

**YOU**COACH<sup>®</sup>

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 2  
SECONDO ALLENAMENTO**

**PRIME SQUADRE**

**U19**

**PRIME  
SQUADRE**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

[www.youcoach.it](http://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](http://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**

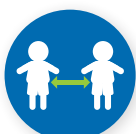
## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**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		
Andrè	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
Propriocettiva con i cerchi .....	12
Attivazione a secco su due file .....	13
Rapidità con percorso tra cerchi e paletti .....	14
Conduzione opposta, finta e trasmissione nella porticina.....	15
Gara di guida e dominio della palla con passaggio vincente .....	16
Corsa intermittente 30-30 secondi sui 150 metri.....	17

# YOUCOACH.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](http://www.youcoach.it)**





# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

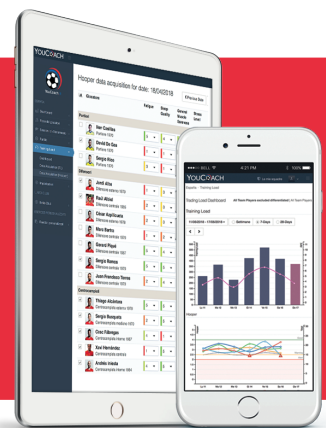


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto:info@youcoach.it)





# **LE ESERCITAZIONI**

# 2° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/3)

## PROPRIOCETTIVA CON I CERCHI

5 minuti

15x2 metri

21 giocatori

Numero di serie: 4.

### ORGANIZZAZIONE

Collocare quattro cerchi a zig zag a 50 centimetri l'uno dall'altro e, a 10 metri dall'ultimo, posizionare un cinesino giallo. I giocatori si sistemano in fila dietro ai cerchi. Per far partecipare tutti i giocatori creare più stazioni identiche.

### DESCRIZIONE

Al via del mister o del preparatore, il giocatore deve effettuare quattro appoggi (uno per cerchio) in equilibrio monopodalico, mantenendolo per 3 secondi, in maniera alternata con piede destro e sinistro. Dopo aver

tenuto la posizione di equilibrio per 3 secondi l'atleta, attraverso un balzo monopodalico in diagonale, ricade nel cerchio successivo appoggiando l'altro piede. Alcuni esercizi proponibili sono: spostamento in diagonale in avanti, spostamento in diagonale all'indietro, mantenimento della posizione di equilibrio ad occhi aperti, mantenimento della posizione di equilibrio ad occhi chiusi ecc.

### REGOLE

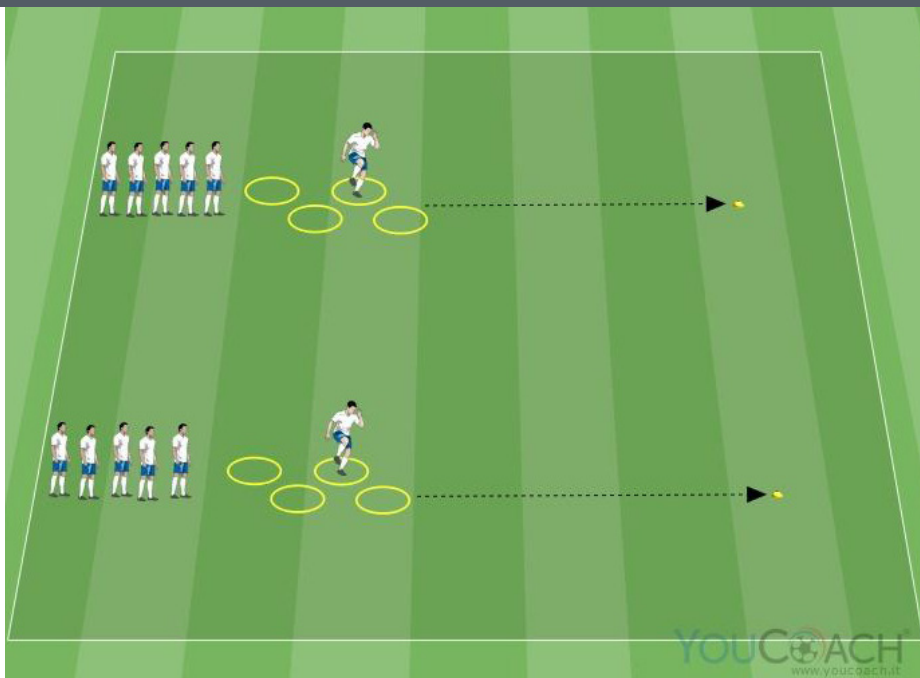
- Trattandosi di un esercizio di equilibrio, l'intensità dev'essere blanda
- Il piede in appoggio dev'essere interamente a contatto con il terreno
- Il giocatore deve stabilizzarsi appena ricade, evitando di rimbalzare sul piede d'appoggio per trovare e mantenere l'equilibrio

### VARIANTI

1. Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
2. Variare la distanza tra gli attrezzi
3. Disporre i cerchi in linea

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Controllare che l'angolo al ginocchio non venga aperto, per evitare l'estensione completa della gamba
- Stimolare gli atleti ad aiutarsi con le braccia (allargandole) per mantenere l'equilibrio
- Curare l'appoggio del piede a terra, accertandosi che avvenga con tutta la pianta



## ATTIVAZIONE A SECCO SU DUE FILE



10 minuti



10x5 metri

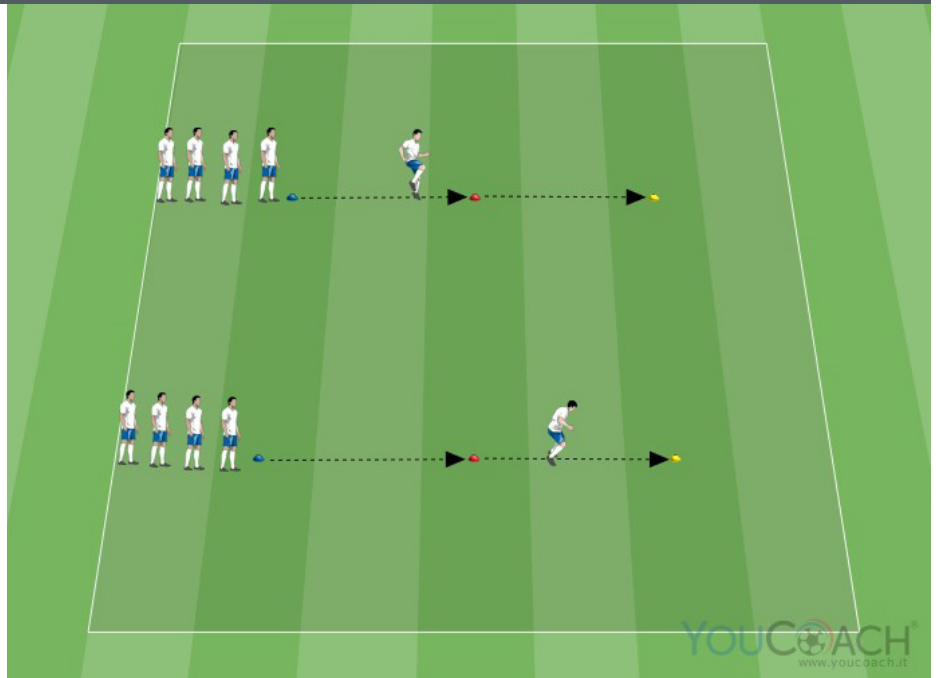


10 giocatori

**Numero di serie:** 1 da 10 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

Disporre due cinesini blu a terra a distanza di 5 metri l'uno dall'altro, sulla stessa linea rispetto all'ampiezza del campo; a 5 metri da questi, in linea rispetto alla profondità del campo, posizionare due cinesini rossi e, ad altri 5 metri allineati in direzione della profondità, due cinesini gialli. I giocatori si dividono in due file dietro ai cinesini blu, rivolti verso quelli gialli.



### DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori eseguono delle andature di riscaldamento e degli esercizi di mobilità articolare cambiando in corrispondenza del cinesino rosso. Raggiunto il cinesino giallo, gli atleti ritornano in corsa lenta fino al cinesino di partenza. Dopo un'attivazione a bassa intensità, è opportuno inserire nella fase finale degli allunghi per incrementare l'intensità della corsa e la frequenza cardiaca dei giocatori. Alcune andature ed esercizi di mobilità articolare che si possono proporre sono: circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, corsa incrociata, skip, corsa calciata, aperture, chiusure e slanci degli arti inferiori sui vari piani (sia a ginocchio flesso che a gamba tesa) e così via.

### REGOLE

- I giocatori devono mantenere la fila senza superare il compagno davanti
- Trattandosi di una forma di riscaldamento, l'intensità dell'esercizio dev'essere bassa nella fase iniziale, per essere incrementata durante l'attivazione

### VARIANTI

1. Se in presenza di freddo, aumentare di 2 minuti la durata del riscaldamento
2. Se in presenza di caldo, ridurre di 2 minuti la durata del riscaldamento
3. Disporre i giocatori su più file, riducendo il numero di atleti per ogni gruppo
4. Chiedere ai giocatori di eseguire gli esercizi di mobilità articolare in forma sincronizzata

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che sia blanda in fase iniziale per poi crescere progressivamente
- Chiedere ai giocatori di eseguire i vari esercizi di riscaldamento in modo completo, ampio e controllato

# RAPIDITÀ CON PERCORSO TRA CERCHI E PALETTI



10 minuti



25x15 metri

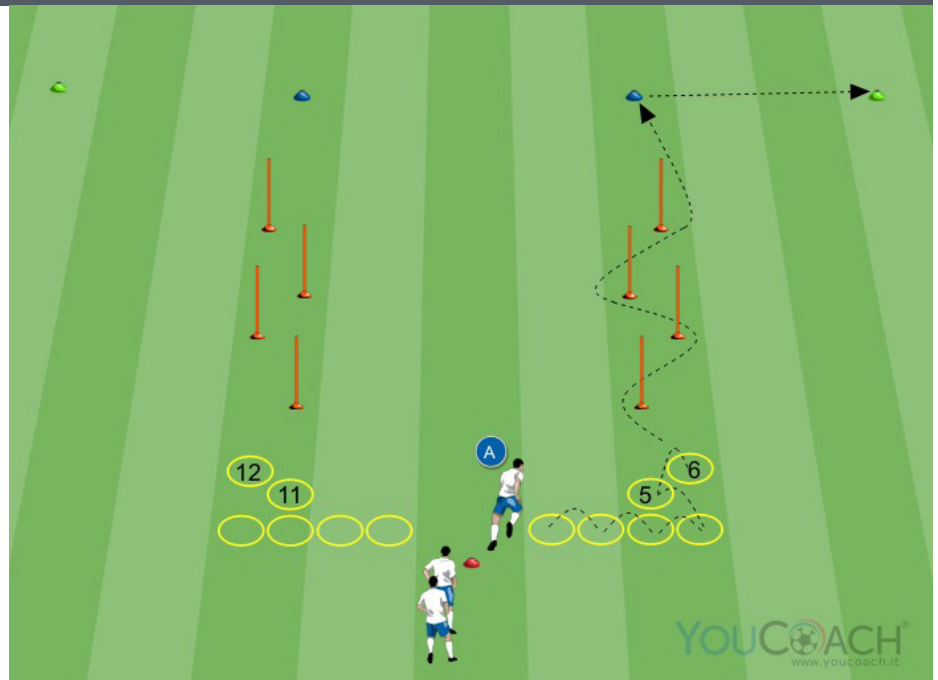


21 giocatori

**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°

# CONDUZIONE OPPOSTA, FINTA E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



18x12 metri

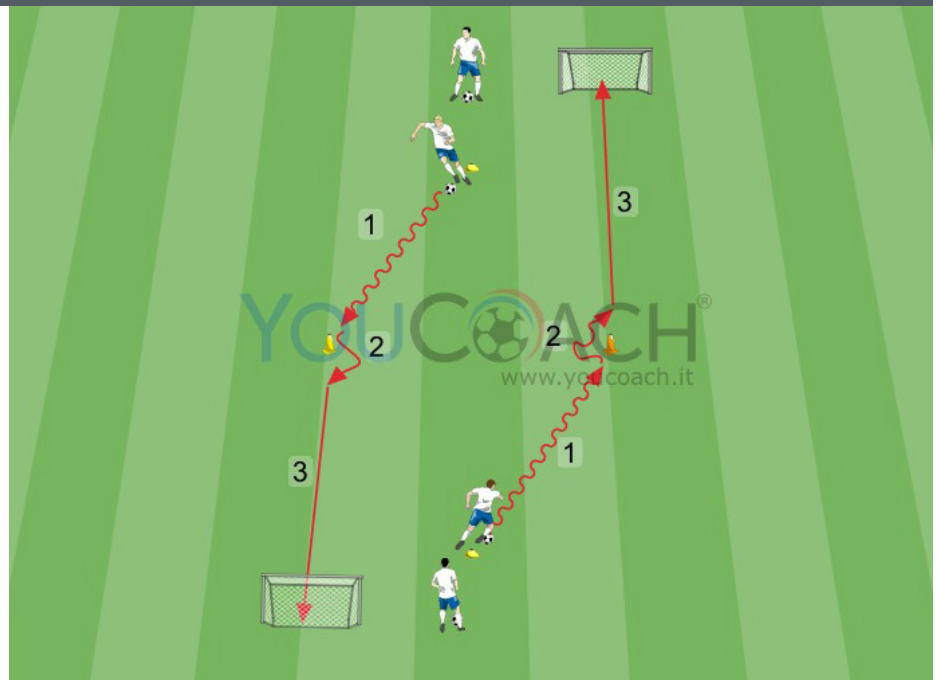


4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

## ORGANIZZAZIONE

Creare un rombo posizionando due coni di colore diverso a 8 metri l'uno dall'altro, mentre a una distanza di 12 metri inserire due cinesini che rappresentano il punto di partenza per i giocatori nell'esercitazione. Lateralmente a ciascun cinesino collocare una porticina (come in figura). Predisporre da un minimo di due a un massimo di quattro giocatori dietro ai cinesini, un pallone per ciascuno.



## DESCRIZIONE

- L'allenatore stabilirà prima dell'inizio quali giocatori saranno deputati a dare il segnale di partenza nell'esercizio
- Il primo giocatore di ciascuna fila conduce il pallone verso il cono alla sua destra
- Effettua una finta richiesta dall'allenatore per superare il cono
- Esegue una trasmissione nella porticina
- Dopo la trasmissione, il giocatore recupera il proprio pallone e si accoda nella fila opposta
- Ad ogni serie cambiare il cono da puntare in conduzione

## REGOLE

- I giocatori devono eseguire l'esercizio in contemporanea
- Dopo la finta, effettuare il cambio di direzione internamente rispetto al cono

## VARIANTI

1. Cambiare la tipologia di guida nell'avvicinamento al cono
2. Cambiare la tipologia di finta
3. 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 con i giocatori che nello stesso momento arrivano a effettuare finta e cambio di direzione al cono
- Il giocatore guida deve analizzare la situazione guardando il compagno di fronte e dando il segnale solo quando questi è pronto a svolgere l'esercizio
- 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

## GARA DI GUIDA E DOMINIO DELLA PALLA CON PASSAGGIO VINCENTE



15 minuti



20x20 metri



9 giocatori

**Numero di serie:** 4 turni per ogni giocatore.

### ORGANIZZAZIONE

In uno spazio di gioco di 20x20 metri creare tre percorsi identici. Posizionare tre cinesini di partenza distanti 5 metri l'uno dall'altro. A 5 metri dal cinesino di partenza, formare un percorso con una fila di cinque cinesini distanti l'uno dall'altro 2 metri. A 5 metri dall'ultimo cinesino creare una porticina di 1,5 metri con due paletti. Dividere i giocatori in tre gruppi di ugual numero e ogni gruppo si posiziona dietro il proprio cinesino di partenza. Tutti i giocatori hanno una palla.



### DESCRIZIONE

L'obiettivo principale dell'esercizio è di guidare la palla in velocità dall'altro lato verso la porticina, seguendo le indicazioni dell'allenatore, il quale sceglie di volta in volta i due cinesini da aggirare, turno per turno. Di seguito l'esempio raffigurato in figura:

- L'allenatore dà il via all'esercizio dichiarando i due cinesini da aggirare durante il percorso (in figura: 3 e 5)
- I primi giocatori dei tre gruppi partono in guida della palla alla massima velocità
- Giunti sui cinesini indicati dall'allenatore, li aggirano usando la parte del piede da loro preferita
- Terminato il percorso dei cinesini concludono con un passaggio preciso verso la porticina di fronte a loro
- Il primo giocatore che segna nella porticina fa guadagnare un punto al proprio gruppo
- I tre giocatori, terminato l'esercizio, ritornano in gruppo recuperando il pallone e passando all'esterno dei percorsi senza intralciare i propri compagni
- I giocatori di ogni gruppo partono sempre dopo il segnale vocale dell'allenatore
- Al termine dell'esercitazione vince il gruppo che totalizza il maggior numero di punti

### VARIANTI

1. Aggirare i cinesini con l'interno del piede destro
2. Aggirare i cinesini con l'interno del piede sinistro
3. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede destro
4. Aggirare i cinesini con l'esterno del piede sinistro

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare i giocatori ad eseguire il percorso alla massima velocità
- Stimolare la corretta competizione sportiva tra i giocatori aumentando concentrazione e risultati
- Fare attenzione alla conduzione di palla dei giocatori, ricordare loro di mantenere a breve distanza il pallone, utilizzando il giusto numero di tocchi palla
- Nelle categorie della scuola calcio è consigliabile aiutare i giocatori a fare gol nelle porticine adattandole alle loro capacità, lasciandole quindi anche molto larghe favorendo il successo nel passaggio



## CORSA INTERMITTENTE 30-30 SECONDI SUI 150 METRI



15 minuti



60x100 metri



21 giocatori

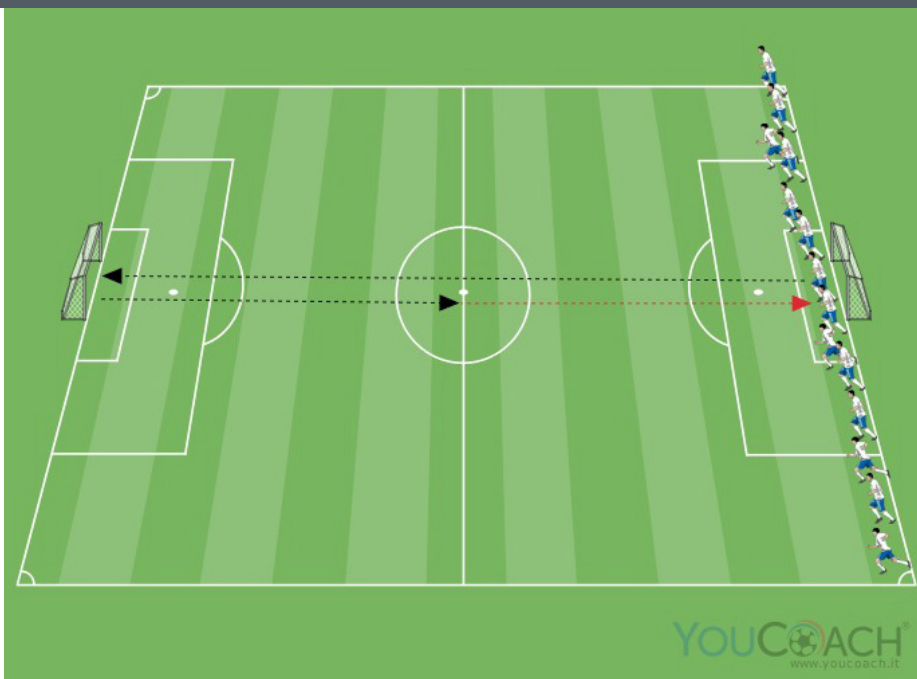
**Numero di serie:** 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dispongono in linea a fondo campo.

### DESCRIZIONE

I giocatori, al via dell'allenatore, devono percorrere in allungo la distanza prestabilita di 150 metri (freccie nere in figura) in 30 secondi, ovvero da fondo campo a fondo campo più un'altra metà campo. Raggiunta la linea di metà campo hanno 30 secondi di recupero attivo per percorrere la metà campo (50 metri, corrispondenti alla freccia rossa in figura) prima di ripartire con l'allungo successivo. Questa alternanza tra corsa veloce e lenta ha una durata complessiva di 4 minuti e, dopo 2 minuti di recupero sul posto, si svolge la seconda delle tre serie in programma.



### VARIANTI

1. Aumentare la durata della serie di 1 minuto
2. Aumentare di una serie
3. Diminuire il recupero tra le serie a 1 minuto e 30 secondi

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la fase di accelerazione, chiedendo di eseguirla ad alta intensità, per permettere al giocatore di raggiungere dopo pochi appoggi la velocità richiesta
- Curare l'ampiezza degli appoggi di corsa nella fase di allungo
- Curare la fase di frenata cercando di ridurre la velocità in maniera intensa e l'ampiezza dei passi in modo progressivo

