

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 1
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
Lancia e colpisci	14
Circuito coordinativo con andatura.....	15
Utilizzare l'interno piede per superare l'avversario	16
Conduzione opposta, finta e trasmissione nella porticina.....	17
Staffetta senza palla con slalom ed aggiramento del paletto	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

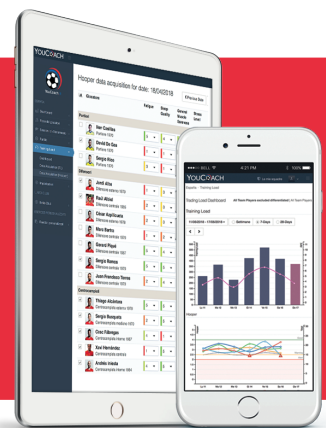


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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

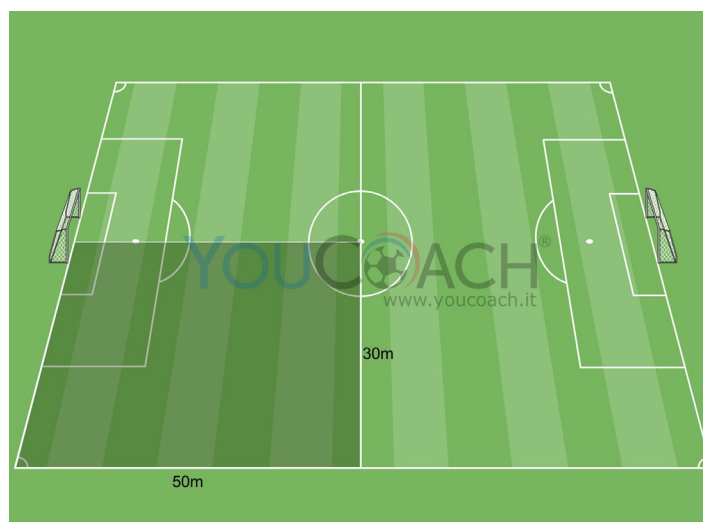
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

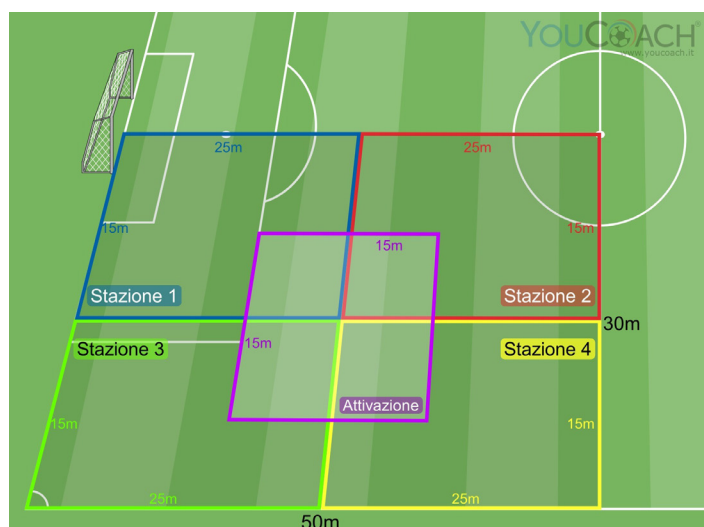
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

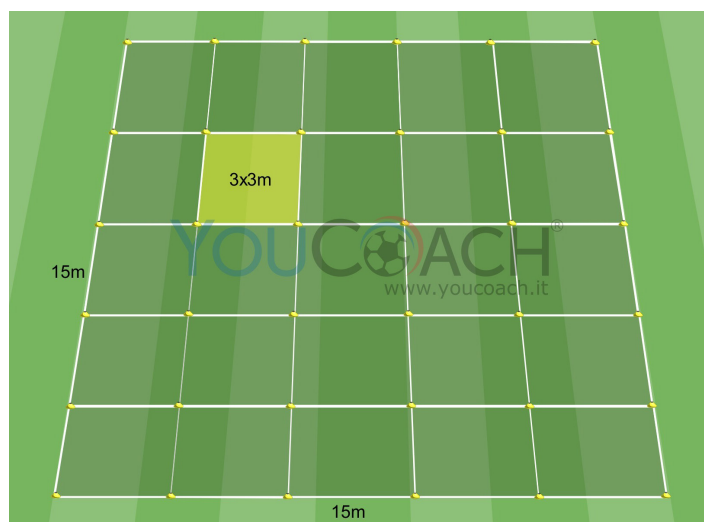
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Scuola Calcio U6-U8 l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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)

LANCIA E COLPISCI

10 minuti

8x8 metri

8 giocatori

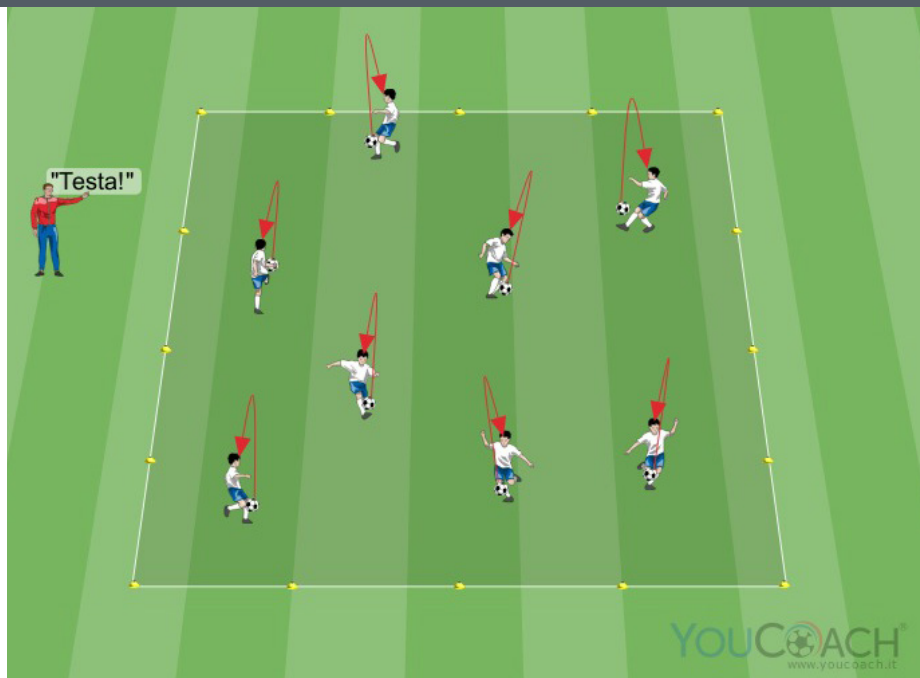
Numero di serie: 2 da 4'30" con 1 minuto di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 8x8 metri con i cinesini. I giocatori vi si posizionano liberamente all'interno con un pallone ciascuno.

DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i giocatori devono calciare la palla in alto e colpirla con varie parti del corpo, a seconda dell'indicazione data dall'allenatore (mani, piedi, spalle, testa, schiena, coscia ecc.)
- Dopo aver colpito la palla, i giocatori la recuperano con le mani per ripetere l'esercizio nel turno successivo



REGOLE

- Se la palla esce dal quadrato, la si riporta al suo interno
- L'allenatore dà il via solo quando tutti i giocatori sono pronti con la palla in mano
- Il pallone va calciato in alto, verticalmente, a 5 metri da terra al massimo

VARIANTI

- Colpire la palla in movimento (camminando o correndo)
- Utilizzare la lateralità nelle chiamate dell'allenatore (ad esempio piede destro, mano sinistra, spalla sinistra ecc.)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare i giocatori alla ricerca dell'impatto con la palla, in maniera da prendere confidenza con l'attrezzo
- Curare la fantasia degli atleti, chiedendo loro la ricerca di diversi modi per andare a contatto con la palla (ad esempio dorso della mano, interno piede, suola ecc.)

CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURA



15 minuti



20x20 metri

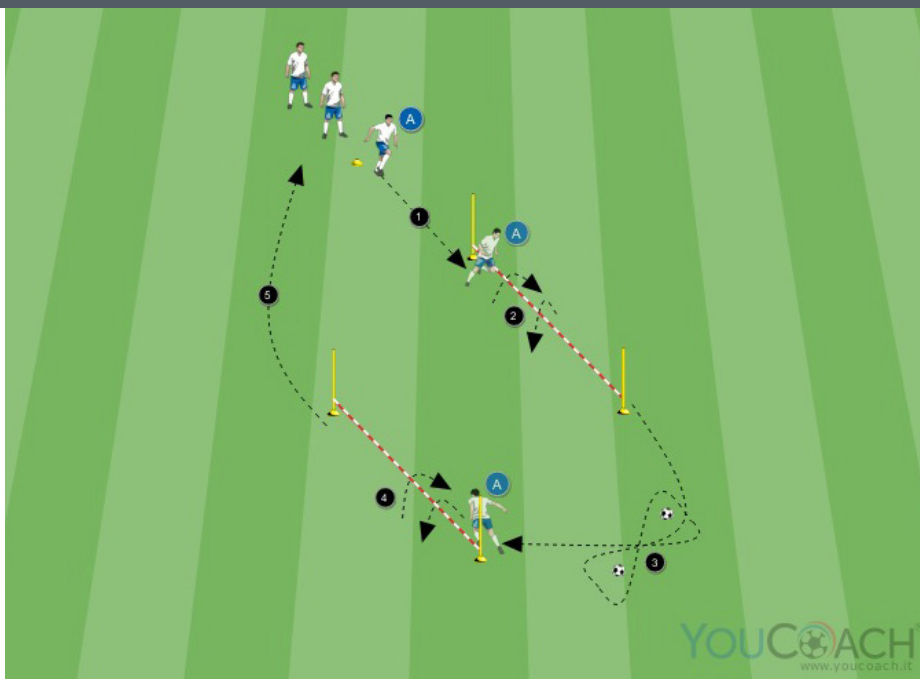


15 giocatori

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

UTILIZZARE L'INTERNO PIEDE PER SUPERARE L'AVVERSARIO



15 minuti



20x20 metri



15 giocatori

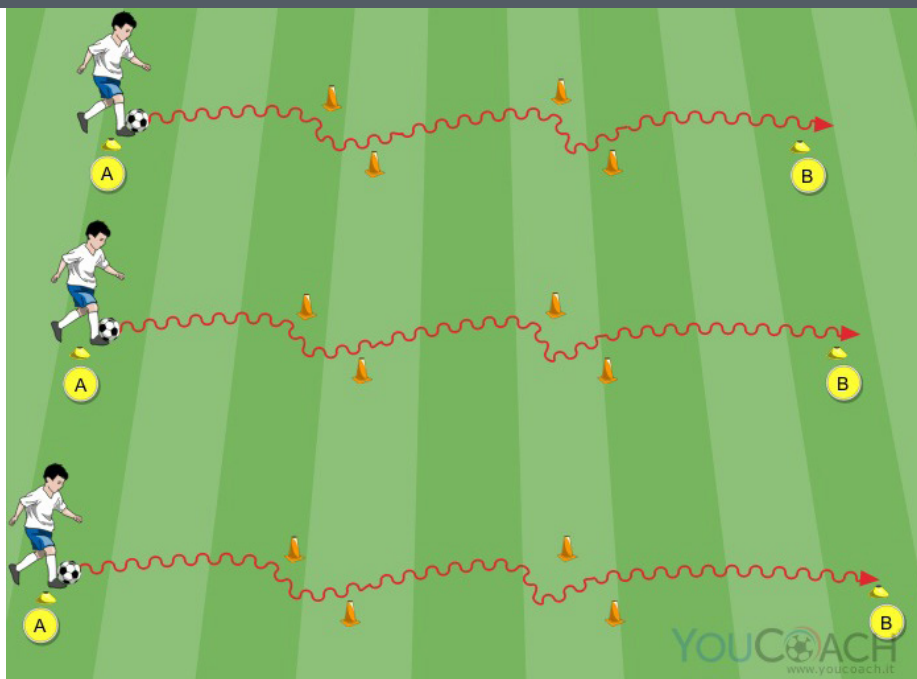
Numero di serie: 3 da 4 minuti con 1'30" di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

All'interno di uno spazio di 20x20 metri creare dei percorsi identici, ognuno formato da due cinesini distanti 10 metri tra loro e due coppie di coni (che fungeranno da avversari passivi) in diagonale e a distanze variabili fra i due cinesini (in modo da avere gli "avversari" a distanze sempre diverse). Per ogni percorso si sistemano due giocatori.

DESCRIZIONE

- Il primo giocatore parte dal cinesino A in guida della palla, puntando il primo cancello di coni che deve attraversare con due tocchi in rapida successione di interno sinistro e interno destro
- Punta il secondo cancello e lo supera nello stesso modo
- Continua la guida fino al cinesino B e, dopo averlo raggiunto, effettua un cambio di senso aggirandolo con l'interno sinistro
- Ripete il percorso in direzione opposta ma mantenendo la sequenza interno sinistro e interno destro
- Il secondo giocatore parte quando il compagno che lo precede ha superato la seconda coppia di coni



REGOLE

- Non toccare i coni e i cinesini né con la palla, né con i piedi

VARIANTI

1. Disporre le due coppie di coni sulla diagonale opposta a quella di partenza ed effettuare lo stesso percorso invertendo però l'ordine della successione dei tocchi, che quindi sarà interno destro e interno sinistro; il cambio di senso questa volta sarà realizzato con l'interno destro

TEMI PER L'ALLENATORE

- Accorciare o aumentare le distanze dei coni, a seconda della percentuale di percorsi eseguiti correttamente senza toccare alcun cono. Nel caso si volesse aumentare la difficoltà sarà sufficiente avvicinare i due coni tra loro e/o alla coppia di coni successiva. Se invece ancora si commettono tanti errori basterà aumentare le distanze dei coni

CONDUZIONE OPPOSTA, FINTA E TRASMISSIONE NELLA PORTICINA



15 minuti



18x12 metri



4 giocatori

Numero di serie: 2 da 7'30''

ORGANIZZAZIONE

Creare un rombo come da figura, 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. 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 alla 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

STAFFETTA SENZA PALLA CON SLALOM E AGGIRAMENTO DEL PALETTO



15 minuti



20x15 metri



8 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi posizionando due cinesini a 10 metri l'uno dall'altro e due paletti a 10 metri dai cinesini. In ogni percorso, fra il paletto e i cinesini, costruire una fila di tre paletti a 1 metro l'uno dall'altro. Suddividere i giocatori in due squadre da quattro elementi, ciascuna disposta in fila su un cinesino.

DESCRIZIONE

- Il primo giocatore di ciascuna fila parte, esegue lo slalom tra i paletti, aggira il paletto più lontano e torna indietro al cinesino di partenza
- Appena il giocatore giunge al cinesino di partenza, può partire il compagno successivo
- La staffetta continua alla stessa maniera per l'intera durata della serie

REGOLE

- Vince la squadra che per prima fa arrivare il primo compagno della fila di nuovo al suo posto di partenza davanti a tutti

VARIANTI

1. L'allenatore può decidere che tutti i giocatori debbano fare due o più giri per completare l'esercitazione

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare con continuità l'attenzione e la gratificazione dei giocatori
- Utilizzare un linguaggio che consente ai giocatori di scoprire i vari aspetti del gioco
- Favorire un clima positivo durante il gioco

