

YOU**COACH**APP

STAGIONI COMPLETE

# STAGIONE COMPLETA TEMA: CALCIO RELAZIONALE

133 ALLENAMENTI PRONTI DA UTILIZZARE SU YOUCOACHAPP

U17  
U16

U15  
U14

Allenamento del 15/03/2022 Creato il Mer, 09/02/2022 - 19:27

Allenamento **Presenze**

Durata allenamento: 95 minuti

**Prevenzione**

- NORDIC HAMSTRING INVERSO**  
Durata: 3 minuti  
Obiettivo primario: Prevenzione (Prev)  
Obiettivi Secondari: Forza, Forza eccentrica  
Difficoltà: 1  
**PREPARAZIONE ATLETICA**
- COPENAGHEN HAMSTRING**  
Durata: 3 minuti  
Obiettivo primario: Prevenzione (Prev)  
Obiettivi Secondari: Equilibrio, Proprioceettività, Forza, Forza eccentrica  
Difficoltà: 1  
Giocatori: Salvatore Sirigu, Giovanni Di Lorenzo, Giorgio Chiellini, Leonardo Spinazzola, Manuel Locatelli, Marco Verratti, Gaetano

**Linguaggio di gioco**

- CIRCUITO TECNICO CON PASSAGGIO ALTO, CAMBIO DI DIREZIONE E GUIDA DELLA PALLA**  
Durata: 15 minuti  
Obiettivo primario: Guida della palla (GP)  
Obiettivi Secondari: Intorno piede, Esterno piede, Cello piede, Controllo orientato, Cambio di direzione, Dribbling frontale, Passaggio corto  
**TECNICA**

**Azioni**

- Sessione di allenamento svolta
- Imposta come cancellata
- Modifica allenamento
- Salva in PDF (versione ridotta)
- Salva in PDF (versione completa)

**Obiettivo**

Obiettivo	Valore
Prev	30
GP	20
Ass	15
Mob	10
Tecn	15

**Creazione evento**

Giorno	Evento	Orario
4		
5		
6		
7		
11	Allenamento	16:25
12	Allenamento	16:25
13		
14		
18	Allenamento	16:25
19		
20		
21	Allenamento	16:25
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
		13:00

© Copyright 2025 YouCoach s.r.l. – Tutti i diritti riservati  
[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

ISBN: 978-88-5499-331-0

**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.

# Indice

YouCoach.it .....	4
Introduzione .....	7
Metodologia .....	11
Programmazione .....	13



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 approccia 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 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)



# SEMPLIFICA LA GESTIONE DELLA TUA STAGIONE



# YOU**ACH**APP

L'ASSISTENTE DIGITALE DEGLI ALLENATORI DI CALCIO



## PREPARA I TUOI ALLENAMENTI IN POCHI CLIC

Scopri le potenzialità di YouCoachApp  
su [www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)





# INTRODUZIONE

## **AD OGNI CATEGORIA LA SUA STAGIONE COMPLETA: SCOPRI LA PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI ALLENAMENTI CREATA DALLO STAFF DI YOUCOACH**

YouCoach presenta le *Stagioni complete*, una programmazione annuale di allenamenti specifica e versatile per ogni categoria che va dai Pulcini alla Prima Squadra, pensate per accompagnare gli allenatori in un percorso studiato nel dettaglio, allenamento dopo allenamento, che comprenda a 360° lo sviluppo delle capacità tecniche, tattiche, fisiche, coordinative e socio affettive dei propri giocatori.

All'interno di ogni programmazione, gli allenatori potranno trovare fino a 500 esercitazioni per la propria categoria: un bacino di proposte molto ampio che, spaziando fra mezzi operativi diversi, rende continuamente varie e stimolanti le sessioni di allenamento calendarizzate e che punta a un coinvolgimento continuo dei giocatori.

L'intento principale è quello di offrire allo staff uno strumento completo, ma allo stesso tempo flessibile e adattabile, accompagnando gli allenatori nella definizione di una linea metodologica comune da mantenere lungo tutto l'anno, che ogni allenatore possa personalizzare rispetto alla propria filosofia, alle proprie abitudini, competenze, idee.

Alle fondamenta di questo progetto tecnico ci sono principi e scelte metodologiche precise, che hanno guidato lo staff di YouCoach nella progettazione di questa complessa programmazione, declinati poi in obiettivi e contenuti diversi rispetto alle esigenze di ogni singola categoria.

L'attuale offerta di *Stagioni complete* propone le seguenti programmazioni:

# PRIMA SQUADRA E JUNIORES

## Stagioni complete

	<p>Juniores</p>		<p>Prime Squadre</p>
--	-----------------	--	----------------------

## Stagioni complete a tema

	<p>Tema: 3-5-2</p>		<p>Tema: 4-3-3</p>		<p>Tema: 4-2-3-1</p>
	<p>Tema: 4-4-2</p>		<p>Tema: Sviluppo del gioco per principi</p>		<p>Tema: Gegenpressing</p>
	<p>Tema: Calcio relazionale</p>				

## Stagioni complete con la metodologia spagnola

	<p>Metodologia spagnola Prima Squadra</p>		<p>Metodologia spagnola Juniores</p>		<p>Tema: ritmo e intensità 2 allenamenti settimanali</p>
	<p>Tema: ritmo e intensità 3 allenamenti settimanali</p>		<p>Tema: ritmo e intensità 4 allenamenti settimanali</p>		

## ALLIEVI E GIOVANISSIMI

### Stagioni complete

	Giovanissimi		Allievi
--	--------------	--	---------

### Stagioni complete a tema

	Tema: 3-5-2		Tema: 4-3-3		Tema: Costruzione dal basso e pressing alto
	Tema: 4-2-3-1		Tema: 4-4-2		Tema: Sviluppo del gioco per principi
	Tema: Possesso palla e riaggresione		Tema: Gegenpressing		Tema: Calcio relazionale

### Stagioni complete con la metodologia spagnola

	Metodologia spagnola Allievi		Metodologia spagnola Giovanissimi		Tema: ritmo e intensità
	Con mezzi operativi spagnoli 2 allenamenti settimanali		Con mezzi operativi spagnoli 3 allenamenti settimanali		Con mezzi operativi spagnoli 4 allenamenti settimanali

	<p>Intencionalidad 2 allenamenti settimanali</p>		<p>Intencionalidad 3 allenamenti settimanali</p>
--	------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------

## ESORDIENTI E PULCINI

### Stagioni complete

	<p>Allievi</p>		<p>Pulcini</p>
--	----------------	--	----------------

### Stagioni complete a tema

	<p>Cognitivo: percezione, analisi, decisione</p>		<p>Tecnica: dominio, duello, finalizzazione</p>
--	--------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------

### Stagioni complete con la metodologia spagnola

	<p>Metodologia spagnola Esordienti</p>		<p>Metodologia spagnola Pulcini</p>		<p>Con mezzi operativi spagnoli 2 allenamenti settimanali</p>
	<p>Con mezzi operativi spagnoli 3 allenamenti settimanali</p>		<p>Con mezzi operativi spagnoli 4 allenamenti settimanali</p>		

# METODOLOGIA

Il fulcro di questa nuova stagione completa è la valorizzazione della connessione tra i giocatori. L'obiettivo non è lo sviluppo di un sistema di gioco specifico, ma la costruzione di competenze relazionali e cognitive che rendano i giocatori capaci di interpretare il gioco in modo consapevole, efficace e autonomo, a prescindere dal ruolo o dal modulo tattico adottato.

Questa programmazione annuale propone un percorso incentrato sul concetto di *calcio relazionale*: sviluppare nei giocatori la capacità di interagire rapidamente e in modo efficace con i compagni, adattandosi al contesto di gioco, piuttosto che a schemi o posizioni prestabilite. Le esercitazioni proposte, sia individuali che collettive, mirano a:

- leggere la situazione di gioco attraverso la posizione della palla, dei compagni e degli avversari;
- prendere decisioni in tempi rapidi, sulla base delle informazioni disponibili;
- agire in sinergia con i compagni, anche in ruoli non abituali, per creare vantaggi collettivi.

Per questo motivo, la stagione non è vincolata ad alcun modulo tattico e non lavora sulla specializzazione dei ruoli, ma sullo sviluppo di abilità trasversali utili a tutti i giocatori: dalla costruzione contro una pressione al riconoscimento di strutture di pressing avversario, dalla capacità di occupazione degli spazi all'attacco della profondità.

Il lavoro è costruito intorno ad esercitazioni situazionali, giochi semplificati, Small-sided Games, giochi di possesso e partite condizionate che riproducono contesti reali e richiedono costante collaborazione tra i giocatori. La sta-

gione prevede molti momenti di lavoro in piccoli gruppi, non solo nelle fasi tecniche e tattiche, ma anche nel lavoro fisico e preventivo; i principi dei lavori in piccoli gruppi sono poi trasferiti nelle esercitazioni a numeriche maggiori. Nonostante si lavori in piccoli gruppi, la numerosità di tali gruppi è pensata per garantire all'allenatore (spesso unico gestore della seduta in assenza di uno staff più strutturato), di gestire il modo efficace ed efficiente la seduta di allenamento ed evitare dispersioni.

Un'attenzione particolare è posta sulla varietà delle proposte: le esercitazioni sono spesso diverse, in modo da stimolare continuamente i giocatori e offrire all'allenatore un repertorio ricco e sempre nuovo.

Anche lo sviluppo della performance segue i principi dell'approccio relazionale. Pur mantenendo un'impostazione tradizionale con lavori a secco, esercitazioni senza palla e a circuito (forza, rapidità, aerobico, *agility*), sono stati inseriti lavori condizionali svolti in contesti di gioco, per allenare contemporaneamente aspetti fisici e cognitivi. Ad esempio, sono proposte esercitazioni aerobiche che simulano transizioni offensive e difensive, oppure sprint e lavori di forza integrati in possessi a tema o attacchi alla porta, o ancora circuiti condizionali che richiedono decisioni in tempo reale e collaborazione con i compagni.

Questa integrazione favorisce un allenamento più vicino alla realtà della partita, mantenendo alta l'intensità e la qualità delle scelte.

Per quanto riguarda la preparazione precampionato, è presente un blocco dedicato di quattro settimane. Questo macrociclo è progettato per accompagnare il rientro in campo dopo la sosta estiva; l'allenamento è quasi quotidiano e prevede un focus specifico su sviluppo della forza (generale e funzionale), capacità e potenza aerobica, reintroduzione progressiva delle situazioni di gioco. Al termine di questo blocco iniziale, l'organizzazione del carico settimanale torna alla struttura classica: forza nel primo giorno, lavoro aerobico nel secondo, rapidità e *agility* nel terzo.

In sintesi: questa stagione completa è un percorso annuale innovativo che mette al centro la collaborazione tra i giocatori, la capacità di leggere il gioco e di adattarsi al contesto in modo intelligente e flessibile. È pensata per gli allenatori che vogliono costruire una squadra unita, fluida e pronta ad affrontare qualsiasi scenario, con un'identità chiara ma non rigida.

# PROGRAMMAZIONE

La programmazione della stagione completa a tema calcio relazionale prevede:

CATEGORIE ALLIEVI E GIOVANISSIMI	
DATA DI INIZIO - DATA DI FINE	agosto - maggio
ALLENAMENTI TOTALI	133
SETTIMANE DI ATTIVITÀ	43
FREQUENZA ALLENAMENTI	3 settimanali
FASI SCELTE PER L'ALLENAMENTO	10
FASE DI PRECAMPIONATO	4 settimane
FREQUENZA ALLENAMENTI PRECAMPIONATO	mar - mer - giov - ven

Ogni seduta è organizzata in tre fasi: pre allenamento (15–20 minuti), allena-

## SEDUTA DI ALLENAMENTO

### PRE ALLENAMENTO

Attivazione  
Prevenzione

15-20 minuti

### POST ALLENAMENTO

Integrazione

10 minuti

Fasi dell'allenamento

90 minuti

mento centrale (90 minuti), post allenamento (10 minuti).

Le fasi pre e post allenamento non sono puramente accessorie, ma sono

parte integrante dell'allenamento e pensate per sviluppare aspetti funzionali, preventivi e individualizzati, in continuità con il tema centrale della stagione.

<p><b>Attivazione/Prevenzione</b></p> <p>Circuito tecnico motorio in un quadrato con dribbal...</p> <p>Capacità coordinativ... TE</p> <p>Durata: 12 min</p> <p>Circuito tecnico</p>	<p><b>Calci piazzati</b></p> <p>Schema su punizion... centrale: conclusione da fuori...</p> <p>Punizione indiretta ... TA</p> <p>Durata: 10 min</p> <p>Palla inattiva</p>	<p><b>Tattica Relazionale</b></p> <p>Gioco di posizione... contro 7 + 5 jolly</p> <p>Possesso palla TA</p> <p>Durata: 15 min</p> <p>Gioco di posizione</p>	<p><b>Performance</b></p> <p>Rapidità con spostamenti in un rombo</p> <p>Rapidità PA</p> <p>Durata: 5 min</p> <p>Esercizio</p>	<p><b>Collaborazioni</b></p> <p>FID difensori centra... occupazione razionale degl...</p> <p>Costruzione TA</p> <p>Durata: 20 min</p> <p>Gioco di posizione</p>	<p><b>Attacco Porta</b></p> <p>3 contro 3 + 2 jolly esterni: gol dopo filtrante</p> <p>Conclusione TA</p> <p>Durata: 20 min</p> <p>Gioco condizionato</p>
<p><b>Sviluppi del Gioco</b></p> <p>Gioco condizionato... sviluppo veloce per conclusion...</p> <p>Conclusione TE</p> <p>Durata: 18 min</p> <p>Gioco condizionato</p>	<p><b>Partita</b></p> <p>Partita a tema 10... contro 10 + 1 jolly interno</p> <p>Superiorità TA</p> <p>Durata: 15 min</p> <p>Partita a tema</p>	<p><b>Integrazione</b></p> <p>Integrazione... individuale per le categorie prime sq...</p> <p>Forza PA</p> <p>Durata: 7 min</p> <p>Esercizio</p>	<p><b>Duelli</b></p>		
102 min				18 min	

La stagione è articolata su dieci fasi di lavoro suddivise in tre blocchi principali:

- **Blocco pre allenamento** (15-20 minuti)

1. **Attivazione - prevenzione**

È la fase iniziale della seduta, con esercitazioni orientate all'attivazione neuromuscolare e cognitiva. Include: circuiti tecnici e funzionali (anche con palla), esercizi di mobilità articolare, *core stability*, propriocettiva, attivazione tecnica e collaborativa, stimolazioni cognitive in vista del lavoro relazionale. Rispetto ad altre stagioni, in questa stagione completa l'attivazione non è solo una preparazione al lavoro fisico, ma introduce già da subito il focus relazionale della seduta e i mezzi operativi scelti tengono presente questo aspetto.

- **Blocco centrale** (90 minuti)

2. **Duelli**

Questa fase prevede esercitazioni a numeri variabili (1 contro 1, 2 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 2 ecc.), in condizioni di parità, superiorità o inferiorità numerica. I duelli sono proposti in contesti specifici del campo (ad esempio fasce laterali, zona centrale, zona di rifinitura) e rappresentano la base per lo sviluppo della consapevolezza individuale e della collaborazione.

### 3. Collaborazioni

È la fase che contraddistingue questa stagione. Lavora su situazioni a piccoli numeri (3 contro 3, 4 contro 3, 4 contro 4 ecc.) per sviluppare interazioni efficaci tra giocatori. L'obiettivo è affinare la capacità di agire insieme in modo fluido, creativo ed efficace. Le esercitazioni

sono spesso strutturate attraverso Small-sided Games a numeriche ridotte con vincoli che stimolano decisioni condivise.

Panoramica fasi di allenamento

Fase	Minuti	%
Tattica Relazionale	150	20.5%
Collaborazioni	135	18.5%
Attivazione/Prevenzione	127	17.4%
Performance	112	15.3%
Partita	102	14.0%
Sviluppi del Gioco	75	10.3%
Calci Piazzati	20	2.7%
Duelli	10	1.4%
Attacco Porta	0	0.0%
Integrazione	0	0.0%

### 4. Tattica relazionale

È un'estensione delle collaborazioni a numeri più ampi e a spazi più grandi. Le situazioni sono vicine al contesto di gara, ma mantengono un focus preciso su relazioni, distanze, *timing* e lettura collettiva. Non si lavora su un sistema predefinito, ma sulla capacità del gruppo di leggere e occupare gli spazi in relazione alla palla, agli avversari e ai compagni.

### 5. Sviluppi del gioco

Qui sono inserite partite a tema, possessi con vincoli, giochi condizionati, situazioni di gioco e fasi di costruzione e finalizzazione. Tutte le proposte sono inserite in contesti con opposizione attiva per stimolare la gestione della pressione e la ricerca del vantaggio. L'obiettivo è rendere ogni situazione una possibilità di apprendimento collettivo, anche sotto stress.

### 6. Attacco porta

È la fase dedicata alla finalizzazione, ma con un'impostazione coerente con il calcio relazionale. Non ci sono sequenze analitiche predefinite: le conclusioni in porta nascono quasi sempre da situazioni di gioco, at-

traverso collaborazioni a due o tre giocatori, attacco alla profondità, smarcamenti dinamici, reazioni su seconde palle.

### **7. Calci piazzati**

Esercitazioni su punizioni, corner e rimesse laterali e più in generale, situazioni di palla da fermo.

### **8. Performance**

Si tratta di lavoro fisico sia specifico che integrato. Include forza, rapidità, agilità, capacità e potenza aerobica. È presente la programmazione precampionato e, in seguito, l'organizzazione del carico settimanale torna alla struttura classica: lavoro aerobico nel primo giorno, lavoro di forza nel secondo, rapidità e *agility* nel terzo.

### **9. Partita**

- **Blocco post-allenamento** (10 minuti)

### **10. Integrazione**

Fase individualizzata di lavoro complementare che può comprendere esercitazioni tecniche o di finalizzazione, mobilità o recupero attivo, attività con micro-obiettivi di miglioramento personali.



Publicato a luglio 2025 da YouCoach S.r.l.  
con sede in via Roma 44 - 35043 Monselice (PD)