

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 6
PRIMO 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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali	11
Le esercitazioni	13
Combinazioni di palleggio.....	14
Star plank	15
Birdy dog.....	16
Rapidità con percorso tra cerchi e paletti	17
Circuito in guida palla	18
Sequenza di palleggi e tiro nella porticina.....	19
Gara tecnica a squadre.....	20

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!

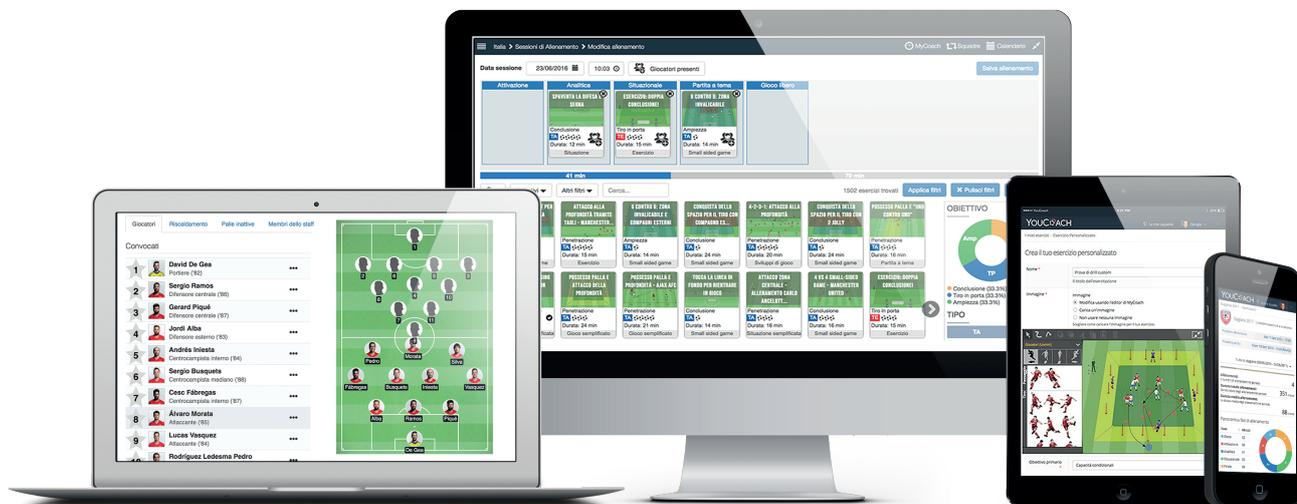
Il team di YouCoach

Continua a seguirci su www.youcoach.it



YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

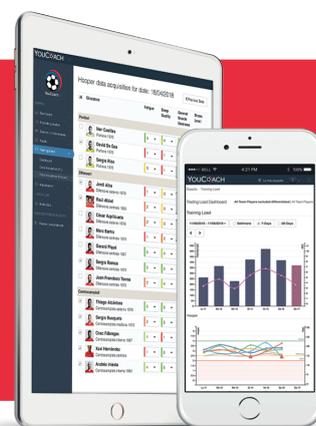


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

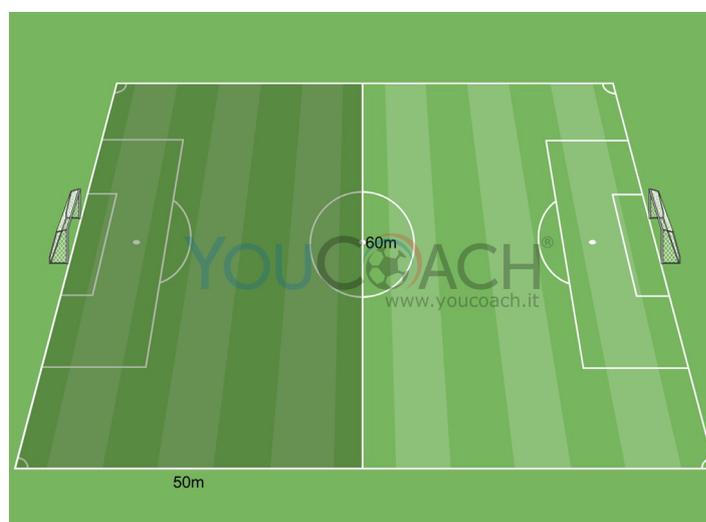
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

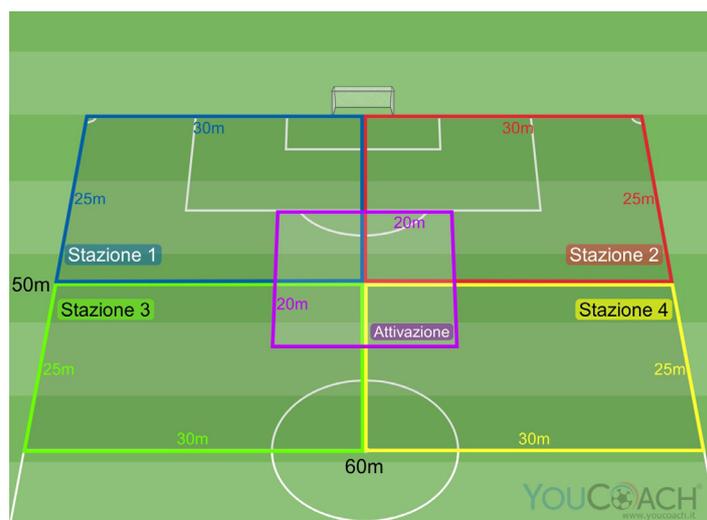
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **condizionante-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina 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 Settore Giovanile l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 60x50 metri (metà 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 20x20 metri per consentire la creazione di una griglia e permettere ad ogni atleta di disporre di uno spazio di almeno 5x5 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

1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

COMBINAZIONI DI PALLEGGIO

10 minuti

5x5 metri

1 giocatore

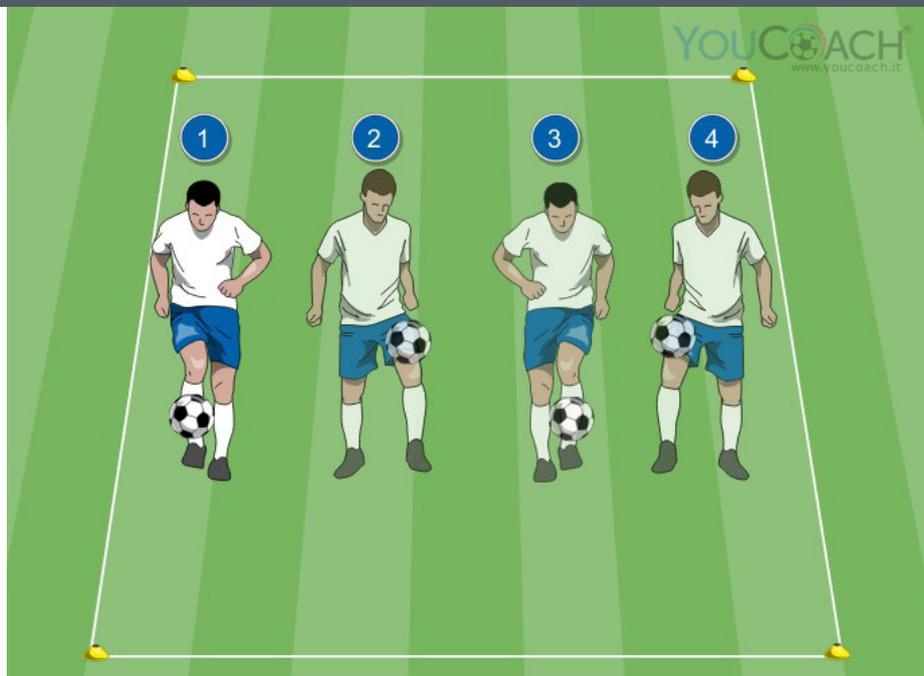
Numero di serie: 3 da 3 minuti con 30 secondi di recupero tra le serie.

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

- Ogni giocatore realizza più palleggi consecutivi possibili nel tempo a disposizione rispettando la sequenza: piede destro, ginocchio sinistro, piede sinistro, ginocchio destro



REGOLE

- Non uscire dal quadrato e seguire in maniera precisa la sequenza indicata

VARIANTI

1. Variare la sequenza: ginocchio destro, testa, ginocchio sinistro, testa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori a non scoraggiarsi se durante i primi tentativi dovessero fallire

STAR PLANK



2 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 15 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Disporre un tappetino a terra: il giocatore vi si sdraia sul fianco destro con la mano in appoggio.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, il giocatore solleva il bacino da terra appoggiando mano destra e piede destro per mettersi in posizione di plank laterale con braccio disteso
- Trovate stabilità ed equilibrio, distende la gamba sinistra fino a portarla parallela a terra
- Mantiene questa posizione fino allo scadere dei 15 secondi, poi cambia lato e ripete l'esercizio sul fianco sinistro
- L'esercizio dura 15 secondi, terminati i quali il giocatore riparte sull'altro fianco
- Eseguito il plank sia a destra che a sinistra, l'atleta recupera sdraiato per 15 secondi

REGOLE

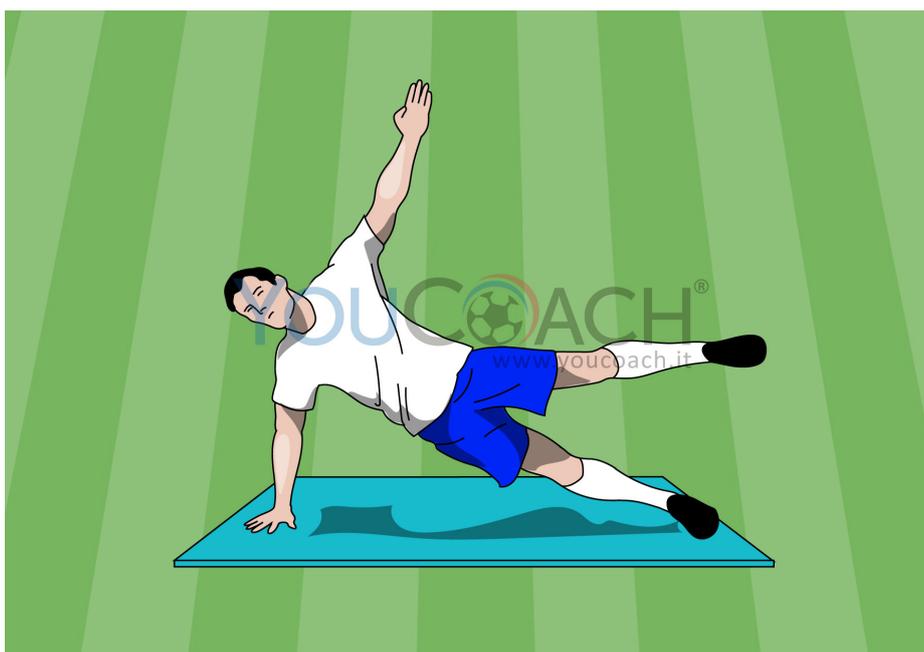
- Mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione
- Il giocatore deve mantenere il bacino più basso rispetto alla posizione delle spalle
- Il piede della gamba staccata da terra deve raggiungere la linea del bacino, senza superarla
- La mano del braccio staccato da terra deve raggiungere la linea della spalla, arrivando ad essere perpendicolare al terreno

VARIANTI

1. Incrementare di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi per braccio
2. Aumentare di una serie

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere la linearità dei segmenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)



BIRDY DOG



3 minuti



3x2 metri



1 giocatore

Numero di serie: 3 da 20 secondi per lato con 20 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

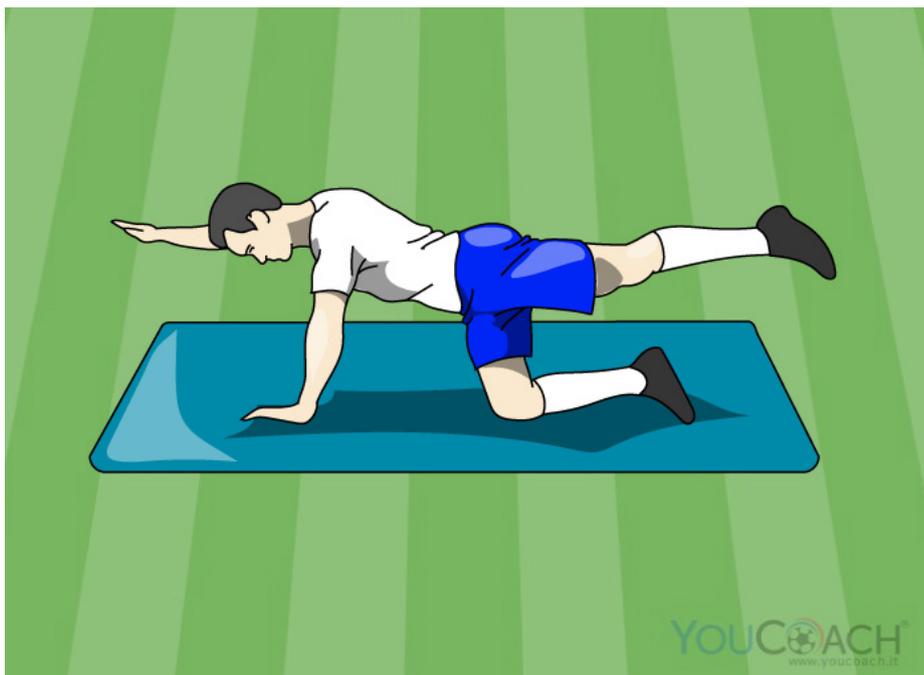
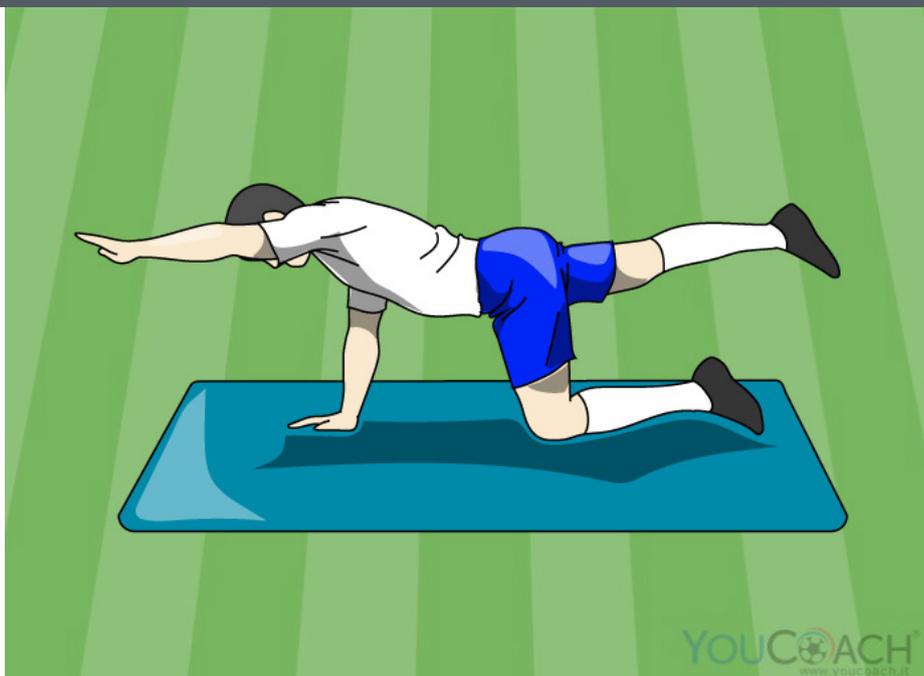
Disporre a terra un materassino per ogni giocatore a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; gli atleti si posizionano in quadrupedia con braccia distese e perpendicolari al terreno e gambe con angolo di 90° al ginocchio. Ogni atleta deve utilizzare un tappetino o un asciugamano personale.

DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, il giocatore slancia contemporaneamente il braccio sinistro in avanti e la gamba destra all'indietro fino alla massima distensione; mantiene la posizione in equilibrio per 20 secondi cercando di rimanere più stabile possibile. Il corpo dev'essere orizzontale da mano a piede con lo sguardo verso il basso, braccio e mano in appoggio leggermente avanti rispetto alla spalla e la gamba slanciata parallela al terreno. A metà esercizio si invertono gli arti in appoggio a terra.

REGOLE

- Il giocatore deve mantenere la posizione del corpo per tutta la durata della serie
- Il giocatore deve cercare di mantenere la posizione del corpo senza effettuare movimenti di compensazione



VARIANTI

1. Incremento di 10 secondi, fino a un massimo di 60 secondi
2. Incremento di una serie
3. Rendere l'esercizio dinamico lavorando in flessione estensione di braccio e gamba controlaterale

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'atleta attivi la muscolatura del core
- Stimolare l'atleta a mantenere il controllo dei movimenti anche in stato di fatica
- Curare la respirazione (completa e controllata)

RAPIDITÀ CON PERCORSO TRA CERCHI E PALETTI



10 minuti



25x15 metri

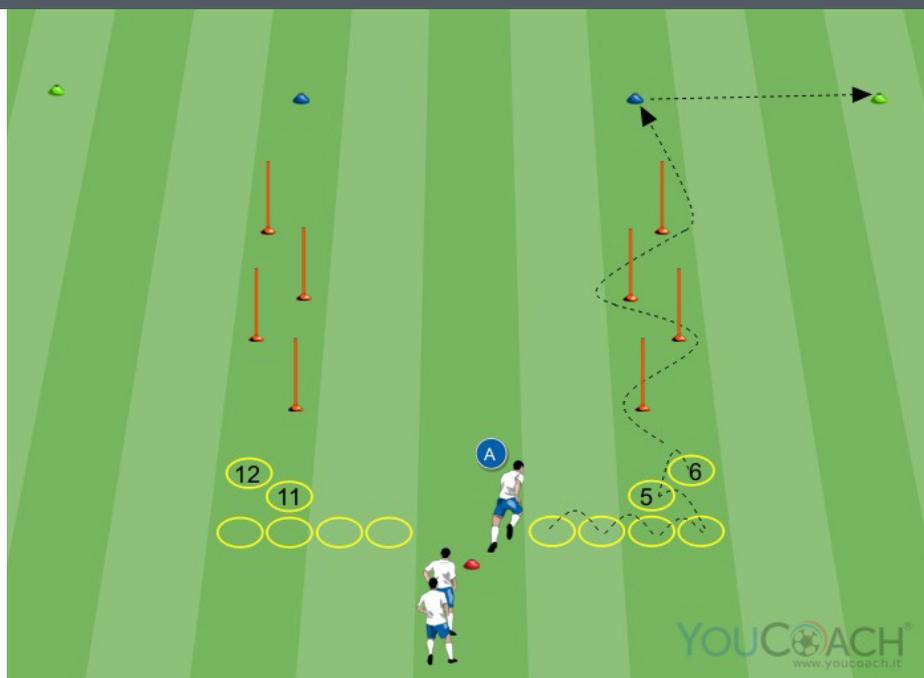


18 giocatori

Numero di serie: 8 ripetizioni per ogni giocatore con 40 secondi di recupero tra le ripetizioni.

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici, ciascuno con un cinesino rosso come punto di partenza per i giocatori. A destra del cinesino disporre quattro cerchi allineati, più uno allineato verticalmente al terzo cerchio e un quarto in diagonale, in alto e alla destra del terzo cerchio. Allineati verticalmente all'ultimo cerchio, disporre quattro paletti a zig zag, a 1 metro l'uno dall'altro, seguiti da un cinesino blu e, a 5 metri alla destra di questo, da uno verde.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il giocatore A esegue rapidamente degli spostamenti in skip a destra laterale con due appoggi in mezzo ad ogni cerchio, per poi effettuare un appoggio con il piede sinistro nel cerchio 5 e un appoggio con il piede destro nel cerchio 6
- Conclusi i cerchi, A esegue uno slalom in avanzamento rapido tra i paletti per poi puntare il cinesino blu
- Arrivato sul cinesino blu, A esegue un cambio di direzione di 90° a destra e conclude il percorso con uno sprint di 5 metri fino al cinesino verde
- Al turno successivo il giocatore A esegue la stessa cosa andando però dalla parte opposta in skip laterale a sinistra e appoggiano il piede destro nel cerchio 11 e il sinistro nel cerchio 12

REGOLE

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la correttezza e la velocità degli appoggi dello skip laterale e dello slalom
- Curare il cambio di andatura tra lo skip e lo slalom
- Evitare di incrociare gli appoggi (il primo appoggio dev'essere destro se si va a destra, sinistro se si va a sinistra)
- Curare il singolo appoggio nei cerchi 5-6 e 11-12
- Curare il cambio di direzione di 90° che precede lo sprint conclusivo

VARIANTI

- Far eseguire ai giocatori quattro tocche di skip al posto di due in mezzo ad ogni cerchio
- Far eseguire ai giocatori uno spostamento laterale al posto dello skip laterale (allontanando di 30 centimetri i cerchi)
- Far eseguire ai giocatori uno slalom tra i paletti indietreggiando
- Far variare le andature da svolgere nei cerchi, a fantasia dell'allenatore

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la rapidità degli appoggi nei cerchi
- Curare la sequenza dei passi e la loro regolarità
- Curare la corretta e fluida trasformazione di andature tra un attrezzo e l'altro
- Curare la corretta esecuzione del cambio direzione di 90°

CIRCUITO IN GUIDA PALLA



15 minuti



30×20 metri



18 giocatori

Numero di serie: 5 ripetizioni per ogni giocatore.

ORGANIZZAZIONE

In un'area di gioco di 30×20 metri, posizionare i cinesini come in figura: formare due file verticali, ognuna con cinque cinesini. La distanza tra le due file di cinesini è di 30 metri. La distanza tra un cinesino e l'altro, della stessa fila, è di 5 metri. L'intera squadra si colloca a fianco della fila di sinistra in prossimità del primo cinesino di partenza (come in figura). Ogni giocatore ha un pallone.



DESCRIZIONE

- Al segnale d'avvio, il primo gioca-tore della fila parte in conduzione palla eseguendo il circuito:
 - **stazione a:** partenza linea 1, arrivo linea 2 e ritorno linea 1
 - **stazione b:** partenza linea 1, arrivo linea 3 e ritorno linea 1
 - **stazione c:** partenza linea 1, arrivo linea 4 e ritorno linea 1
 - **stazione d:** partenza linea 1, arrivo linea 5 e ritorno linea 1
- Le stazioni vanno affrontate in maniera consecutiva
- Ogni giocatore parte al segnale dell'allenatore
- Intensità della corsa con palla è 60%
- Calcolare i tempi di recupero a fine serie (circa 90 secondi tra una ripetizione e la successiva)

REGOLE

- Il circuito viene eseguito da ogni giocatore in conduzione palla libera

VARIANTI

1. Il giocatore conduce la palla all'interno del circuito solo con il piede destro
2. Il giocatore conduce la palla all'interno del circuito solo con il piede sinistro
3. Il giocatore esegue il circuito senza palla (intensità di corsa senza palla: 60%)
4. Aumentare o diminuire le distanze e l'area dell'esercizio in base all'età, alle capacità della propria squadra e all'obiettivo condizionale che si vuole perseguire

TEMI PER L'ALLENATORE

- Esercizio utile in fase di preparazione estiva per allenare la resistenza, ma può essere riproposto anche durante la stagione come richiamo condizionale
- Incitare i propri giocatori a guidare la palla a testa alta all'interno del circuito
- Non affaticare troppo i propri giocatori, concedendo loro i giusti tempi di recupero
- Curare la tecnica di conduzione palla anche nella fase di fatica dei giocatori durante lo svolgimento delle ripetizioni

SEQUENZA DI PALLEGGI E TIRO NELLA PORTICINA



15 minuti



5x10 metri



18 giocatori

Numero di serie: 2 da 6 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Ogni giocatore svolge un'attività individuale. Per ogni giocatore sistemare il materiale nel seguente modo: collocare due cinesini distanti 5 metri l'uno dall'altro; a 10 metri dai cinesini posizionare una porticina; il giocatore si mette tra i due cinesini con un pallone. Le postazioni distano 5 metri l'una dall'altra.

DESCRIZIONE

- Ogni giocatore esegue cinque palleggi seguendo la sequenza piede sinistro, ginocchio sinistro, testa, ginocchio destro, piede destro
- Successivamente calcia, quando preferisce, verso la porticina, avendo cura di non far cadere il pallone per terra

REGOLE

- Non far cadere il pallone
- Seguire correttamente la sequenza

VARIANTI

1. Eseguire la piramide al contrario, ovvero partendo dal piede destro, e poi calciare con il piede debole

TEMI PER L'ALLENATORE

- Rialzare immediatamente il pallone ogni volta che dovesse cadere, in modo da non perdere tempo



GARA TECNICA A SQUADRE



15 minuti



20x15 metri

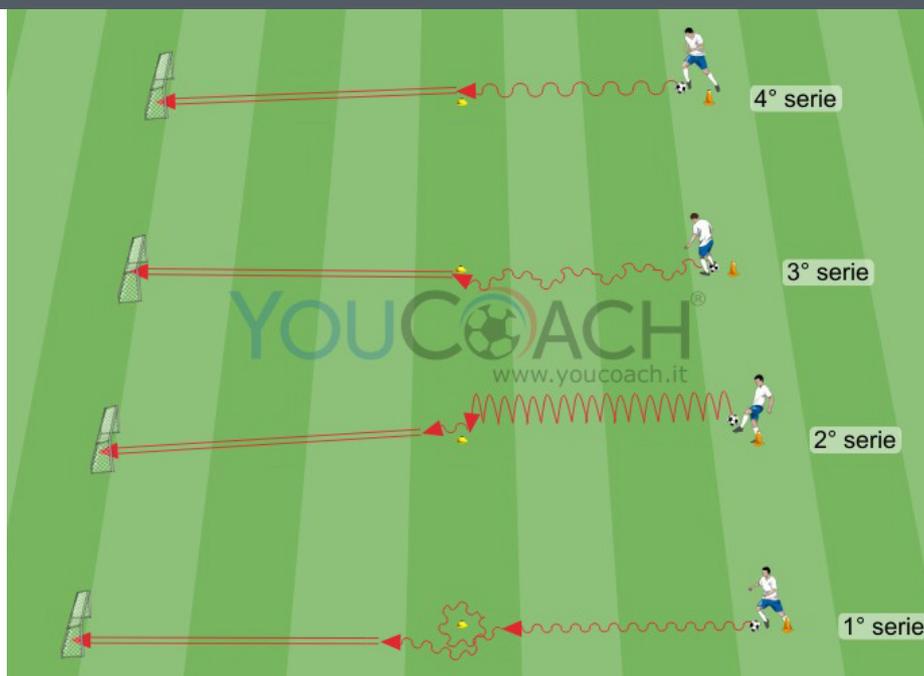


6 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Dividere i giocatori in squadre di ugual numero. Creare delle stazioni in base al numero di squadre formate. Ogni stazione è composta nel seguente modo: un cono di partenza, un cinesino a 10 metri dal cono e una porticina a 10 metri dal cinesino. Le stazioni distano 5 metri l'una dall'altra. I giocatori di ciascuna squadra si collocano in fila sul cono di partenza rispettando le dovute distanze tra loro. Ogni giocatore parte con un pallone.



DESCRIZIONE

- **Prima serie:** i giocatori guidano la palla in velocità verso il cinesino; arrivati, lo aggirano e infine calciano verso la porticina cercando di fare gol
- **Seconda serie:** i giocatori palleggiano fino al cinesino; arrivati, mettono giù la palla e calciano verso la porticina cercando di fare gol
- **Terza serie:** i giocatori conducono la palla con la suola del piede fino al cinesino; arrivati, calciano in porta verso la porticina cercando di fare gol
- **Quarto serie:** i giocatori guidano la palla alla massima velocità fino al cinesino; arrivati, calciano verso la porticina cercando di fare gol

REGOLE

- Ogni gol nella porticina vale un punto
- Al termine di ogni serie vince la squadra che ha realizzato più gol
- Il giocatore successivo parte quando il precedente ha calciato nelle porticina
- Si può calciare verso la porticina solo dopo aver raggiunto il cinesino

TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che i giocatori rispettino le distanze di sicurezza
- Incitare i giocatori a curare la precisione nei gesti tecnici, in quanto potrebbe essere compromessa dalla fretta di concludere rapidamente la giocata
- Mantenere la palla vicino al piede
- Incitare a utilizzare entrambi i piedi

