

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 5
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
Strega comanda colore.....	14
Circuito coordinativo con andature semplici, skip e slalom tra i paletti	15
Cambio di quadrato	16
Tiro di precisione: fare gol nelle porticine	17
Ruba palla.....	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

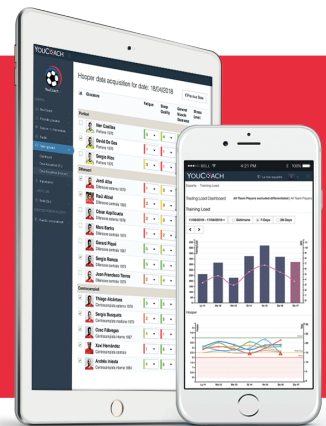


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

PER
PREPARATORI
ATLETICI



Con Training Load Monitoring
bastano pochi clic per avere
tutto sotto controllo



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOUCOACH
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

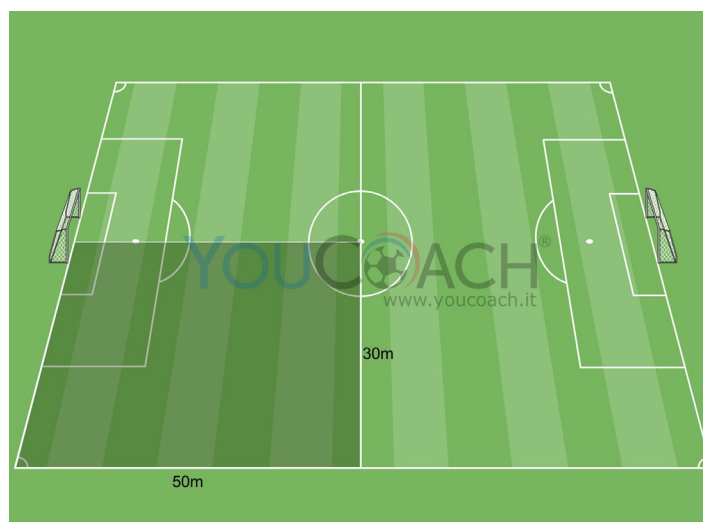
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

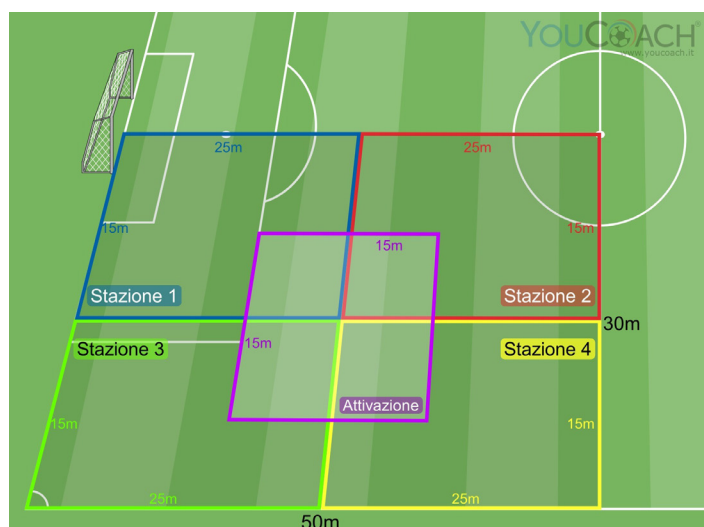
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

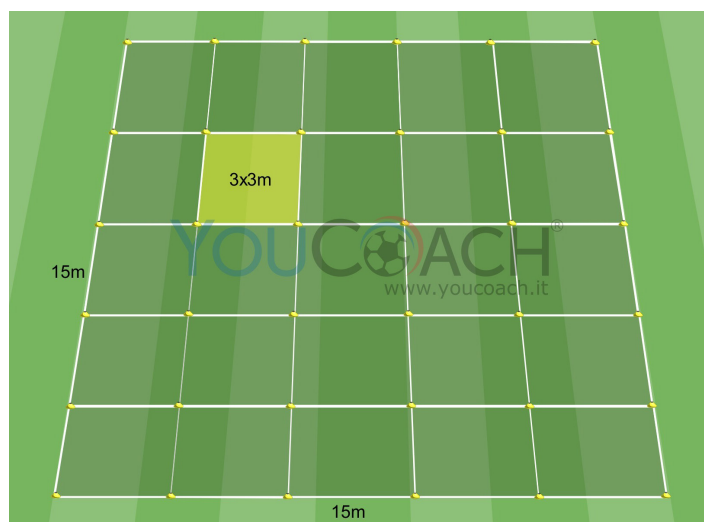
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Scuola Calcio U6-U8 l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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)

STREGA COMANDA COLORE

10 minuti

12×12 metri

8 giocatori

Numero di serie: 5 da 1 minuto e 30 secondi con 30 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini un quadrato di 12×12 metri. Disporre nove cerchi (tre per colore) in ordine casuale all'interno del quadrato. I giocatori si posizionano all'interno del campo da gioco (quadrato), ognuno con un pallone in mano.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i giocatori devono correre paleggiando all'interno del quadrato
- Quando l'allenatore dice "Strega comanda colore...", i giocatori si fermano nella posizione in cui si trovano e lanciano la palla che hanno in mano, cercando di fare centro in un cerchio del colore indicato
- Dopo aver lanciato la palla corrono a recuperarla e ricominciano la corsa in palleggio fino alla successiva chiamata dell'allenatore
- Il gioco continua fino al termine del tempo previsto, trascorso il quale si ha un recupero passivo di 30 secondi prima di iniziare la seconda serie

REGOLE

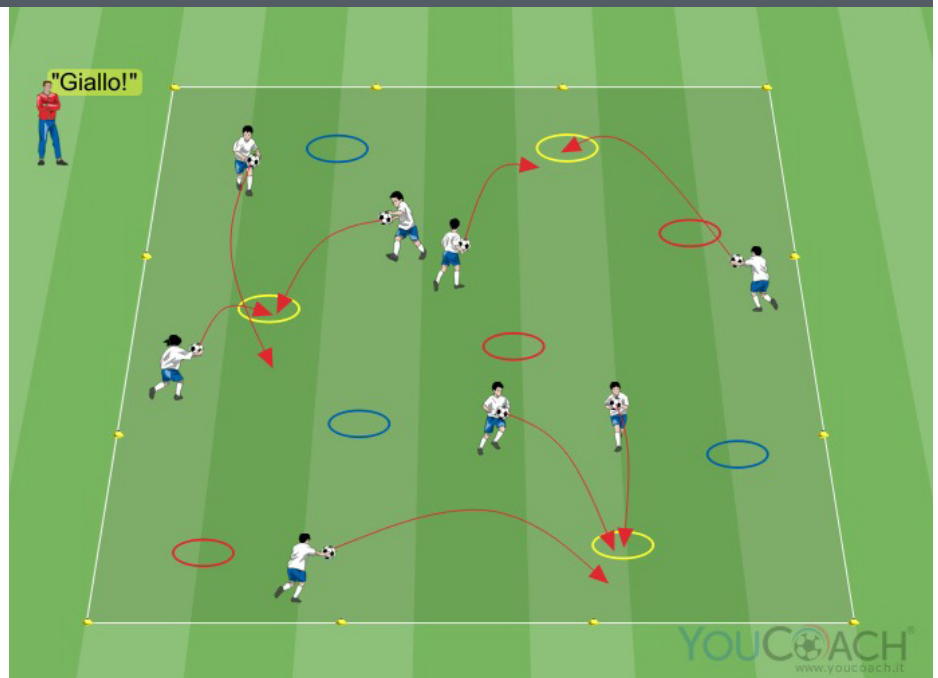
- Si può palleggiare facendo rimbalzare la palla a terra e afferrandola sempre con due mani
- Si può cercare di far centro in qualsiasi cerchio del colore chiamato dall'allenatore
- Ogni giocatore ha il proprio pallone e, dopo il lancio, deve correre a riprenderlo (non si possono prendere i palloni dei compagni)

VARIANTI

1. Stabilire un numero definito di rimbalzi per il lancio prima che il pallone entri nel cerchio (ad esempio, la palla prima di entrare nel cerchio deve fare un rimbalzo)
2. Lanciare la palla con una mano (destra o sinistra)
3. Lanciare il pallone rimanendo in equilibrio su un piede (destro o sinistro)
4. Lanciare la palla combinando differenti movimenti (saltare mentre si lancia, compiere un giro completo su se stessi prima di lanciare, lanciare girati di spalle, lanciare da sopra la testa, lanciare da sotto le gambe)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione sul rispetto delle consegne (fermarsi sul posto, modalità di lancio)
- Curare il corretto uso degli arti superiori e del busto in fase di lancio (busto diritto, braccia che si distendono bene ecc.)
- Stimolare i giocatori alla ricerca della corretta esecuzione e non della ricerca della velocità di movimento



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

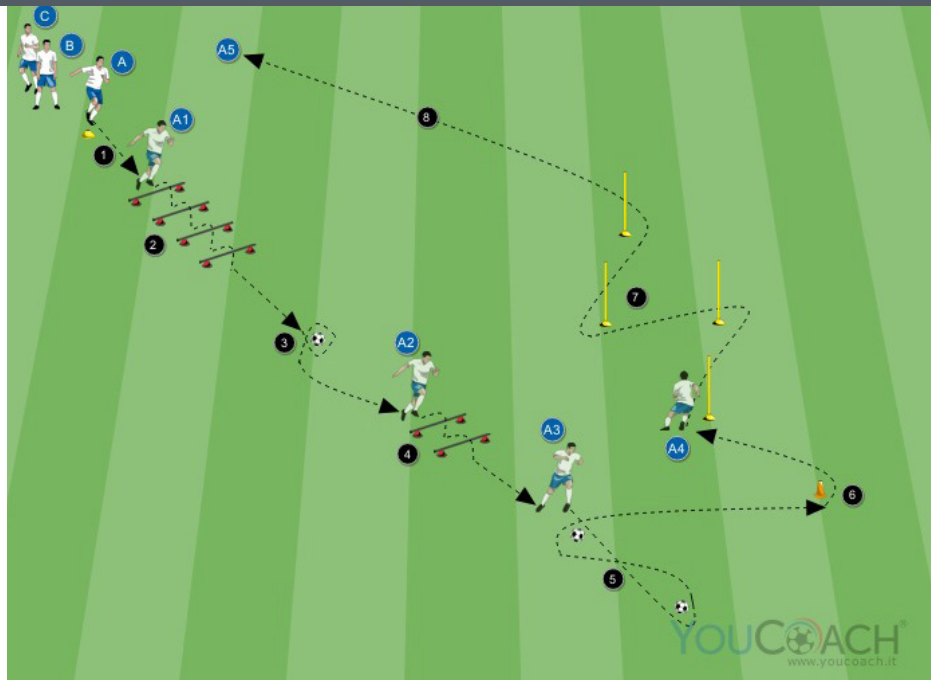
I giocatori partono uno dietro l'altro mantenendo tra di loro una distanza sufficiente per lo svolgimento dell'attività e del recupero.

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



CAMBIO DI QUADRATO



15 minuti



30×30 metri



12 giocatori

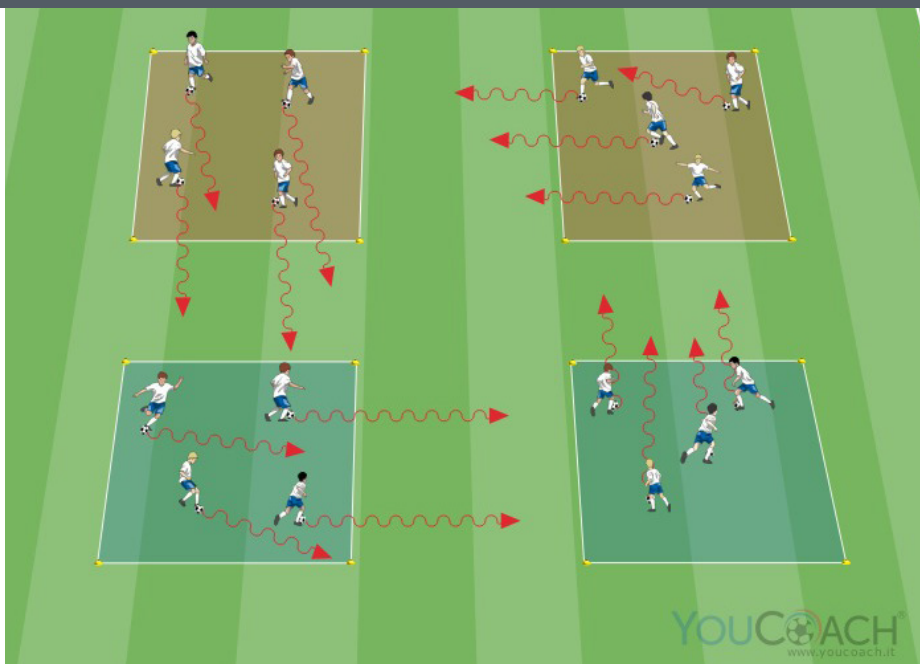
Numero di serie: 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

In un'area di 15×15 metri creare quattro quadrati di 6 metri di lato, distanziati 3 metri tra loro. Dividere i giocatori in quattro gruppi e posizionarli quattro per ogni quadrato, ciascuno con un pallone.

DESCRIZIONE

- I giocatori guidano palla liberamente nel quadrato senza urtare i compagni e senza uscire dal quadrato
- Al segnale dell'istruttore devono velocemente cambiare quadrato muovendosi in senso antiorario o orario
- La squadra che si sposta con tutti i giocatori per prima nel nuovo quadrato guadagna un punto
- Al termine delle serie vince la squadra che guadagna più punti



TEMI PER L'ALLENATORE

- Variare costantemente il verso di rotazione per dare imprevedibilità all'esercitazione
- Incitare il giocatore a tenere la palla vicina al piede durante la guida
- 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
- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Favorire un clima positivo durante il gioco

TIRO DI PRECISIONE: FARE GOL NELLE PORTICINE



15 minuti



40x40 metri

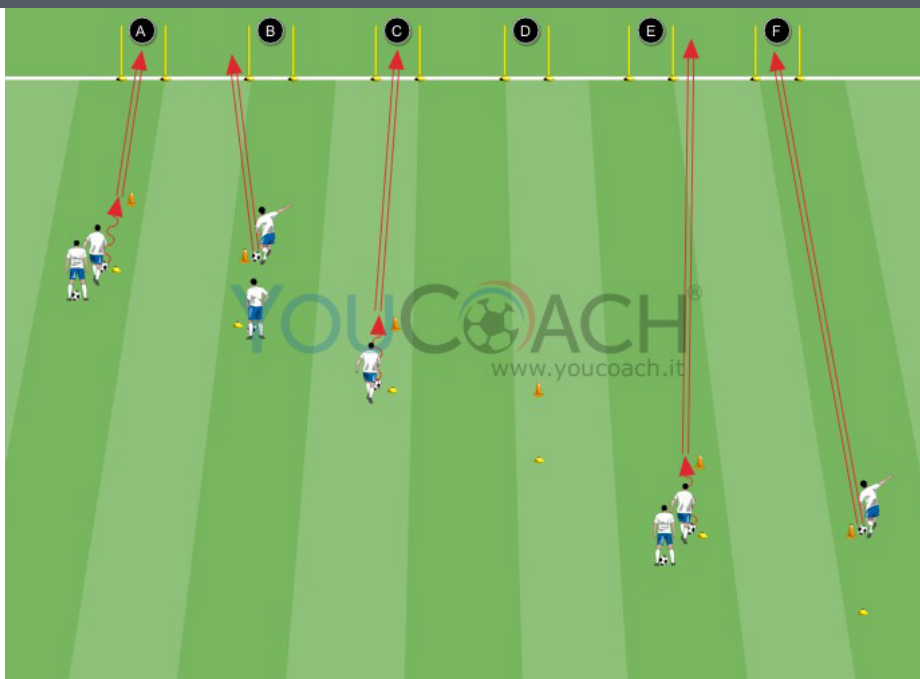


8 giocatori

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.



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 il pallone 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

RUBA PALLA



15 minuti



10x5 metri



8 giocatori

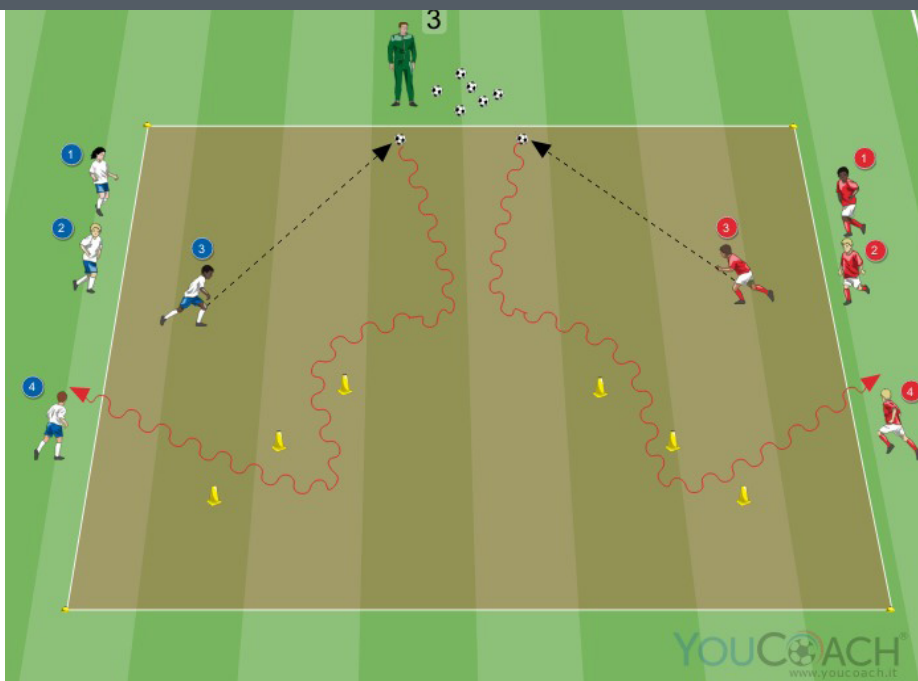
Numero di serie: 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare campo di 10x5 metri e dividerlo in due metà uguali. Dividere i giocatori in due squadre di ugual numero e numerare in ordine progressivo tutti i giocatori di entrambe le squadre (da 1 a 4 in figura). Per ogni squadra costruire un percorso (slalom di coni in figura) e posizionare al centro due palloni (uno per squadra).

DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore, che chiamerà un numero, i giocatori corrispondenti al numero (uno per squadra) scattano per conquistare la palla, guidarla in slalom nel percorso dei coni e portarla oltre la propria linea di partenza
- Il giocatore che porta la palla per primo oltre la propria linea di partenza guadagna un punto
- Al termine delle serie vince la squadra che guadagna più punti rispetto all'altra



VARIANTI

- Aggiungere due porticine (una per squadra): il giocatore, dopo aver guidato la palla nel percorso, deve concludere nella porticina
- Utilizzare solo una palla

TEMI PER L'ALLENATORE

- Incitare il bambino a tenere la palla vicina al piede durante la guida
- 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
- 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 un clima positivo durante il gioco
- Favorire il successo del gioco utilizzando palloni di misura ridotta

