

**YOU**COACH<sup>®</sup>

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

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 1  
PRIMO ALLENAMENTO**

**SCUOLA CALCIO**

**U6**

**U8**

© 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
Organizzazione dell'allenamento secondo i protocolli di distanziamento e proposte individuali .....	11
Le esercitazioni .....	13
Lanciare e afferrare .....	14
Circuito coordinativo con andatura.....	15
Guida della palla sul perimetro di una figura geometrica con elementi di psicocinetica .....	16
Tiro di precisione: fare gol nelle porticine .....	17
Staffetta in guida palla con slalom e tiro nella porticina .....	18



# 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

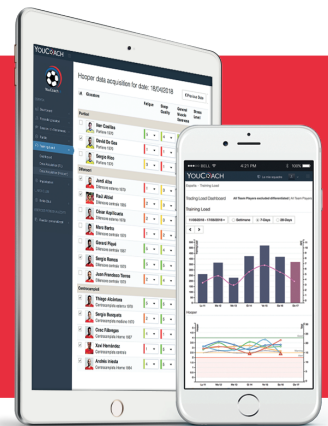


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

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)



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SECONDO I PROTOCOLLI DI DISTANZIAMENTO E PROPOSTE INDIVIDUALI

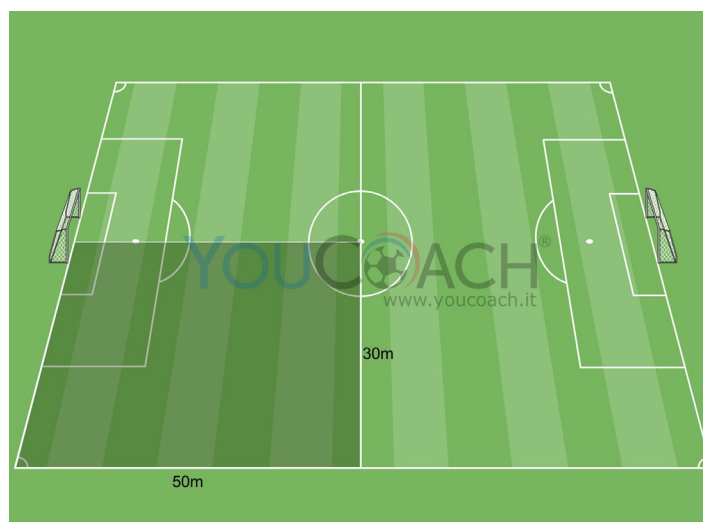
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

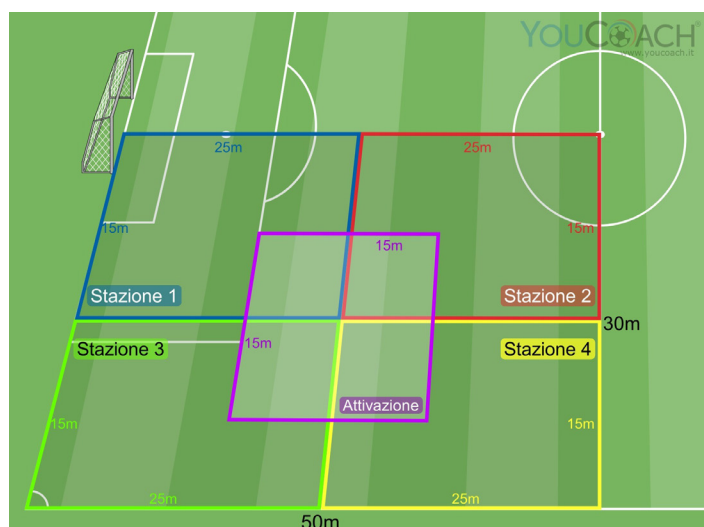
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

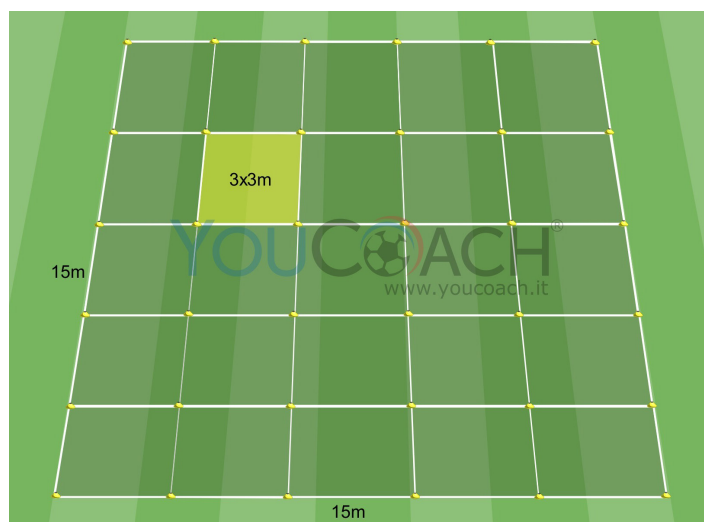
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Scuola Calcio U6-U8 l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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**

# 1° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

## LANCIARE E AFFERRARE



10 minuti



10x10 metri



8 giocatori

**Numero di serie:** 7 da 45 secondi con 45 secondi di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 10x10 metri con i cinesini. I giocatori vi si posizionano liberamente all'interno con un pallone ciascuno.

### DESCRIZIONE

Al via dell'allenatore, i giocatori devono lanciare la palla in aria ed eseguire i compiti assegnati loro precedentemente, senza uscire dal quadrato.

- **Serie 1:** lanciare e afferrare il pallone prima che cada.
- **Serie 2:** lanciare la palla verso l'alto con una mano e afferrarla con due mani prima che cada a terra.
- **Serie 3:** lanciare la palla a terra facendola rimbalzare e successivamente afferrarla in mano.
- **Serie 4:** lanciare la palla in aria e provare ad afferrarla dopo un rimbalzo a terra.
- **Serie 5:** lanciare la palla e afferrarla mentre si corre, senza farla cadere a terra.
- **Serie 6:** lanciare la palla con una mano, stando in equilibrio su un piede e afferrarla con due mani stando su due piedi.
- **Serie 7:** lanciare la palla restando in equilibrio su un piede e afferrarla sempre in equilibrio sullo stesso piede.

La durata della serie è di 45 secondi durante i quali i giocatori eseguono continuamente lancio e presa della palla; trascorsa la serie, osservano 45 secondi di recupero durante i quali l'allenatore indica le consegne per lo step successivo.

### REGOLE

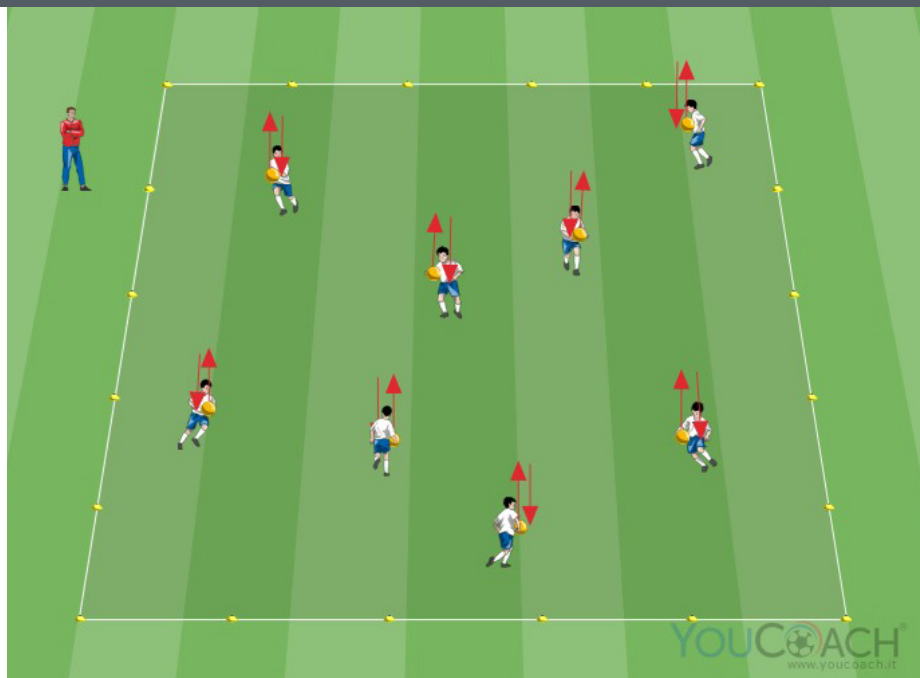
- Ogni giocatore utilizza il proprio pallone
- I lanci e le prese devono sempre essere fatti all'interno del quadrato

### VARIANTI

1. Variare i modi di lancio
2. Modificare le dimensioni dello spazio di gioco
3. Utilizzare palloni di diverso peso e di diversa misura

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'altezza del lancio per permettere di afferrare il pallone con una certa semplicità
- Stimolare gli atleti a porre l'attenzione sulla palla, utilizzando tutto il corpo per mettersi nelle condizioni di afferrarla



## CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURA



15 minuti



20x20 metri

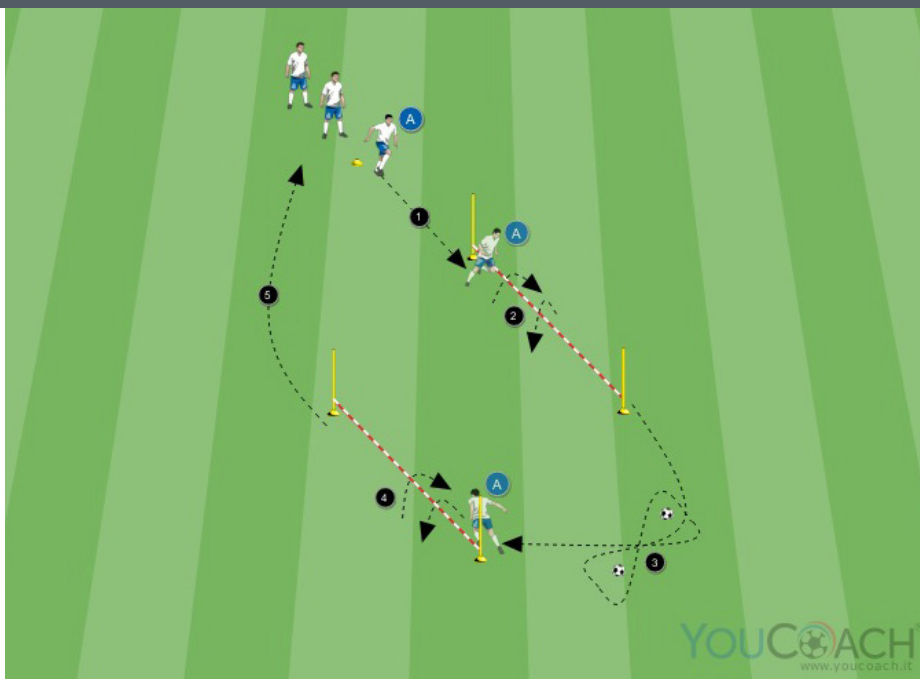


15 giocatori

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

### ORGANIZZAZIONE

Posizionare in campo un cinesino di partenza e due paletti a 5 metri dal cinesino e distanti 5 metri l'uno dall'altro. Legare un nastro tra i due paletti a un'altezza di circa 15-20 centimetri. A fianco dei primi due paletti, a 10 metri di distanza, collocarne altri due, anch'essi con un nastro legato alla stessa altezza. Tra le due coppie di paletti posizionare due palloni a 3 metri l'uno dall'altro (come in figura). I giocatori si preparano alla partenza sul cinesino.



### DESCRIZIONE

1. Il giocatore A parte di corsa verso il primo paletto
2. A scavalca il nastro saltando ripetutamente da una parte all'altra con un piede
3. A si porta di corsa verso i palloni fra i quali esegue un "otto" e poi si porta in scatto verso il primo paletto della seconda coppia
4. A scavalca il nastro saltando ripetutamente da una parte all'altra con un piede
5. A esce dai paletti e si porta in scatto dietro la fila

I giocatori partono l'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 del nastro saltando a piedi uniti
2. I giocatori eseguono l'otto in corsa all'indietro

### TEMI PER L'ALLENATORE

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



## GUIDA DELLA PALLA SUL PERIMETRO DI UNA FIGURA GEOMETRICA CON ELEMENTI DI PSICOCINETICA



15 minuti



10x10 metri



6 giocatori

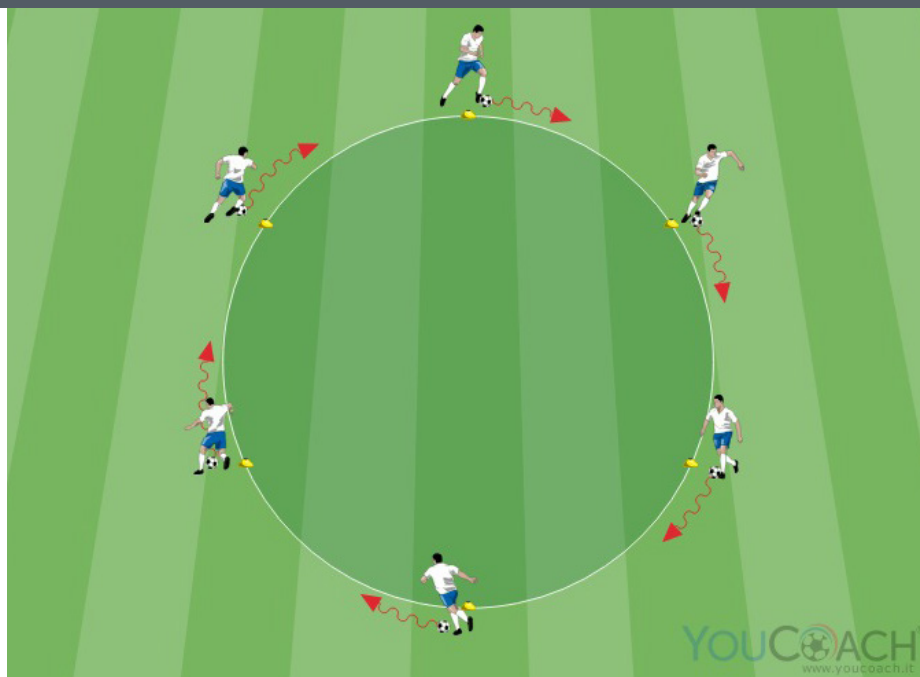
**Numero di serie:** 5 da 2 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Posizionare sei cinesini a formare un cerchio di 10 metri di diametro. Vicino ad ogni cinesino si posiziona un giocatore con un pallone.

### DESCRIZIONE

Ogni giocatore guida la palla all'esterno del perimetro in senso orario o antiorario, alternando esterno e interno piede, destro e sinistro. Si inverte il giro al fischio dell'allenatore.



### VARIANTI

1. I cinesini formano un triangolo equilatero
2. I cinesini formano un quadrato
3. Il giocatore effettua guida della palla secondo le seguenti modalità:
  - con l'esterno del piede
  - con l'interno collo del piede
  - con la pianta del piede (suola)
  - con l'interno posteriore
4. Variante psicocinetica: l'allenatore, camminando all'esterno dell'area dell'esercizio, mostra un numero, se pari i giocatori ruotano in senso orario, se dispari in senso antiorario

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Mantenere la palla vicino al piede
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- 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
- Toccare prevalentemente la palla con l'esterno collo, usando l'interno solo per i cambi di direzione
- Controllare la situazione circostante sviluppando la visione periferica
- Utilizzare le mani per localizzare la posizione o gli spostamenti degli avversari

## TIRO DI PRECISIONE: FARE GOL NELLE PORTICINE



15 minuti



40x40 metri

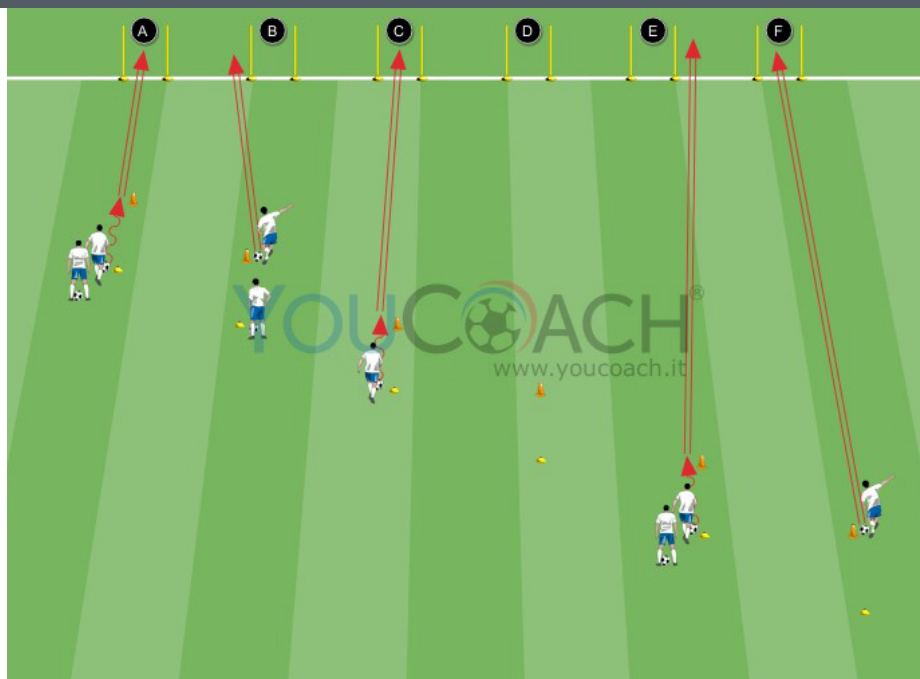


8 giocatori

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 la palla 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 IN GUIDA PALLA CON SLALOM E TIRO NELLA PORTICINA



15 minuti



20x15 metri

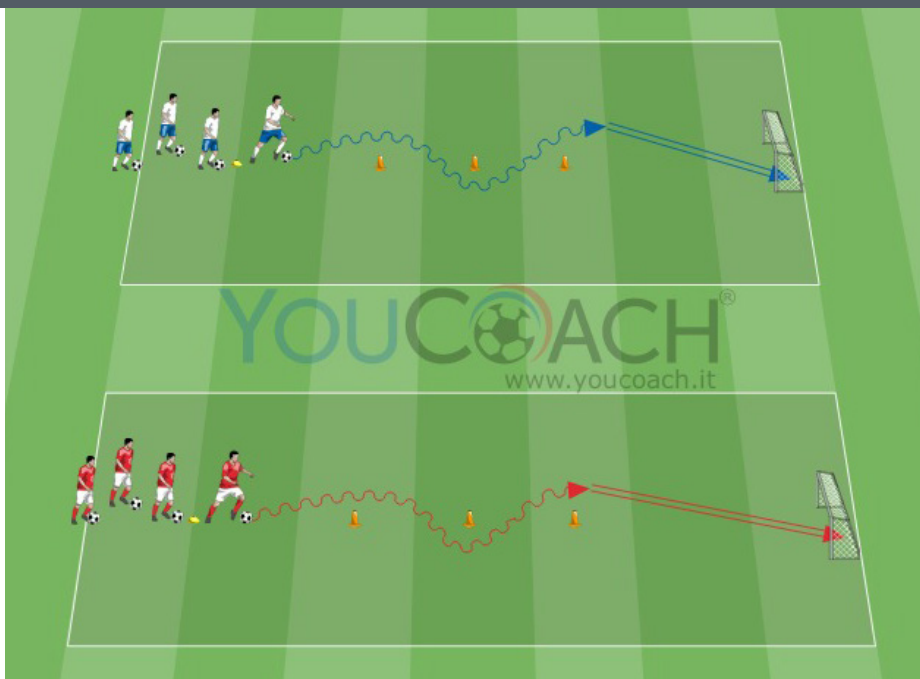


8 giocatori

**Numero di serie:** 4 da 2 minuti con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini a 10 metri l'uno dall'altro e due porticine a 12 metri dai cinesini. Tra i cinesini e le porticine creare due file di tre coni ciascuna a distanza di un 1,5 metri l'uno dall'altro. Suddividere i giocatori in due squadre da quattro elementi ciascuna. I giocatori si dispongono in fila con ogni squadra su un cinesino. Ogni giocatore parte con un pallone.



### DESCRIZIONE

- Il primo giocatore di ciascuna fila parte in guida palla, esegue lo slalom tra i coni, calcia nella porticina cercando di fare gol, recupera la palla e torna di corsa al cinesino di partenza
- Appena il giocatore ritorna al cinesino di partenza può partire il compagno successivo
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie

### REGOLE

- Ogni gol nella porticina vale un punto
- La squadra che termina per prima guadagna due punti. Il giro è completo quando ogni giocatore della squadra ha calciauto nella porticina due volte
- Ad ogni serie vince la squadra che realizza più punti

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consenta ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta
- Mantenere la palla vicino al piede
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- 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 visione periferica



