

© Copyright 2025 YouCoach s.r.l. – Tutti i diritti riservati
www.youcoach.it

ISBN: 978-88-5499-333-4

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



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



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

La chiave metodologica di questa stagione consiste nel porre attenzione, lungo tutta la programmazione, a due progetti complementari e fondamentali per il Settore Giovanile: il progetto collettivo, dedicato alla crescita del gruppo squadra, e il progetto individuale, focalizzato sullo sviluppo del singolo calciatore.

L'integrazione di queste due dimensioni si riflette nella struttura e nell'organizzazione di ogni allenamento: apprendimento libero, apprendimento individuale e apprendimento collettivo costituiscono il cuore di ogni sessione e aiutano l'allenatore del Settore Giovanile a mantenere chiaro il focus sugli obiettivi da perseguire.

Tutte le sedute mettono al centro il giocatore e lo strumento principale del gioco: il pallone. Gli allenamenti sono stati progettati per garantire continuità, con poche pause e con stimoli frequenti, realistici e coerenti con le situazioni di gioco. Non sono previste esercitazioni "a secco", ma sempre situazioni con palla, compagni e avversari, utilizzando mezzi operativi tipici della metodologia spagnola (*rondos*, *rueda de pases*, possesi di linea, possesi di posizione, partite a tema). Le proposte sono adattate in base alla categoria specifica, per risultare efficaci e significative.

Questo approccio metodologico consente di mantenere carichi di lavoro costanti durante l'intera stagione, evitando picchi concentrati in momenti specifici dell'anno. Si privilegia un allenamento globale, che coinvolge in modo equilibrato tutte le componenti che caratterizzano il calciatore e tutte le fasi del gioco, sia individuali sia collettive.

L'apprendimento libero, in particolare, rappresenta un contesto ideale per sperimentare, mettersi alla prova e accumulare esperienze, permettendo al

calciatore di vivere il gioco con maggiore libertà, creatività e responsabilità.

La programmazione non è orientata a un sistema di gioco specifico, ma punta piuttosto allo sviluppo delle competenze del giocatore, promuovendo capacità trasferibili in ogni contesto tattico.

Il lavoro atletico è pienamente integrato nelle esercitazioni tecnico-tattiche, evitando la necessità di esercizi a secco e senza palla (che, se ritenuti necessari, possono comunque essere aggiunti a discrezione dell'allenatore o del preparatore atletico). In questo modo, le sollecitazioni aerobiche e condizionali sono presenti in modo costante e coerente, così come quelle legate alle scelte di gioco.

Infine, tra i principi cardine di riferimento, riconducibili alla metodologia spagnola, si ritrovano:

- la centralità del mezzo operativo situazionale;
- il coinvolgimento attivo di tutta la squadra in ogni proposta;
- l'utilizzo di micro-situazioni per migliorare il singolo e di macro-situazioni per sviluppare il gioco collettivo.

Per assecondare le diverse necessità degli allenatori, questa proposta di stagione completa è dedicata in modo specifico a chi allena per tre allenamenti alla settimana. La scelta delle esercitazioni (e le componenti relative, come durata, regole e varianti) permette di preservare i principi di questa stagione. Ciascun allenamento quindi, considerata questa frequenza settimanale, è stato studiato per garantire intensità di lavoro, esporre il giocatore a molte sollecitazioni e allenare in modo integrato tutte le dimensioni della sua crescita.

PROGRAMMAZIONE

La programmazione annuale prevede 35 settimane di lavoro con tre sedute settimanali più la partita, dalla fase iniziale della stagione fino al termine, per un totale di 120 sedute di allenamento complessive e 518 esercitazioni diverse.

CATEGORIE ALLIEVI E GIOVANISSIMI	
DATA DI INIZIO - DATA DI FINE	agosto - maggio
ALLENAMENTI TOTALI	120
SETTIMANE DI ATTIVITÀ	35
FREQUENZA ALLENAMENTI	3 settimanali
FASI SCELTE PER L'ALLENAMENTO	5
FASE DI PRECAMPIONATO	4 settimane
FREQUENZA ALLENAMENTI PRECAMPIONATO	mar - mer - giov

L'organizzazione degli allenamenti è strutturata su cinque fasi complessive:

1. Tecnicizzazione

È la fase dedicata alla tecnica analitica e al miglioramento del gesto tecnico individuale, per la quale sono stati scelti mezzi operativi tipici della metodologia spagnola, su tutti, *rondos* e *rueda de pases*.

2. Apprendimento libero

È la fase in cui il giocatore sperimenta in piena autonomia, all'interno di situazioni aperte e poco guidate. L'obiettivo è stimolare creatività, iniziativa e capacità di reagire a contesti di gioco diversi, senza vincoli rigidi. L'allenatore osserva più che dirigere, lasciando spazio a esplorazione e adattamento personale.

3. Apprendimento individuale

Questa fase si concentra sul miglioramento del singolo attraverso esercitazioni in piccoli gruppi, con obiettivi specifici e ripetuti. L'allenatore interviene con *feedback* mirati, proponendo un lavoro personalizzato per potenziare aspetti tecnici, tattici o cognitivi, con un'alta attenzione alla specializzazione.

4. Apprendimento collettivo

Qui l'attenzione si sposta sul gioco di squadra: le esercitazioni coinvolgono gruppi più ampi e sono progettate per riprodurre le dinamiche reali della partita. L'obiettivo è migliorare i comportamenti collettivi, la coesione tattica e le relazioni tra reparti, con indicazioni che guidano il gruppo verso un'identità condivisa di gioco.

5. Partita

È la fase di trasferimento e verifica degli apprendimenti precedenti, il contesto di maggior apprendimento e dove emergono i principi lavorati nelle fasi precedenti.

In linea con le caratteristiche della metodologia spagnola, l'area performance è stata omessa ed è considerata intrinseca alle esercitazioni stesse; all'allenatore e al preparatore atletico la scelta di apportare eventuali variazioni.



La distribuzione dei tempi di allenamento riflette un'impostazione metodologica equilibrata fra le tre fasi caratteristiche di questa metodologia: apprendimento libero, apprendimento individuale e apprendimento collettivo. Questo equilibrio mira ad allenare il giocatore ad essere attivo e pensante nel gioco, con l'obiettivo di favorirne l'autonomia decisionale.

La fase più rappresentata è l'**apprendimento libero**, che sottolinea la volontà di lasciare spazio a forme di gioco spontaneo, decisioni autonome e alla costruzione di significati condivisi nel contesto ludico. Questa scelta è coerente con un modello che intende responsabilizzare il giocatore e allenarne la capacità di percepire e agire nel gioco reale.

A seguire, troviamo due blocchi quasi equivalenti per minutaggio: **apprendimento individuale** e **apprendimento collettivo**.

La **partita** mantiene un ruolo centrale come momento di sintesi, verifica e trasferimento degli apprendimenti. Il fatto che rappresenti quasi un quinto del tempo totale indica una forte attenzione alla continuità col gioco reale; nella partita emergono naturalmente i principi lavorati nelle fasi precedenti.

Infine, la **tecnicizzazione** rappresenta la fase meno frequente, ma comunque significativa: non è mai fine a sé stessa ed è sempre funzionale al gioco. L'analisi dei mezzi operativi utilizzati nel corso della stagione evidenzia la

Panoramica fasi di allenamento

Fase	Minuti	%
Apprendimento libero	2488	23.0%
Apprendimento collettivo	2264	21.0%
Apprendimento individuale	2197	20.3%
Partita	2077	19.2%
Tecnicizzazione	1778	16.5%

Mezzi

Mezzo	Minuti	%
Situazione semplificata	2248	20.8%
Situazione	1500	13.9%
Partita a tema	1122	10.4%
Esercizio	1095	10.1%
Gioco condizionato	1030	9.5%
Partita libera	1015	9.4%
Small sided game	724	6.7%
Circuito tecnico	625	5.8%
Gioco semplificato	455	4.2%
Gioco di posizione	280	2.6%
Esercizio psicocinetico	265	2.5%
Circuito tecnico motorio	240	2.2%
Sviluppi di gioco	80	0.7%
Gioco a staffetta	40	0.4%
Gioco popolare	40	0.4%
Gioco a confronto	20	0.2%
Palla inattiva	15	0.1%
Circuito coordinativo	10	0.1%

centralità di contesti di gioco che stimolino collaborazione, adattamento e capacità decisionale dei giocatori. I mezzi più utilizzati sono infatti situazioni semplificate, situazioni e partite a tema. Complessivamente, oltre il 50% del tempo è dedicato a forme di gioco che mantengono un contesto decisionale attivo, con vincoli che guidano il comportamento dei giocatori ma senza impoverire la complessità del gioco. In particolare, le situazioni semplificate e le partite a tema permettono di focalizzarsi su principi e relazioni specifiche, pur restando fedeli alla natura del gioco. Vi è anche una presenza equilibrata di partite libere, giochi condizionati, Small-sided Games. Queste forme hanno garantito la varietà delle proposte, offrendo contesti ricchi di opposizione, ritmo e spontaneità.

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