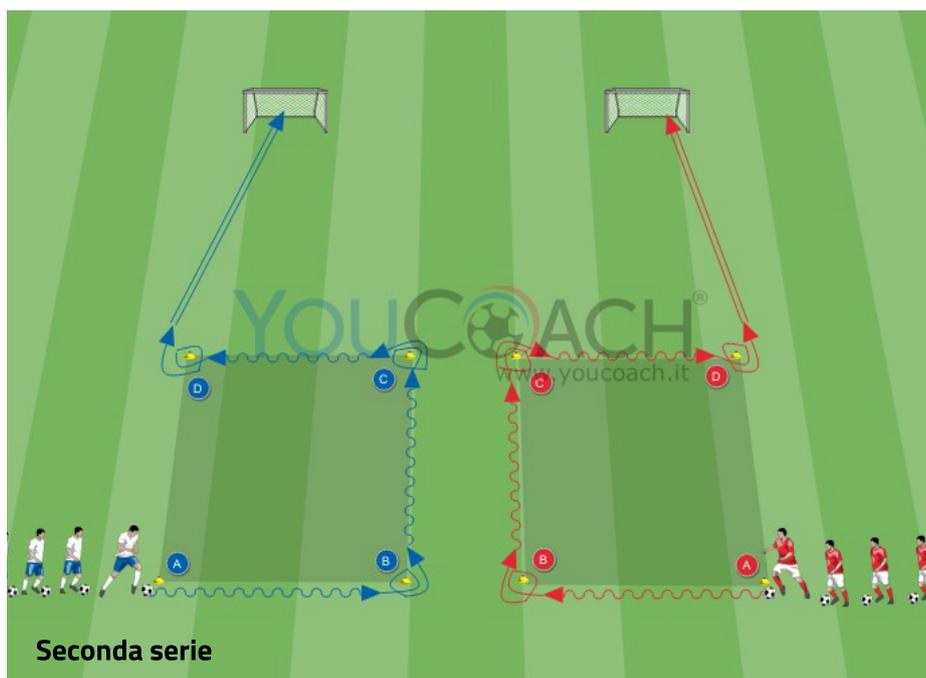
- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo supera verso l'esterno e guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo supera verso l'esterno e calcia verso la porticina cercando di fare gol

2. Seconda serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino C
- Arrivato al cinesino C lo aggira completamente e poi guida la palla verso il cinesino D
- Giunto al cinesino D lo aggira completamente e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol

3. Terza serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra si alza il pallone e palleggia dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, mette giù la palla e guida alla massima velocità fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C si alza il pallone e palleggia fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, mette giù la palla e poi calcia verso la porticina cercando di fare gol



1. Quarta serie:

- Il primo giocatore di ciascuna squadra parte in guida palla dal cinesino A fino al cinesino B
- Giunto al cinesino B, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino C
- Arrivato al cinesino C, lo supera con un autopassaggio e guida palla fino al cinesino D
- Giunto al cinesino D, lo supera con un autopassaggio e calca verso la porticina cercando di fare gol



REGOLE

- Il giocatore successivo parte quando il compagno precedente ha superato il cinesino D
- Ogni gol vale un punto
- Vince la serie la squadra che realizza più gol

