

STAGIONE COMPLETA

TEMA: GEGENPRESSING

132 ALLENAMENTI PRONTI DA UTILIZZARE SU YOUCOACHAPP

U17

U16

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

Allenamento **Preselezione**

Durata allenamento: 96 minuti

Prevenzione

NORDIC HAMSTRING INVERSO
Durata: 3 minuti
Obiettivo primario: Prevenzione (Prev)
Obiettivo secondario: Forza, Forza eccentrica
Difficoltà: 1

PREPARAZIONE ATLETICA

CORENAGHEN HAMSTRING
Durata: 3 minuti
Obiettivo primario: Prevenzione (Prev)
Obiettivo secondario: Equilibrio, Propriocettività, 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)
Obiettivo secondario: Interno piede, Esterno piede, Colto piede, Controllo orientato, Cambio di direzione, Dribbling frontale, Passaggio corto

Azioni

Sessione di allenamento svolta

Imposta come cancellata

Modifica allenamento

Salva in PDF (versione ridotta)

Salva in PDF (versione completa)

Obiettivo

Prep Prev GP Asa4 Mid Dif Tiro

2022

Mese Settimana Agenda

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

16:25 Allenamento

16:25 Allenamento

16:26 Allenamento

16:26 Team YouCoach Training

13:00 Team YouCoach Training

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

ISBN: 978-88-5499-329-7

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	15

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: 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



YOUACH**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



Juniores



Prime Squadre

Stagioni complete a tema



Tema: 3-5-2



Tema: 4-3-3



Tema: 4-2-3-1



Tema: 4-4-2



Tema: Sviluppo del gioco per principi



Tema: Gegenpressing



Tema: Calcio relazionale

Stagioni complete con la metodologia spagnola



Metodologia spagnola Prima Squadra



Metodologia spagnola Juniores



Tema: ritmo e intensità 2 allenamenti settimanali



Tema: ritmo e intensità 3 allenamenti settimanali



Tema: ritmo e intensità 4 allenamenti settimanali

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

	Intencionalidad 2 allenamenti settimanali		Intencionalidad 3 allenamenti settimanali
---	--	---	--

ESORDIENTI E PULCINI

Stagioni complete

	Allievi		Pulcini
---	----------------	---	----------------

Stagioni complete a tema

	Cognitivo: percezione, analisi, decisione		Tecnica: dominio, duello, finalizzazione
---	--	---	---

Stagioni complete con la metodologia spagnola

	Metodologia spagnola Esordienti		Metodologia spagnola Pulcini		Con mezzi operativi spagnoli 2 allenamenti settimanali
	Con mezzi operativi spagnoli 3 allenamenti settimanali		Con mezzi operativi spagnoli 4 allenamenti settimanali		

METODOLOGIA

Il fulcro metodologico di questa stagione è il Gegenpressing, sia come strategia tattica di riconquista immediata del pallone sia come filosofia di gioco e atteggiamento acquisito dai giocatori. L'obiettivo è fornire alla squadra le competenze individuali e collettive per sfruttare tutti i vantaggi del Gegenpressing in modo che sappia pressare, riaggredire, riconquistare la palla, trasformando la fase difensiva in offensiva in tempi rapidi e in modo efficace, con ogni giocatore è coinvolto attivamente sia nella fase di possesso sia in quella di transizione negativa.

Le esercitazioni proposte durante l'anno sono progettate per allenare la reattività, la coesione e l'intensità collettiva, elementi indispensabili per automatizzare i comportamenti richiesti dal Gegenpressing, lavorando sul singolo, sul reparto e sul gruppo squadra.

Durante tutti gli allenamenti della stagione è sistematica la presenza dei principi fondamentali del Gegenpressing: partite a tema, situazioni, giochi condizionati, Small-sided Games e giochi di posizione sono stati scelti con l'idea di rafforzare principi e competenze (individuali e collettive) quali transizione negativa immediata, capacità di reagire istantaneamente alla perdita del pallone senza concedere tempo o spazio all'avversario, pressione compatta e coordinata, riconquista in tempi e spazi minimi, pressione breve e ad alta intensità, dominio territoriale in campo e recupero del vantaggio in tempi brevi, attivazione offensiva immediata per sfruttare lo sbilanciamento dell'avversario.

Le altre chiavi della metodologia adottata per questa stagione sono le seguenti.

- **Allenamento situazionale e integrato**

Sono state scelte proposte che allenano simultaneamente componenti tec-

niche, tattiche, atletiche e cognitive. Le esercitazioni privilegiano situazioni reali di gioco e lavorano sulla transizione negativa come momento chiave.

- **Compattezza e collaborazione**

Le esercitazioni cercano di stimolare il movimento collettivo.

- **Semplificazione tattica e chiarezza dei compiti**

Il Gegenpressing richiede un'identità chiara e comportamenti semplici ma precisi.

- **Intensità**

Le proposte pratiche selezionate sfruttano spazi e tempi per richiedere un impegno fisico e cognitivo congiunto elevato.

Considerato proprio quest'ultimo punto, una grande importanza è stata assegnata all'area performance, che occupa un volume considerevole dell'intera programmazione, a conferma delle capacità condizionali di cui i calciatori necessitano per poter esprimere adeguatamente l'atteggiamento tipico del Gegenpressing. A questo scopo sono inseriti lavori a secco, esercitazioni senza palla e circuiti (forza, rapidità, aerobico, *agility*); mezzi operativi come le partite a tema o le situazioni di gioco sono inoltre stati impiegati per ricreare contesti vicini alla realtà della partita che possano allenare contemporaneamente aspetti fisici, tattici e cognitivi, 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, con allenamenti più frequenti nelle prime due settimane, riducendosi progressivamente ai tre allenamenti settimanali a ridosso dell'inizio della stagione sportiva. Il focus atletico del precampionato si concentra su sviluppo della forza (generale e funzionale), capacità e potenza aerobica, con reintroduzione progressiva delle situazioni di gioco verso il termine del macrociclo.

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.

Un altro aspetto importante che riguarda la stagione e che rappresenta una scelta consapevole in risposta alle necessità atletiche richieste ai giocatori per esprimere adeguatamente questo atteggiamento di gioco è la presenza della fase di prevenzione pre allenamento (che prevede lavoro fisico preventivo attraverso esercizi di *core stability*, forza preventiva, mobilità articolare, coordinativa) e dell'integrazione post allenamento (che, quando presente, prevede esercizi tecnici individuali complementari o attività di recupero, *core stability*, mobilità, allungamento).

PROGRAMMAZIONE

La programmazione della stagione completa a tema Gegenpressing prevede:

CATEGORIA ALLIEVI	
DATA DI INIZIO - DATA DI FINE	agosto - maggio
ALLENAMENTI TOTALI	132
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

La struttura dell'allenamento è costituita da una fase di pre allenamento di 10 minuti, una fase di allenamento vero e proprio di 90 minuti, e una fase di post allenamento di 10 minuti.

SEDUTA DI ALLENAMENTO

PRE ALLENAMENTO

Prevenzione

10 minuti

POST ALLENAMENTO

Integrazione

10 minuti

Fasi dell'allenamento

90 minuti

Sono state individuate dieci fasi dell'allenamento suddivise in tre blocchi, impiegate a seconda della specifica seduta e rispetto alla programmazione annuale:

- **Blocco pre allenamento** (10 minuti)
 1. Prevenzione
- **Blocco centrale** (90 minuti)
 2. Linguaggio di gioco
 3. Tattica offensiva individuale
 4. Tattica offensiva globale
 5. Tattica difensiva individuale
 6. Tattica difensiva globale
 7. Performance
 8. Calci piazzati
 9. Partita
- **Blocco post-allenamento** (10 minuti)
 10. Integrazione

Prevenzione Propriocettiva con appoggi nell'agilità ladder Prevenzione PA ☆ Durata: 5 min Esercizio	Linguaggio di gioco Circuito di attivazione tecnico-motorio Riscaldamento PA ☆☆☆ Durata: 10 min Circuito tecnico	TA DIF. Individuale Pressare i giocatori senza palla Pressione TA ☆ Durata: 10 min Esercizio	TA OFF. Individuale Tattica difensiva: 2 contro 2 con quattro sponde 2 contro 2 TA ☆ Durata: 12 min Situazione	Performance Situazione: movimenti di attacco alla linea avversaria... Verticalizzazione TA ☆ Durata: 15 min Situazione	 Circuito con scambi 1 contro 1 e tiro Forza esplosiva TE ☆☆☆ Durata: 15 min Circuito tecnico
TA OFF. Globale Attacco della porta da palla centrale: da superior... Attacco porta TA ☆ Durata: 16 min Situazione	Partita 8 contro 8: possesso palla e Gegenpressing Riaggresione TA ☆ Durata: 24 min Gioco condizionato	Integrazione Integrazione Individuale per le categorie prime sq... Forza PA ☆☆☆ Durata: 10 min Esercizio	Calci Piazzati 	TA DIF. Globale 	
117 min					

L'attività pre allenamento è sempre presente e prevede lavoro fisico preventivo (*core stability*, forza preventiva, mobilità articolare, coordinativa) mentre l'attività integrativa è inserita a settimane alterne.

Le fasi dedicate all'aspetto tattico propongono situazioni a piccoli e grandi numeri che mirano ad allenare i principi del Gegenpressing.

- **Tattica offensiva globale**

- Concetti principali:

- dopo la riconquista del pallone, massima rapidità nella conclusione dell'azione;
 - attacco alla profondità e gioco verticale;
 - non concedere tempo e spazio all'avversario (difendere in avanti);
 - agire insieme e ripristinare l'organizzazione collettiva;
 - collaborazione di linee e reparti;
 - dare supporto difensivo immediato, creando situazioni di superiorità numerica a proprio favore.
 - Come viene sviluppata:
 - *rondos*, giochi di posizione, partite a tema e partite tattiche, dove viene ricercata la partecipazione al Gegenpressing da parte di tutti i giocatori.

Panoramica fasi di allenamento

Fase	Minuti	%
Partita	2552	17.7%
TA OFF. Globale	2203	15.3%
Performance	1969	13.7%
Prevenzione	1613	11.2%
TA OFF. Individuale	1586	11.0%
Linguaggio di gioco	1518	10.5%
TA DIF. Globale	1236	8.6%
TA DIF. Individuale	930	6.5%
Calci Piazzati	396	2.8%
Integrazione	388	2.7%

- **Tattica offensiva individuale**

- Concetti principali:

- attaccare sempre la profondità;
 - palla avanti - palla dietro e gioco in verticale;
 - tiri in porta con più azioni
 - riconoscere la situazione di palla aperta o chiusa;
 - mettere immediatamente sotto pressione il portatore di palla;
 - difendere sempre in avanti;
 - cercare il duello e vincerlo;
 - marcare a uomo;
 - ridurre la distanza dal portatore di palla.

- Come viene sviluppata:

- *rondos* con transazioni, partite a tema e Small-sided Games;
- mezzi operativi come 1 contro 1, 2 contro 1, 3 contro 3, azioni doppie (ad esempio tiri in porta per poi difendere), *rondos* con porte piccole.

Quando si allena e attua il Gegenpressing ciascun giocatore ha un ruolo specifico, quindi è molto importante che il rapporto fra i componenti della squadra sia ottimale, che tutti siano in grado

di capire chi dovrà fare cosa, che ci sia buona comunicazione e che si sia in grado di guidare il giocatore che si ha davanti (guidarne i movimenti, le scalate, individuare il momento giusto per andare al Gegenpressing ecc.). Si allenano sempre i tre principi del Gegenpressing: andare a caccia del pallone, accorciare sul giocatore più vicino ed evitare passaggi in profondità, dare copertura della profondità.

I comportamenti da apprendere sono:

- raccogliere informazioni quando si perde il possesso della palla: avversario, compagnia di squadra, spazio, zona di campo e palla;
- proteggere la porta e chiudere il centro del campo;
- chiudere le linee di passaggio;
- indirizzare il gioco dove si ha superiorità numerica;
- riconoscere i segnali per dare subito pressione sulla palla.

Mezzo	Minuti	%
Esercizio	3297	22.6%
Partita a tema	2432	16.7%
Situazione	1718	11.8%
Situazione semplificata	1677	11.5%
Gioco condizionato	885	6.1%
Small sided game	882	6.1%
Gioco di posizione	789	5.4%
Circuito condizionale	564	3.9%
Palla inattiva	461	3.2%
Sviluppi di gioco	374	2.6%
Circuito tecnico motorio	336	2.3%
Esercizio psicocinetico	302	2.1%
Gioco semplificato	274	1.9%
Circuito tecnico	248	1.7%
Partita libera	164	1.1%
Circuito coordinativo	141	1.0%
Gioco popolare	20	0.1%

L'analisi dei mezzi operativi utilizzati nel corso della stagione evidenzia una chiara direzione metodologica, fortemente orientata allo sviluppo del Gegenpressing come principio di gioco fondamentale. L'elevata incidenza di mezzi come partite a tema, situazioni e Small-sided Games non è casuale, ma risponde alla necessità di allenare in modo specifico e progressivo i comportamenti individuali e collettivi richiesti nella fase di transizione negativa.

L'utilizzo dell'esercizio analitico non va inteso come puro allenamento della componente tecnica fine a sè stesso bensì come strumento per sviluppare automatismi motori e cognitivi legati alla riaggresione immediata quali distanza di intervento, chiusura delle linee di passaggio, pressione coordinata. A questo si affiancano, con percentuali molto alte, partite a tema e situazioni di gioco, strumenti che permettono di ricreare in un contesto guidato le dinamiche reali di gioco, incentivando la reazione rapida alla perdita del possesso attraverso regole vincolanti o obiettivi secondari.

Il gioco condizionato e lo Small-sided Game sono strategicamente impiegati per alzare l'intensità e la densità di gioco in spazi ridotti, favorendo la presa di decisione immediata e il pressing collettivo. Il gioco di posizione rappresenta un'altra componente importante per garantire una corretta struttura posizionale al momento della perdita palla, condizione indispensabile per attivare un Gegenpressing efficace.

Accanto a questi mezzi centrali, è data attenzione anche a strumenti di supporto come i circuiti tecnico-coordinativi e condizionali (fondamentali per sostenere le richieste fisiche e reattive di un calcio ad alta intensità) ed esercizi psicocinetici (usati per sviluppare l'adattabilità e la velocità decisionale necessarie nelle fasi caotiche della transizione).

In sintesi, la distribuzione dei mezzi operativi mostra una pianificazione coerente con i principi del Gegenpressing: alta intensità, immediatezza della reazione, densità attorno alla palla, collaborazione tra reparti e controllo dello spazio. Ogni scelta metodologica, quantitativa e qualitativa, è stata orientata a costruire una squadra pronta a trasformare ogni perdita in un'opportunità di recupero e dominio territoriale.

Per quanto riguarda l'aspetto atletico, vengono sviluppate le varie capacità

condizionali e coordinative in modo graduale, sia in termini di carico che di difficoltà, proponendo un'ampia varietà di esercizi, alternando lavori con palla, senza palla e integrati con e senza palla.

L'allenamento delle capacità condizionali cambia a seconda del giorno della settimana (da lavori di resistenza si passa a lavori di forza, resistenza anaerobica e infine di rapidità e velocità): nella settimana tipo, il martedì è dedicato allo sviluppo della potenza aerobica, il mercoledì alla forza e alla resistenza anaerobica, il venerdì alla rapidità e alla velocità. Nella fase di prevenzione pre allenamento sono stati inseriti esercizi di mobilità, attivazione, flessibilità, preparazione alla forza, *core stability* e *balance training*.

Il carico di lavoro, sia per le esercitazioni tecnico-tattiche sia per quelle atletiche è stato scelto in base alle necessità richieste dalla fascia d'età della categoria Allievi.

