

YOUCOACH[®]

www.youcoach.it

**ALLENAMENTI
INDIVIDUALI
E IN SICUREZZA
SETTIMANA 1
TERZO 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

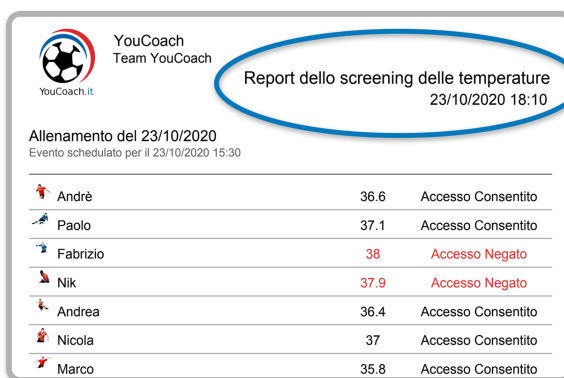









YOU  **COACH** *App*
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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
Capacità di ritmizzazione: palla ritmica	14
Circuito coordinativo con andatura.....	15
Guida della palla attorno alle forme	16
Gara di tiro in porta	17
Giro del cerchio e meta.....	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

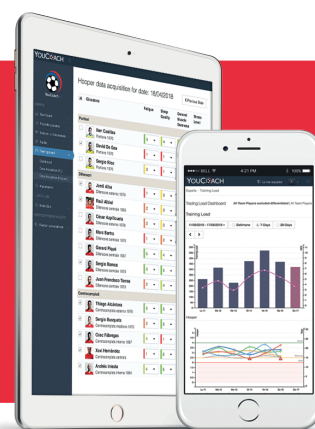


La tua stagione è fatta di obiettivi.
Programmabili con YouCoachApp

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



www.youcoach.it - info@youcoach.it



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

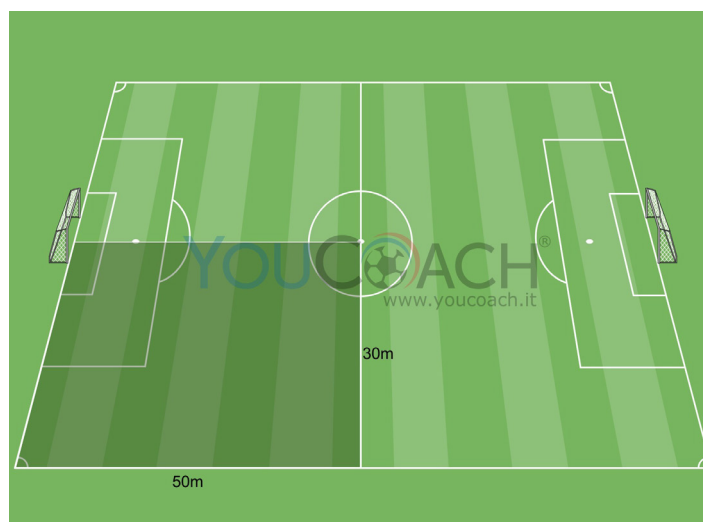
Lo staff di YouCoach ha pensato di creare una struttura organizzativa di allenamento che possa aiutare i tecnici a rispettare il protocollo di distanziamento individuale e a svolgere in sicurezza gli allenamenti in forma individuale senza sacrificare il divertimento dei giovani atleti.

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:

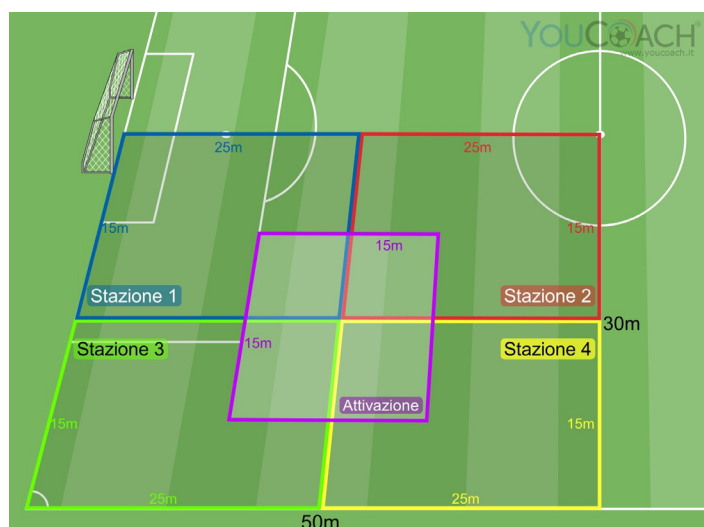
- spazio per l'**attivazione** della durata di 10 minuti;
- **stazione 1** con obiettivo **motorio-coordinativo** della durata di 15 minuti;
- **stazione 2** con obiettivo **tecnico individuale** della durata di 15 minuti;
- **stazione 3** con obiettivo la **conclusione in porta** e/o porticina della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

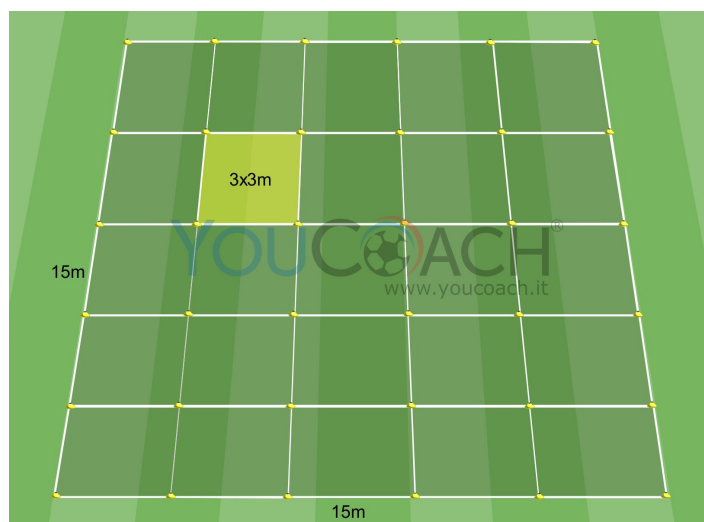
Ad esempio, ipotizzando che per la categoria Scuola Calcio U6-U8 l'allenatore abbia a disposizione uno spazio pari a 30x50 metri (un quarto del campo regolamentare)



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

3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/1)

CAPACITÀ DI RITMIZZAZIONE: PALLA RITMICA

 10 minuti

 25x15 metri

 18 giocatori

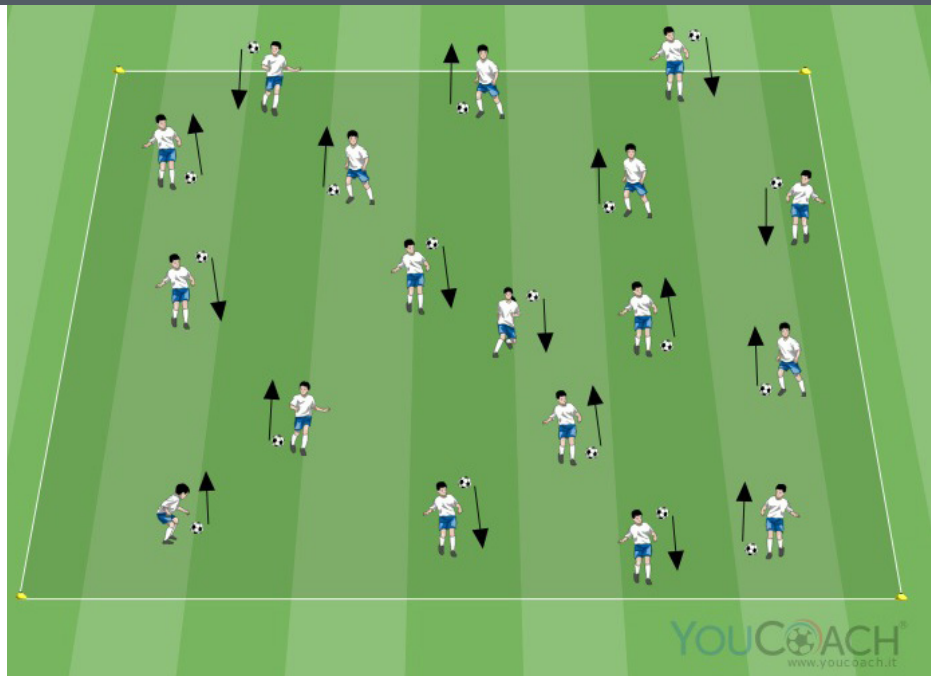
Numero di serie: 10 da 45 secondi con 15 secondi di recupero tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Creare con i cinesini un rettangolo di 25x15 metri; i giocatori, con un pallone a testa in mano, si dispongono liberamente a una certa distanza dai compagni all'interno del rettangolo.

DESCRIZIONE

- I giocatori, al via dell'allenatore, devono lanciare la palla in aria verticalmente in modo che rimbalzi vicino a loro; a ogni rimbalzo del pallone il giocatore compie un salto a piedi pari verso l'alto
- Una volta che la palla si è fermata i giocatori la riprendono in mano e ricominciano il gioco fino allo stop dell'allenatore
- Il lavoro prevede l'esecuzione di dieci serie da 45 secondi alternate a 15 secondi di recupero passivo



REGOLE

- Ogni giocatore gioca con il proprio pallone all'interno dell'area di gioco
- La palla dev'essere lasciata rimbalzare fino a che non si ferma da sola, senza intervento dei giocatori

VARIANTI

1. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria, devono calcolare la traiettoria per saltare e atterrare contemporaneamente al rimbalzo della palla
2. In corrispondenza di ogni rimbalzo della palla a terra i giocatori fanno un salto a piedi pari laterale (una volta verso destra e una verso sinistra)
3. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria, saltano e atterrano su una gamba nel momento in cui la palla rimbalza (ad ogni salto cambiare la gamba di stacco)
4. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria, devono toccare terra con le mani (quando la palla tocca terra), rialzarsi il più velocemente possibile e ritoccare terra al rimbalzo successivo
5. I giocatori, dopo aver lanciato la palla in aria devono saltare verso l'alto (sempre in risposta al rimbalzo della palla a terra) e, dopo il primo rimbalzo mentre hanno effettuato il salto, provare ad afferrare la palla con le mani

TEMI PER L'ALLENATORE

- Osservare che i giocatori vadano a ritmo con il rimbalzo del pallone
- Il lancio della palla dev'essere verticale, verso l'alto
- Attenzione a come i giocatori saltano (buona flessione ed estensione degli arti inferiori, articolazione anca-ginocchio-caviglia) e come atterrano (buona flessione degli arti inferiori)
- Stabilità di rachide e arti superiori, non buttarsi a terra ma cercare di saltare e atterrare in equilibrio

CIRCUITO COORDINATIVO CON ANDATURA



15 minuti



20x20 metri

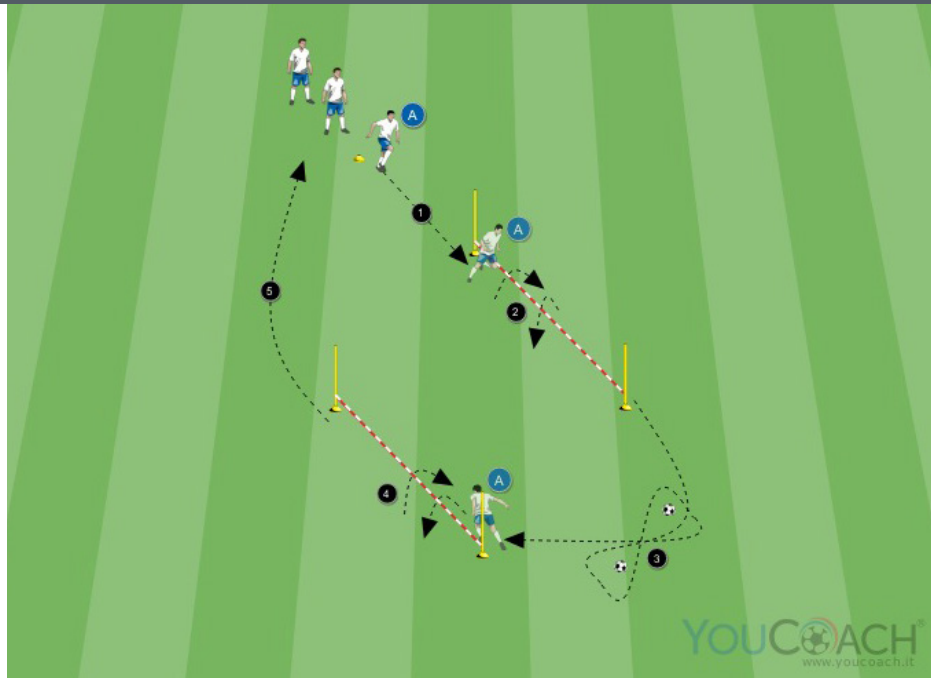


15 giocatori

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 paio di paletti
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 paio di paletti 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 ATTORNO ALLE FORME



15 minuti



20x20 metri



4 giocatori

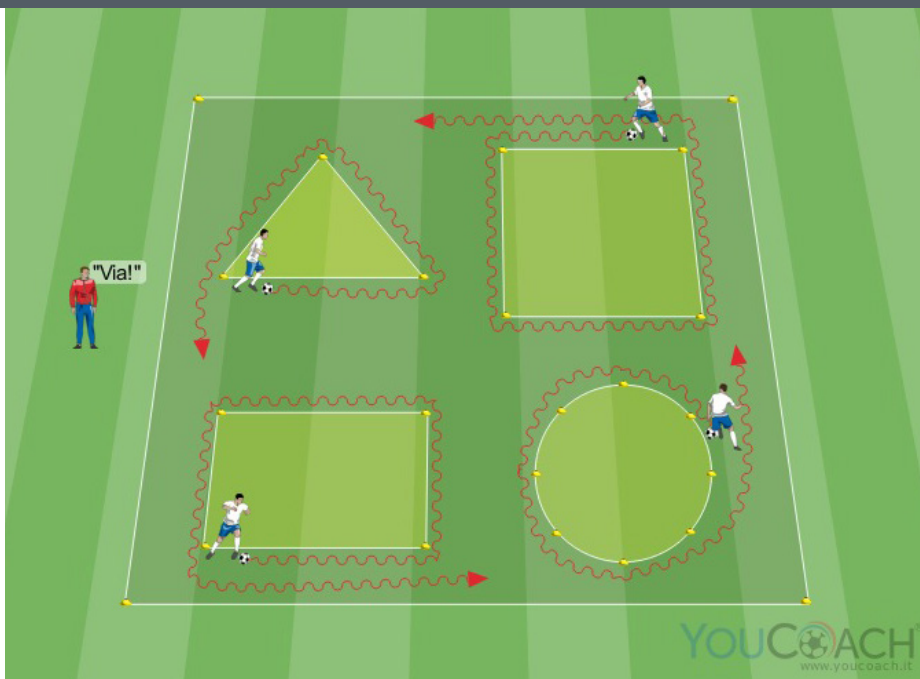
Numero di serie: 2 da 6 minuti con 1'30" di recupero passivo tra le serie.

ORGANIZZAZIONE

Delimitare con i cinesini un quadrato di 20x20 metri. All'interno del quadrato formare con i cinesini quattro figure geometriche (ad esempio: quadrato, cerchio, triangolo, rettangolo) come in figura. Ogni calciatore ha un pallone.

DESCRIZIONE

- Dividere i giocatori nelle quattro figure geometriche all'interno del quadrato
- Al segnale d'avvio dell'allenatore i calciatori partono in guida della palla con l'interno del piede destro passando esternamente ai cinesini che delimitano le figure geometriche
- Finita la prima figura il giocatore passa alla successiva, sempre guidando la palla esternamente ai cinesini
- Terminato il percorso avendo compiuto la guida della palla su tutte le figure con l'interno del piede destro, ripartire invertendo il giro ed eseguendo la conduzione della palla attraverso le figure utilizzando l'interno del piede sinistro, l'esterno del piede destro e l'esterno del piede sinistro



VARIANTI

1. Inserire una componente agonistica (chi arriva primo vince)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Verificare che il pallone sia sempre vicino al piede
- Il busto del giocatore dev'essere leggermente inclinato sopra la palla
- Stimolare il giocatore a tenere sempre la testa alta durante la guida della palla

GARA DI TIRO IN PORTA



15 minuti



20x20 metri

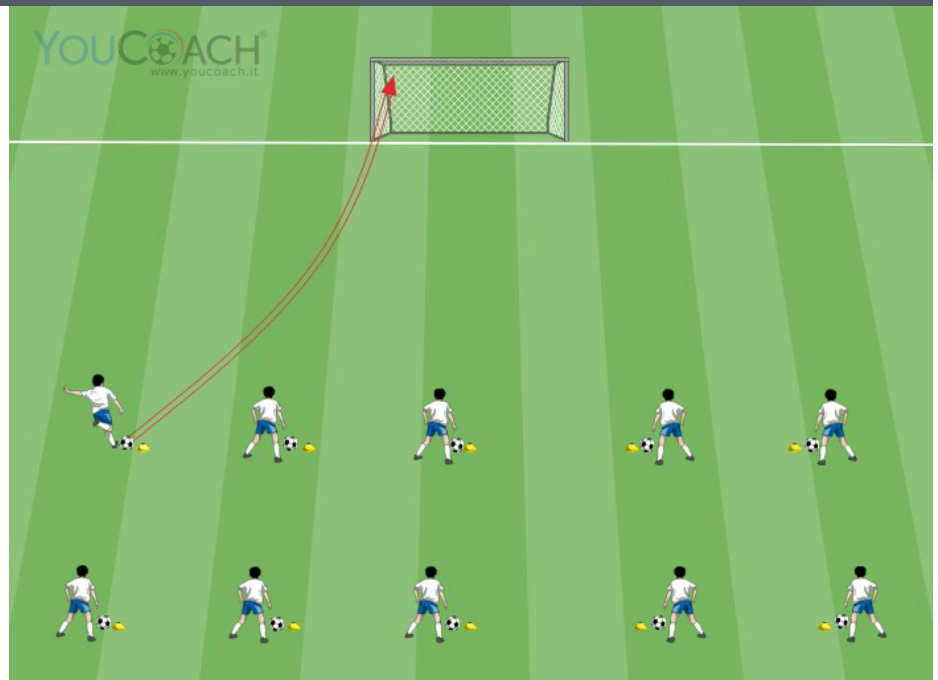


5 giocatori

Numero di serie: 3 da 5 minuti!

ORGANIZZAZIONE

Posizionare i cinesini come in figura, creando dieci diverse postazioni di tiro (a minimo 4 metri di distanza l'una dall'altra). Su ciascuna delle prime cinque postazioni, quelle più vicino alla porta, si collocano cinque giocatori con un pallone a testa. A 10 metri dalla prima fila di cinesini posizionare una porta difesa da un portiere.



DESCRIZIONE

- A turno i giocatori tirano in porta per provare a fare gol
- Quando tutti i giocatori hanno tirato in porta, si spostano nella postazione di tiro successiva seguendo il senso orario
- Al termine della serie vince il giocatore che ha segnato più gol
- Svolgere le serie nel seguente modo:
 - prima serie: tirare in porta solo con il piede forte
 - seconda serie: tirare in porta solo con il piede debole
 - terza serie: tirare in porta con il piede che si vuole

REGOLE

- Ogni gol vale un punto

VARIANTI

1. Per aumentare la difficoltà considerare valide per il gol solo le porzioni più esterne della rete
2. I gol realizzati dalle postazioni di tiro più lontane dalla porta valgono doppio (fila di cinesini più lontana)

TEMI PER L'ALLENATORE

- Dopo un rapido sguardo al portiere il giocatore deve concentrarsi sulla palla fino all'impatto
- Il giocatore deve fare attenzione al piede di appoggio, vicino e di fianco alla palla
- Il piede calciante deve impattare al centro della palla con il collo del piede
- Il giocatore deve mantenere lo sguardo sulla palla
- Le braccia aperte consentono al giocatore di avere stabilità

GIRO DEL CERCHIO E META



15 minuti



15x15 metri

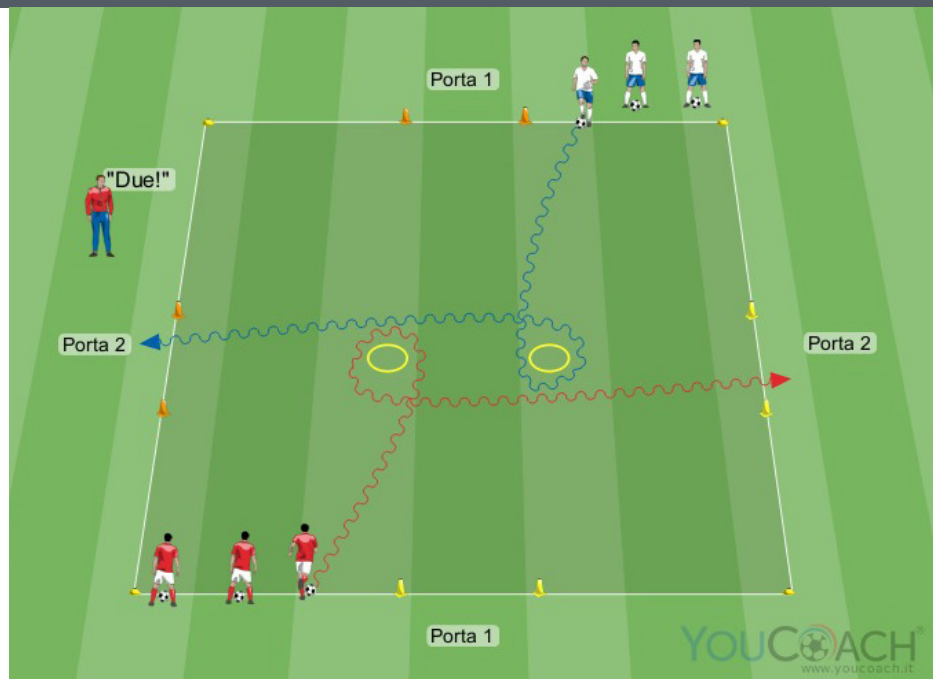


6 giocatori

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

ORGANIZZAZIONE

Preparare un quadrato di 15x15 metri con i cinesini. Posizionare due cerchi al centro del quadrato, distanti 4 metri l'uno dall'altro. A metà dei quattro lati creare quattro porticine con i coni (due gialle e due rosse) larghe 3 metri ciascuna. Suddividere i giocatori in due squadre da tre giocatori. Le due squadre si dispongono fuori dal quadrato lungo due lati opposti accanto alle porte, ogni giocatore con un pallone. L'allenatore numera le porte per colore, in modo da assegnare ad ogni squadra due porte dello stesso colore identificate con 1 e 2.



DESCRIZIONE

- Al segnale dell'allenatore il primo giocatore della fila parte in guida palla con l'obiettivo di aggirare il cerchio
- Mentre i giocatori aggirano il cerchio l'allenatore chiama un numero (1 o 2)
- I giocatori devono portare il pallone in conduzione all'interno della porticina identificata con il numero indicato nel minor tempo possibile

REGOLE

- Il giocatore che porta per primo la palla dentro la porticina corretta conquista un punto
- Al termine delle serie la squadra che ha conquistato più punti vince
- A fine esercizio i giocatori tornano in fila nei rispettivi gruppi

VARIANTI

- L'allenatore può decidere di far fare ai giocatori una capovolta su un materassino prima di aggirare il cerchio stimolando lo schema motorio del capovolgersi

TEMI PER L'ALLENATORE

- 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 situazione periferica
- Cercare di effettuare impatti sicuri con la palla
- Mantenere la palla vicino al piede
- Facilitare l'esito positivo dell'esercitazione per gratificare i giocatori lasciando guidare loro la palla con il piede preferito
- Dare i comandi in tempi diversi dell'esercizio per ridurre i tempi di risposta necessari alla corretta esecuzione

