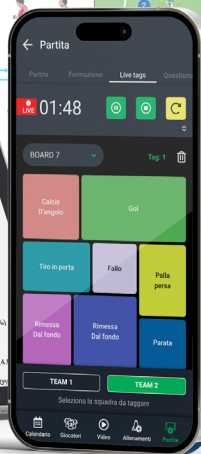
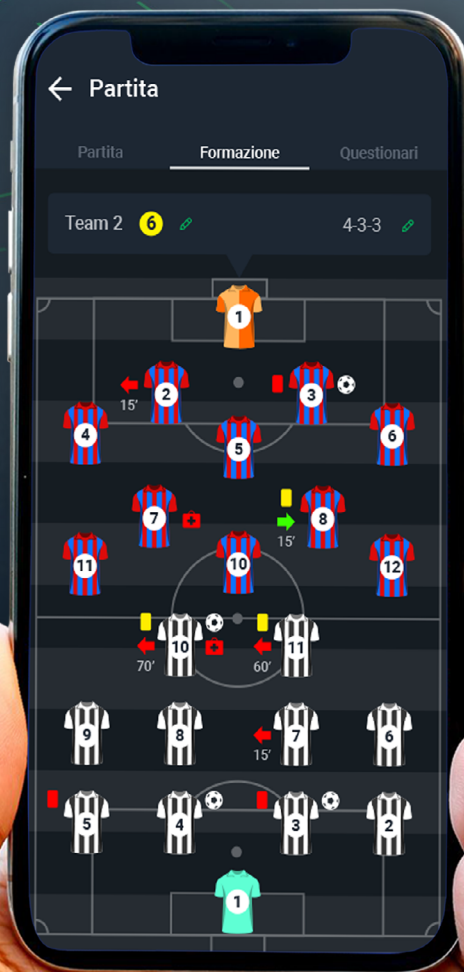


YOU COACH APP

L'ASSISTENTE DIGITALE DEGLI ALLENATORI DI CALCIO





INDICE

YouCoachApp	6
Le funzioni di YouCoachApp	7
📊 Dashboard	
Una panoramica della tua stagione	9
Statistiche Allenamenti	10
Statistiche Partite	12
Statistiche Giocatori	14
Calendario	16
👤 Rosa dei Giocatori	
Gestisci la tua rosa e comunica coi tuoi giocatori	19
Giocatori	20
Accesso Giocatori	22
🔔 Sessioni di Allenamento	
Programma i tuoi allenamenti con pochi clic	25
Nuova Sessione	26

Tutti gli Allenamenti	28
Presenze Allenamenti	29
Tutti gli Allenamenti	30

Partite

Tieni traccia di ogni dettaglio delle tue partite	35
--	-----------

Partite	36
Aggiungi Partita	42

Infortuni

Gestisci gli infortuni dei tuoi giocatori	45
--	-----------

Infortuni	46
-----------------	----

Impostazioni

Pianifica tutti i dettagli della tua stagione	49
--	-----------

Dettagli stagione, Obiettivi, Cicli di allenamento	50
Fasi dell'Allenamento	51
Membri dello Staff	52
Questionari	54
Modelli Schede di Valutazione	56

Il Mio Club - Esercizi Personali

Personalizza la tua stagione	59
---	-----------

Impostazioni Club	60
-------------------------	----

Crea Nuovo Esercizio 61



Video Analysis

Sistema integrato per la video analisi con IA 65

Tagging 66

Presentazione 68



Incubatore

Una stanza virtuale per il tuo staff 71

Incubatore 72

Sessioni di Allenamento 74

Esercitazioni 76



Training Load Monitoring

Monitora la performance della tua squadra 79

Dashboard 80

Squadra - Ultima settimana 81

Acquisizione Dati Training Load 82

Acquisizione Dati Hooper 84



MyScout

Semplifica il lavoro dell'area scouting 87

MyScout 88

YOU**COACH**APP



L'ASSISTENTE DIGITALE DEGLI ALLENATORI DI CALCIO

Dal 2013 sviluppiamo servizi digitali e divulghiamo contenuti con l'obiettivo di mettere la tecnologia al servizio della metodologia di allenatori e società di calcio

YouCoachApp è un'innovativa applicazione web creata per pianificare, configurare e monitorare l'intera stagione calcistica, lo strumento ideale a supporto degli allenatori e delle società di calcio, sia in ambito professionistico che dilettantistico.

È disponibile come **Web App** e come **Mobile App**.

COME USARE YOU**COACH**APP

WEB APP

Applicazione accessibile da qualsiasi browser connesso ad internet, disponibile in qualsiasi momento su qualsiasi dispositivo. Permette l'utilizzo di tutte le funzioni.

MOBILE APP

Applicazione scaricabile sul proprio smartphone e disponibile nei principali app store. Rappresenta una versione semplificata della Web App e offre accesso alle principali funzionalità.



LE FUNZIONI DI YOUCOACH APP

Dashboard

Puoi tenere traccia delle statistiche di allenamenti, partite e giocatori, oltre che consultare e gestire il calendario della stagione.

Rosa dei giocatori

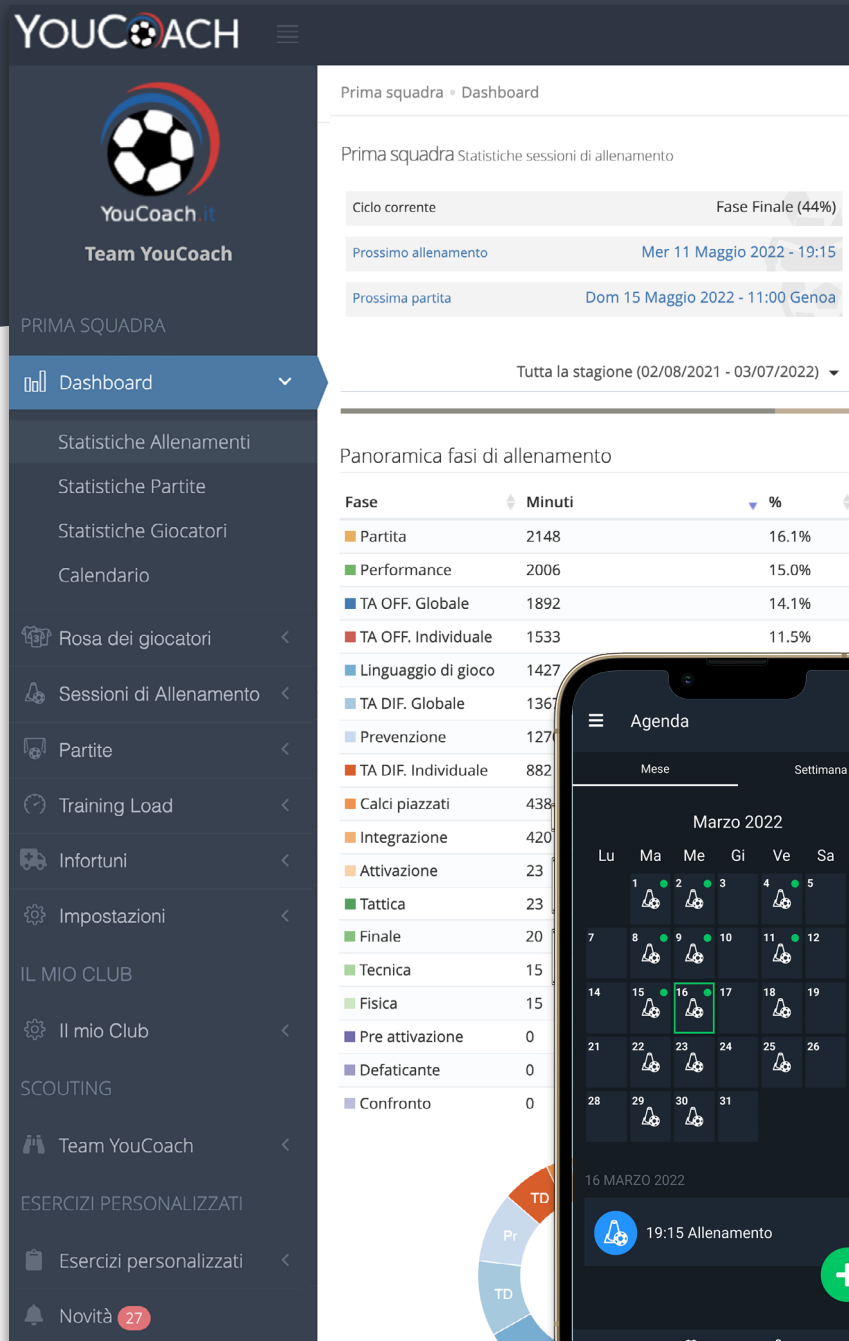
Puoi gestire l'anagrafica dei giocatori della tua rosa e i permessi di accesso all'app per ciascun giocatore.

Sessioni di allenamento

Crea, consulta e organizza i tuoi allenamenti.

Partite

Puoi organizzare e gestire le partite, tenendo traccia delle statistiche e valutando la performance della squadra.



YOUCOACH

Prima squadra - Dashboard

Prima squadra Statistiche sessioni di allenamento

Ciclo corrente Fase Finale (44%)

Prossimo allenamento Mer 11 Maggio 2022 - 19:15

Prossima partita Dom 15 Maggio 2022 - 11:00 Genoa

Tutta la stagione (02/08/2021 - 03/07/2022)

Panoramica fasi di allenamento

Fase	Minuti	%
Partita	2148	16.1%
Performance	2006	15.0%
TA OFF. Globale	1892	14.1%
TA OFF. Individuale	1533	11.5%
Linguaggio di gioco	1427	
TA DIF. Globale	1367	
Prevenzione	1270	
TA DIF. Individuale	882	
Calci piazzati	438	
Integrazione	420	
Attivazione	23	
Tattica	23	
Finale	20	
Tecnica	15	
Fisica	15	
Pre attivazione	0	
Defaticante	0	
Confronto	0	

PRIMA SQUADRA

- Dashboard
- Statistiche Allenamenti
- Statistiche Partite
- Statistiche Giocatori
- Calendario
- Rosa dei giocatori
- Sessioni di Allenamento
- Partite
- Training Load
- Infortuni
- Impostazioni
- IL MIO CLUB
- Il mio Club
- SCOUTING
- Team YouCoach
- ESERCIZI PERSONALIZZATI
- Esercizi personalizzati
- Novità 27

Training Load

Registra i valori RPE e Hooper dei tuoi giocatori e consulta le relative statistiche.

Infortuni

Registra gli infortuni dei tuoi giocatori, tieni traccia dei trattamenti di riabilitazione e ricostruisci la loro storia clinica.

Impostazioni

Imposta la tua metodologia, programma cicli di allenamento e obiettivi per la tua stagione e condividi il lavoro con il tuo staff.

Il mio Club

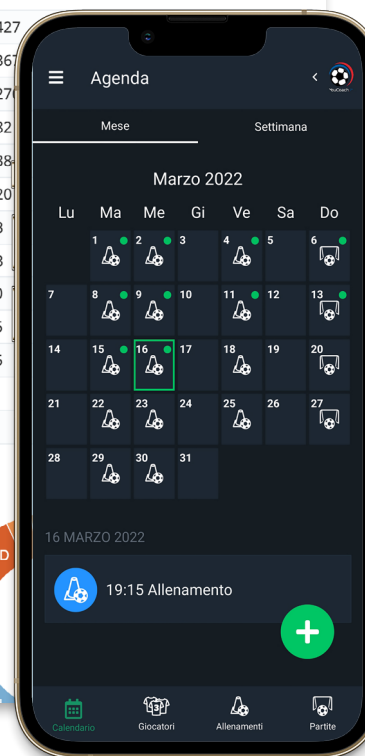
Gestisci le tue squadre e le relative impostazioni, crea un incubatore, un ufficio online dove proporre e discutere con lo staff allenamenti ed esercizi.

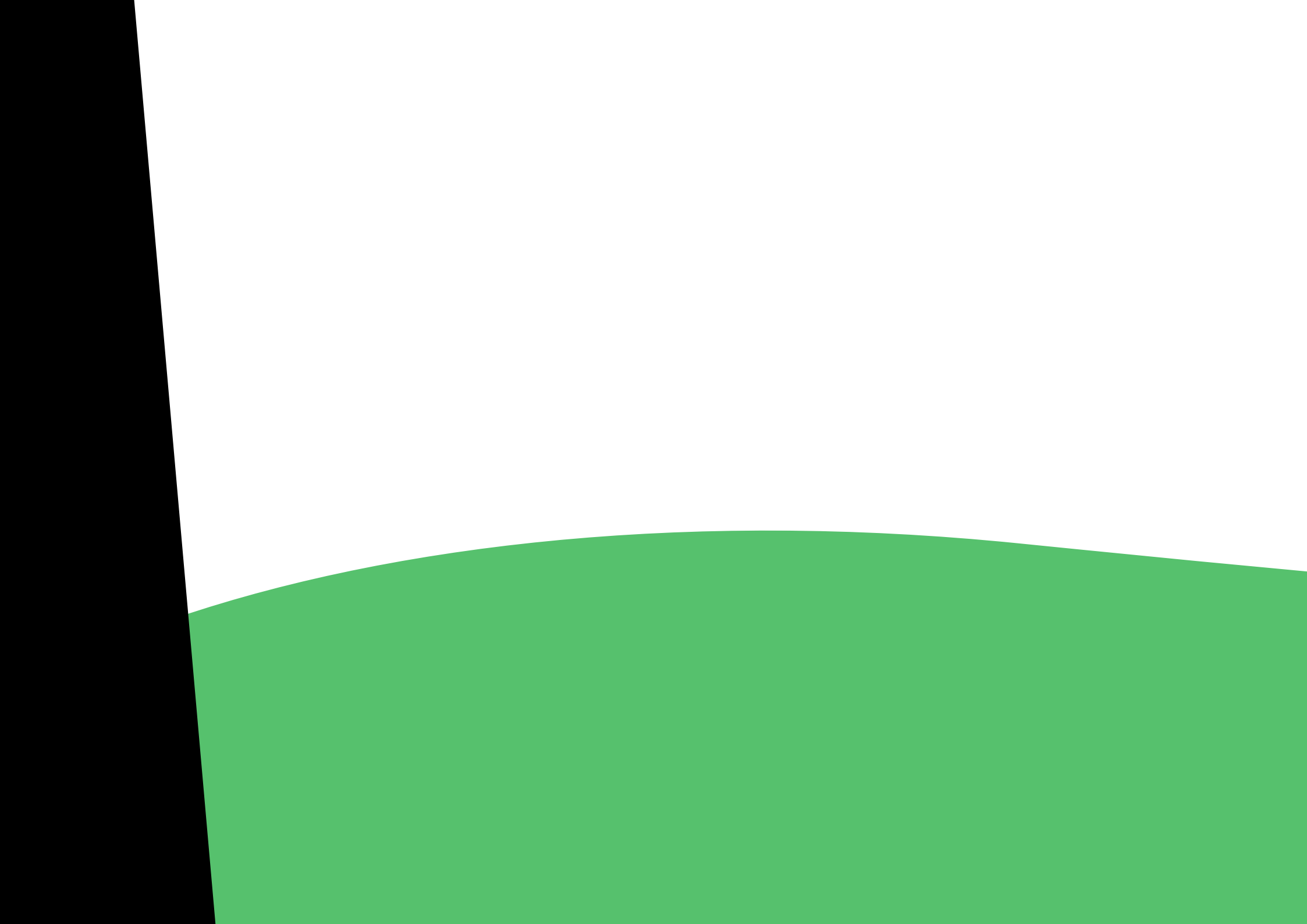
Scouting

Registra e confronta le valutazioni dei giocatori che stai osservando.

Esercizi personalizzati

Crea, personalizza e raccogli i tuoi esercizi personali.





 Dashboard

UNA PANORAMICA DELLA TUA STAGIONE

Dashboard

STATISTICHE ALLENAMENTI

Monitorare gli allenamenti

Supera le sensazioni: ogni dettaglio del tuo lavoro è sotto controllo



- Analizza i volumi di lavoro svolti per fasi, mezzi operativi, obiettivi
- Consulta una panoramica sintetica sulle presenze alle sedute
- Filtra i dati per periodi e cicli di lavoro specifici
- Valuta la coerenza degli obiettivi allenati rispetto a quelli pianificati

Tutta la stagione (02/08/2021 - 03/07/2022) ▾

Allenamenti: 131
Il numero di allenamenti nel periodo

Durata totale allenamenti: 13382 minuti
Durata totale degli allenamenti nel periodo

Panoramica fasi di allenamento

Fase	Minuti	%
Partita	2148	16.1%
Performance	2006	15.0%
TA OFF. Globale	1892	14.1%
TA OFF.	1533	11.5%

Oggi **Tutta la stagione**

Ieri

Ultimi 7 giorni

Ultimi 30 giorni

Questo Mese

Il mese scorso

Periodo personalizzato

Pre Campionato

Pre Campionato - Microciclo 1

Pre Campionato - Microciclo 2

Pre Campionato - Microciclo 3

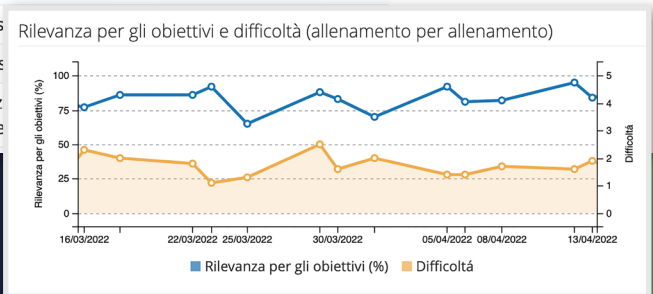
Girone di Andata

Girone di Andata - Microciclo 1

Girone di Andata - Microciclo 2

Mezzi

Mezzo	Minuti	%
Esercizio	4707	33.6%
Partita a tema	1435	10.2%
Situazione semplificata	1324	9.4%
Gioco condizionato	1254	8.9%
Partita libera	1002	7.1%
Situazione	911	6.5%
Gioco di posizione	649	4.6%
Circuito tecnico	630	4.5%
Palla inattiva	450	3.2%



Obiettivi

Obiettivi Allenati 99
Il numero di obiettivi allenati in questo periodo

Rilevanza Obiettivi 79%
Un indice di quanto gli esercizi utilizzati siano adatti al raggiungimento gli obiettivi

Difficoltà Media 1.7
La difficoltà media degli allenamenti nel periodo su 5

Obiettivi Allenati (99)

Altri obiettivi rilevanti (39)

Altri obiettivi (56)

■ Obiettivi Ciclo ■ Altri Obiettivi | Mostra tutti gli obiettivi

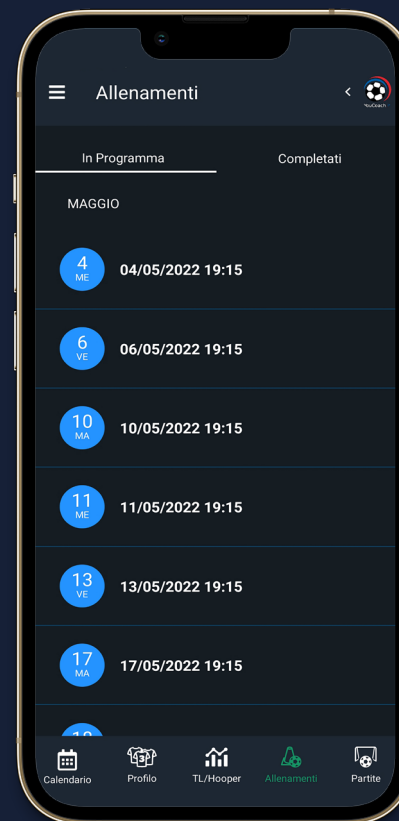
WEB APP



← Allenamento 15/03/2022

Esercizi **Panoramica** **Presenze** Note

Salvatore Sirigu	Presente
Giovanni Di Lorenzo	Presente
Giorgio Chiellini	Uscita anticipata
Leonardo Spinazzola	Presente
Manuel Locatelli	Presente
Marco Verratti	In ritardo
Gaetano Castrovilli	Presente
Jorge Luiz Jorginho	Uscita anticipata



- Esamina il riepilogo sintetico sui volumi di lavoro di ogni seduta
- Consulta il registro presenze direttamente dallo smartphone



Dashboard

STATISTICHE PARTITE

Monitorare le partite

Studia gli eventi salienti della tua stagione



- Consulta dati approfonditi sui risultati delle competizioni
- Analizza i sistemi di gioco impiegati rispetto alle tipologie di gara
- Studia le posizioni strategiche e dinamiche di assist e gol realizzati e subiti
- Leggi il riepilogo degli eventi accaduti in ogni gara

27/02/2022 14:00	Team YouCoach	Milan	1 - 1	Pareggiata	Campionato - Serie A
20/02/2022 14:00	Sampdoria	Team YouCoach	0 - 2	Vinta	Campionato - Serie A
13/02/2022 09:00	Team YouCoach	Fiorentina	3 - 2	Vinta	Campionato - Serie A
06/02/2022 12:00	Juventus	Team YouCoach	1 - 3	Vinta	Campionato - Serie A
	Spesia		0 - 1	Persa	Campionato - Serie A

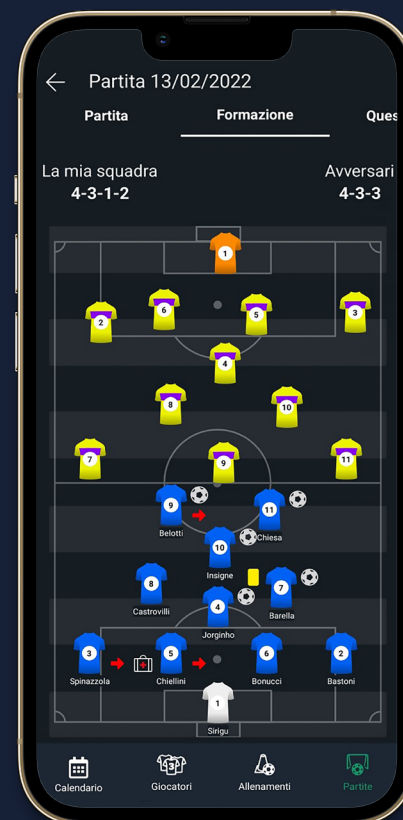
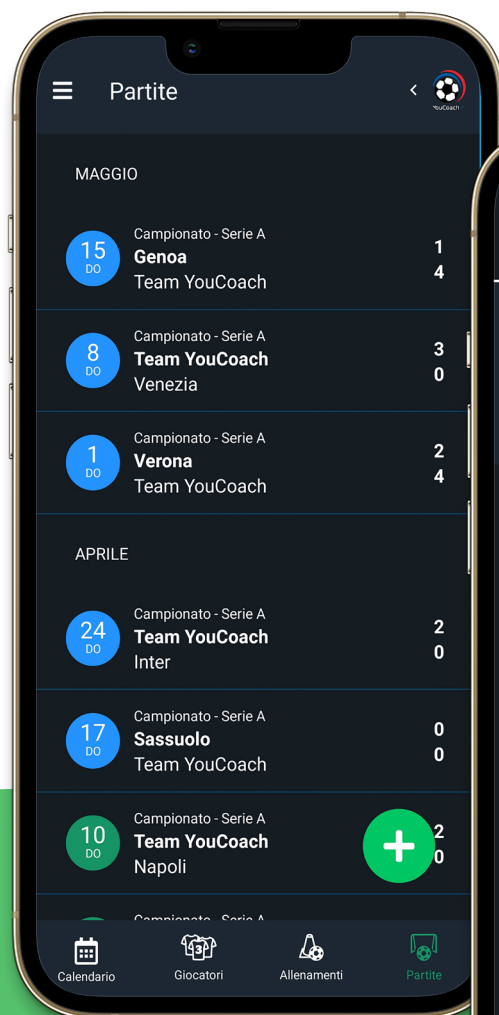


Sistemi di gioco

Sistema di gioco	Minuti Giocati	%
4-2-3-1	584	19.7%
3-5-2	617	20.8%
4-3-3	787	26.5%
4-3-1-2	982	33.1%

Sistema	Min	Complessivo			Home			In trasferta		
		GF	GS	DR	GF	GS	DR	GF	GS	DR
4-3-3	787	13	11	+2	8	6	+2	5	5	0
4-3-1-2	982	24	13	+11	15	7	+8	9	6	+3
4-2-3-1	584	14	6	+8	3	0	+3	11	6	+5

WEB APP



- Accedi dove e quando vuoi all'elenco delle partite
- Rivedi la formazione e il sistema di gioco impiegato in gara
- Consulta la sintesi grafica per analizzare gli eventi salienti della partita



MOBILE APP

Dashboard

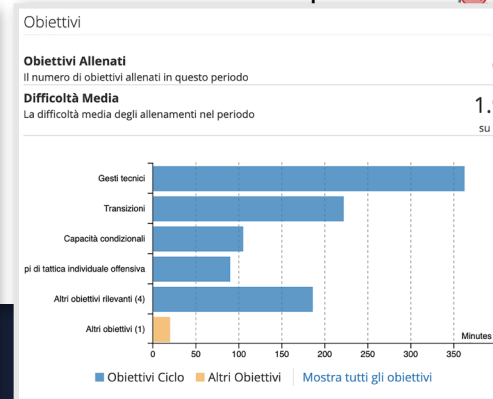
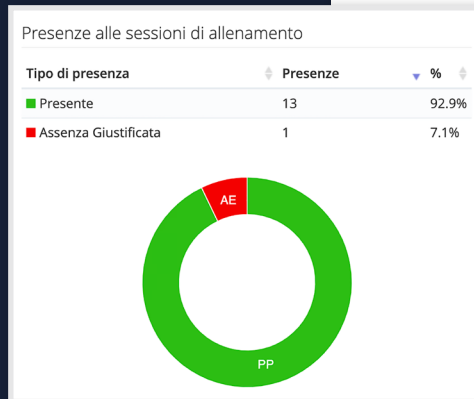
STATISTICHE GIOCATORI

Monitorare i giocatori

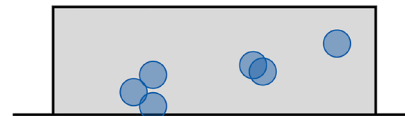
Analizza i dati in modo puntuale e accurato



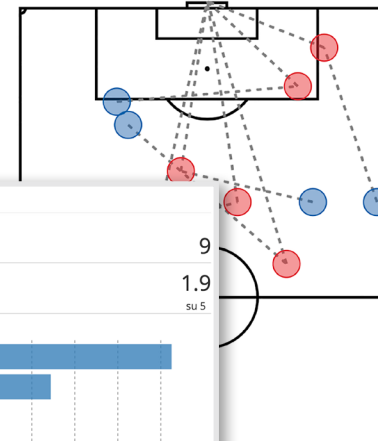
- Le statistiche aggregate della rosa sono automaticamente aggiornate ed esportabili in PDF
- Analizza i dati aggregati per fasi della stagione o per tipologie di partite
- Le stesse statistiche possono essere approfondite per ogni giocatore



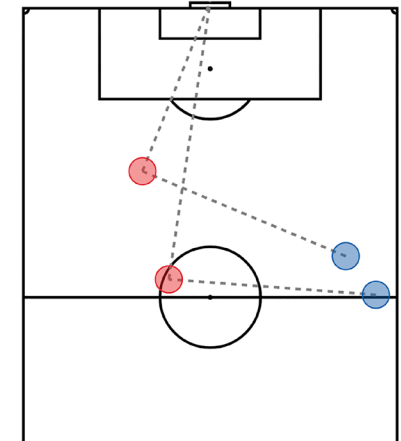
Punti della porta dove è entrato il pallone



Gol segnati (6)



Assist (2)



Stampa

Oggi

Tutta la stagione

Ieri

Pre Campionato

Ultimi 7 giorni

Pre Campionato - Microciclo 1

Ultimi 30 giorni

Pre Campionato - Microciclo 2

Questo Mese

Pre Campionato - Microciclo 3

✓ Tutti i tipi di partita

Campionato Serie A

Amichevole

02/08/2021 - 03/07/2022

Tutti i tipi di partita

Visualizzazione dei record da 1 a 23 di 23

Cerca:

Cognome	Nome	Ruolo primario																
Portieri																		
Sirigu	Salvatore	Portiere	2062	25	25	0	0	0	5	1	0	3	0	7.14	131	100.0%		
Donnarumma	Gianluigi	Portiere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	131	100.0%		
Meret	Alex	Portiere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	131	100.0%		
Difensori																		
Chiellini	Giorgio	Difensore centrale	1159	25	16	9	0	1	1	0	1	5	0	7.18	130	99.2%		
Acerbi	Francesco	Difensore centrale	1233	25	14	11	0	1	3	0	3	4	0	7.35	131	100.0%		
Bonucci	Leonardo	Difensore centrale	1123	25	12	13	0	0	2	0	1	0	0	7.08	130	99.2%		
Bastoni	Alessandro	Difensore centrale	1332	25	13	12	2	0	2	0	4	2	0	7.59	131	100.0%		
Spinazzola	Leonardo	Terzino sinistro	1411	25	14	11	0	0	1	1	5	2	0	6.89	131	100.0%		
Palmieri	Emerson	Terzino sinistro	1350	25	16	9	0	0	1	0	3	2	0	7.74	131	100.0%		



Sessioni di allenamento



Presenze **40** 3 Assenze giustificate
1 Assenza non giustificata

Fasi Allenamento

Partita	1649'	16%
Performance	1553'	15%
TA OFF. Globale	1467'	14%
TA OFF. Individuale	1152'	11%
Linguaggio di gioco	1078'	10%
TA DIF. Globale	1077'	10%
Prevenzione	998'	10%
TA DIF. Individuale	637'	6%
Calci piazzati	347'	3%
Integrazione	330'	3%
Attivazione	23'	0%

- Consulta la panoramica sulle presenze del giocatore alle sedute per capire il grado di partecipazione
- Approfondisci il coinvolgimento del giocatore, analizzando le statistiche sulle fasi dell'allenamento alle quali ha partecipato



Dashboard CALENDARIO

Organizzare e programmare le attività

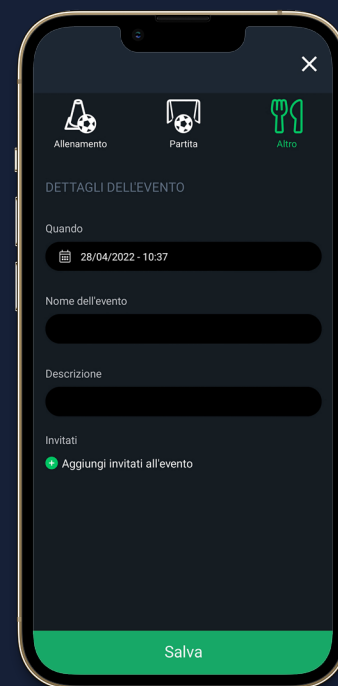
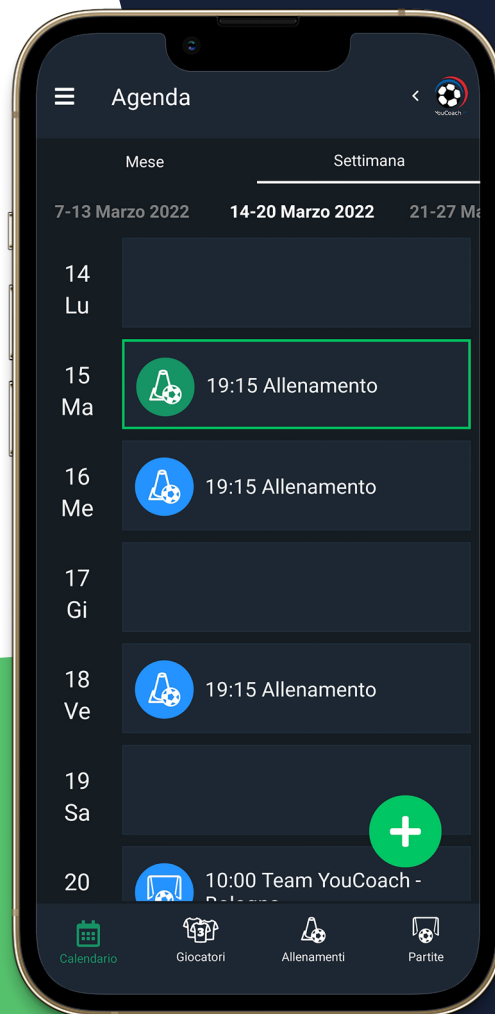
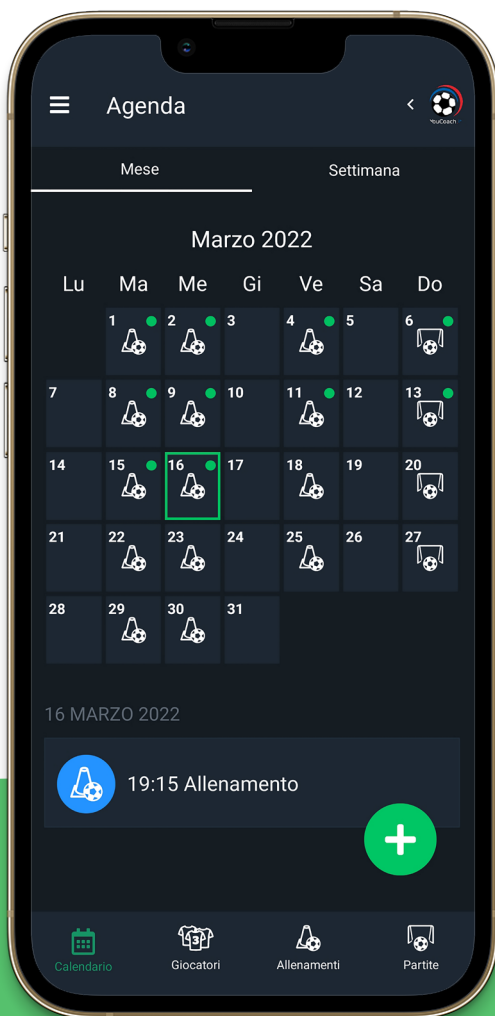
Una visione d'insieme sulla tua programmazione



- Accedi da un'unica schermata a tutte le tue attività: allenamenti svolti e programmati, partite giocate e ancora da giocare
- Controlla il calendario mensile, settimanale oppure scorri l'agenda (elenco) degli eventi
- Consulta i giocatori presenti e accedi rapidamente alle info su ciascun evento

The screenshot displays the 'Calendario' (Calendar) interface of the YouCoach web app. At the top, there are three view options: 'Mese' (Month), 'Settimana' (Week), and 'Agenda' (Agenda), with 'Mese' currently selected. A 'Crea evento' (Create event) button is located in the top right corner. Below the view options, there are navigation arrows and a 'Oggi' (Today) button. The main calendar grid shows days from 'lun' (Monday) to 'dom' (Sunday). Events are represented by colored blocks: red for 'Allenamento' (Training) and blue for 'Team YouCoach Trento' or 'Lazio - Team YouCoach'. A detailed view of the week from March 14 to 20, 2022, is shown below the main calendar, and a detailed agenda for the month of March 2022 is shown at the bottom. The agenda lists events for specific dates: 4 marzo 2022 (venerdì) at 19:15 (Allenamento), 6 marzo 2022 (domenica) at 12:00 (Lazio - Team YouCoach), and 8 marzo 2022 (martedì) at 19:15 (Allenamento).

WEB APP

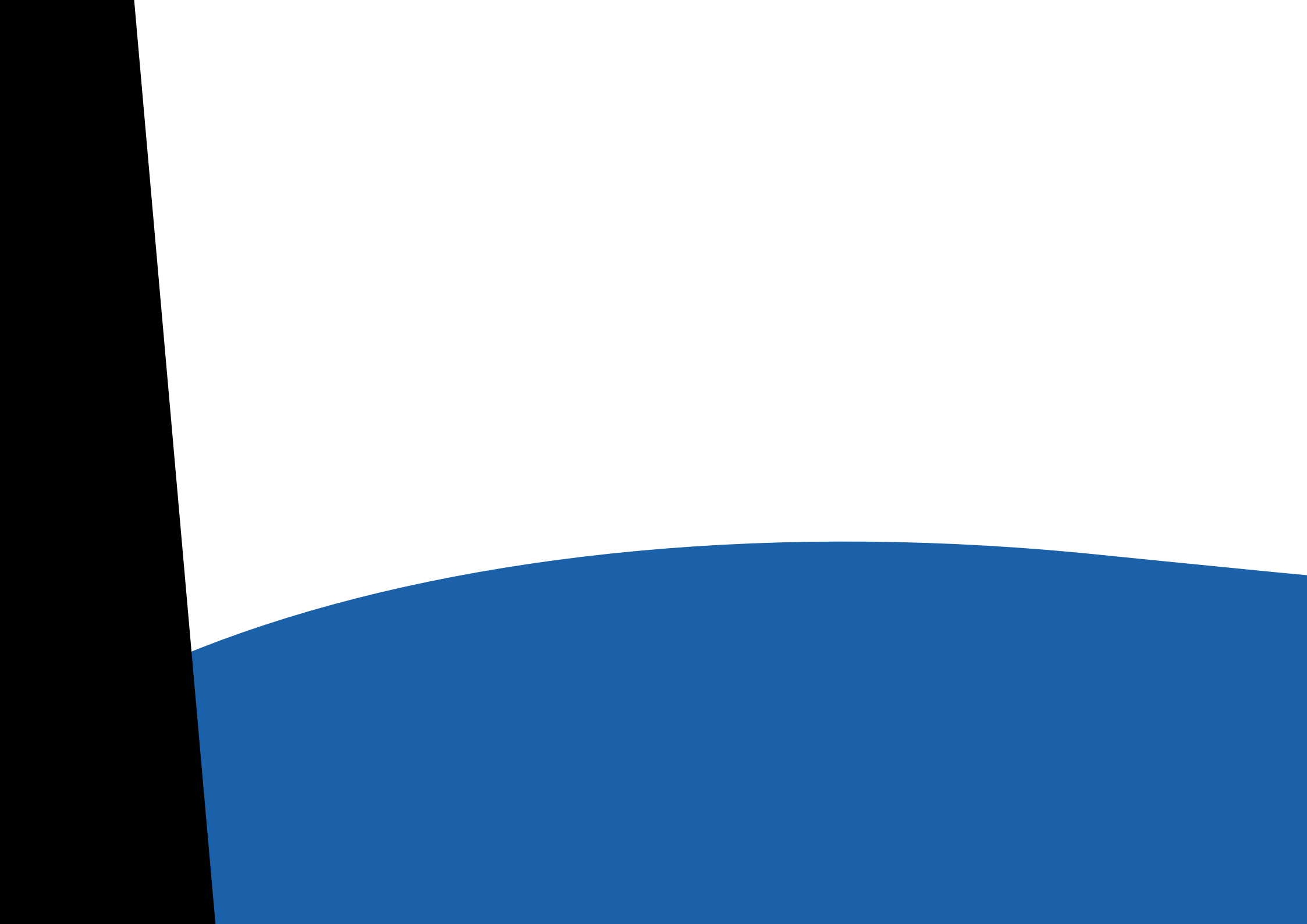


L'agenda virtuale del tuo programma tecnico

- Consulta gli eventi con la visualizzazione mensile oppure scorri fra le diverse settimane
- Crea rapidamente nuovi eventi (allenamenti, partite o eventi generici)
- Aggiungi invitati all'evento oppure convoca i giocatori alla partita



MOBILE APP



 Rosa dei giocatori

**GESTISCI LA TUA ROSA
E COMUNICA
COI TUOI GIOCATORI**

Rosa dei giocatori GIOCATORI

Rosa dei giocatori

Giocatori

Aggiungi Giocatore

Accesso Giocatori

Gestire la rosa dei giocatori

I dati dei tuoi giocatori
raccolti in un unico posto



- Raccogli le principali informazioni anagrafiche, fisiche, tecniche e tattiche per creare un profilo completo dei giocatori
- Recupera le informazioni sui giocatori da altre squadre o da stagioni precedenti

Gianluigi Donnarumma Statistiche partite per la stagione Prima squadra



Nome	Gianluigi		
Cognome	Donnarumma		
E-mail	gianluigi.donnarumma		
Data di nascita	25/02/1999	Luogo di nascita	Castellammare di Stabia
Nazionalità	Italia 🇮🇹	Matricola federazione	
Ruolo primario	Portiere	Ruolo secondario	(Nessun ruolo specificato)
Piede	Piede destro		
Altezza (cm)	196	Peso (Kg)	92
Note			

Importa giocatori

Squadra/Stagione

Seleziona una squadra/stagione...

La squadra/stagione dalla quale importare i giocatori

Importa Giocatori Annulla

02/08/2021 - 03/07/2022 Tutti i tipi di partita

Visualizzazione dei record da 1 a 23 di 23

Cerca:

Cognome Nome Ruolo primario

Portieri

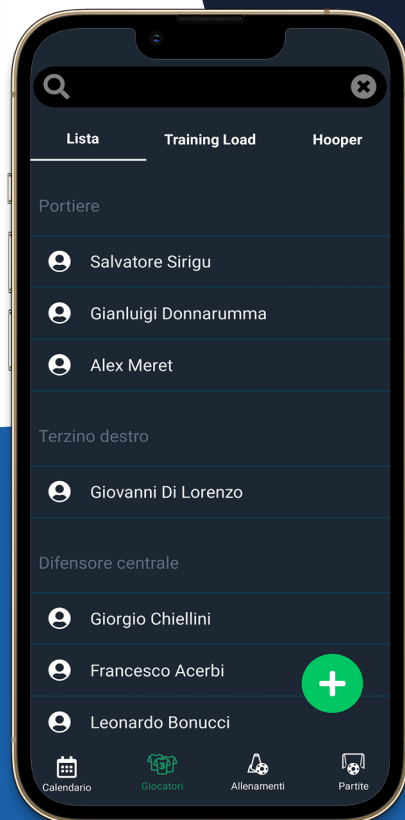
Sirigu	Salvatore	Portiere	1972	24	24	0	0	0	4	1	0	3	0	7.08	131	100.0%
Donnarumma	Gianluigi	Portiere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	131	100.0%
Meret	Alex	Portiere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	131	100.0%

Difensori

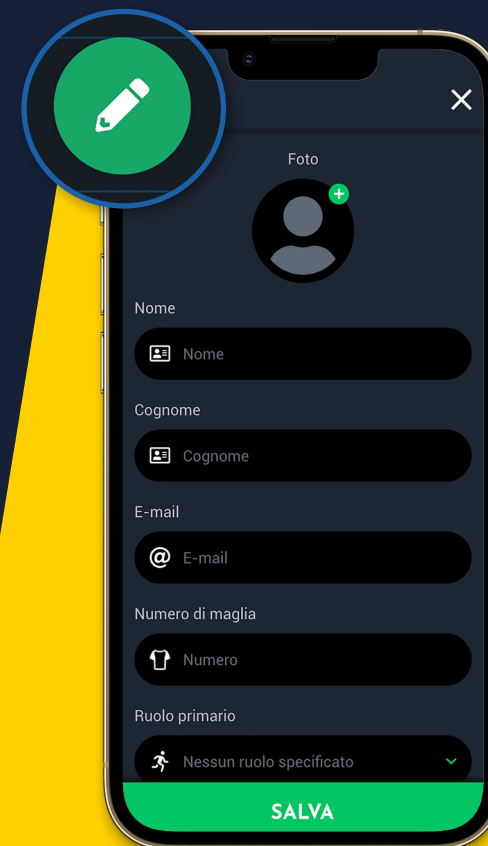
Chiellini	Giorgio	Difensore centrale	1159	24	16	8	0	1	1	0	1	5	0	7.18	131	100.0%
Acerbi	Francesco	Difensore centrale	1143	24	13	11	0	1	3	0	3	4	0	7.25	131	100.0%
Bonucci	Leonardo	Difensore centrale	1123	24	12	12	0	0	2	0	1	0	0	7.08	131	100.0%
Bastoni	Alessandro	Difensore centrale	1332	24	13	11	2	0	2	0	4	2	0	7.59	131	100.0%

WEB APP

Registrare i giocatori dallo smartphone è ancora più semplice



Aggiungi nuovi giocatori oppure completa il loro profilo in modo ancora più semplice e immediato con il tuo smartphone



Cosa può fare il giocatore

Può personalizzare il proprio profilo inserendo le informazioni che lo riguardano

Rosa dei giocatori

ACCESSO GIOCATORI

Interagire con i giocatori

Entra in contatto con la tua squadra



- Concedi ai giocatori permessi specifici e mettili al corrente delle informazioni più importanti che li riguardano, come:
 - modifica dei dati personali
 - programma di allenamenti e calendario attività
 - consultazione delle schede di valutazione di allenamenti e partite
 - riepilogo delle statistiche personali
- È possibile concedere permessi differenti a giocatori diversi

Gianluigi Do



Nome	Gianluigi		
Cognome	Donnarumma		
E-mail	giocatore.primasquadra21@youcoach.it		
Data di nascita	25/02/1999	Luogo di nascita	Castellammare di Stabia
Nazionalità	Italia	Matricola federazione	
Ruolo primario	Portiere	Ruolo	
Piede	Piede destro		
Altezza (cm)	196		
Note			

Modifica Accesso

Valutazioni

Statistiche questionari

Modifica

Modifica Accesso

Valutazioni

Statistiche questionari

Elimina

Permessi giocatori

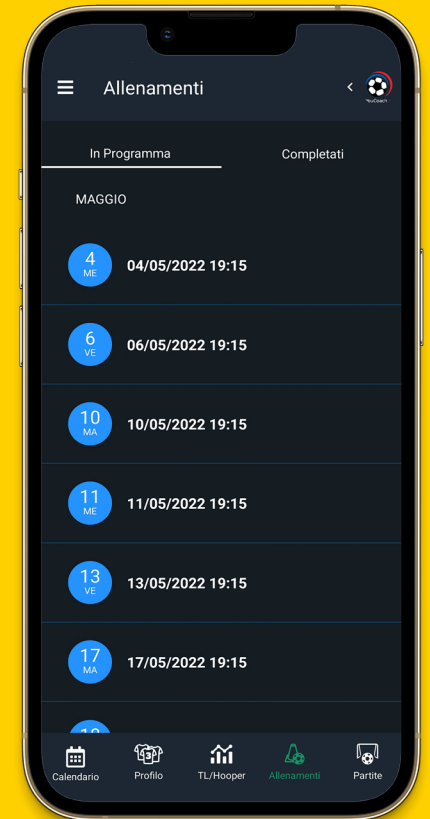
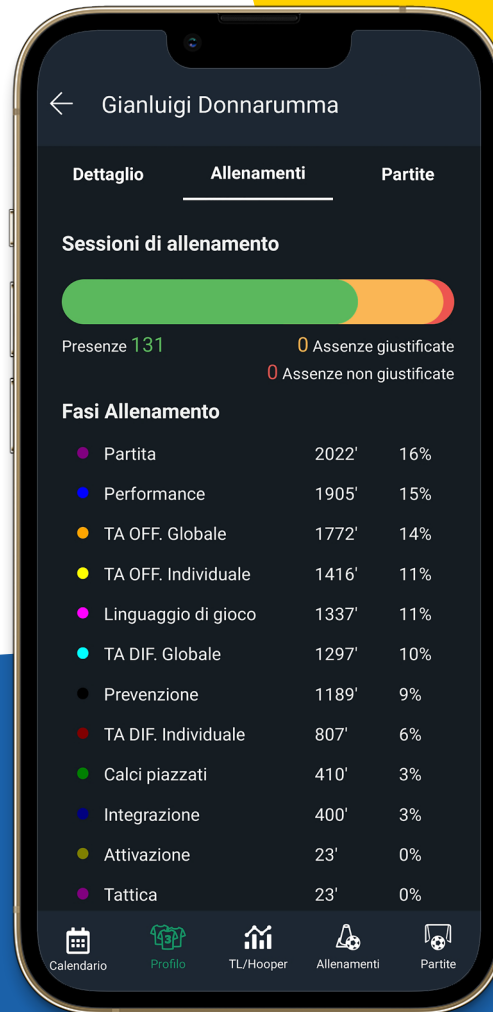
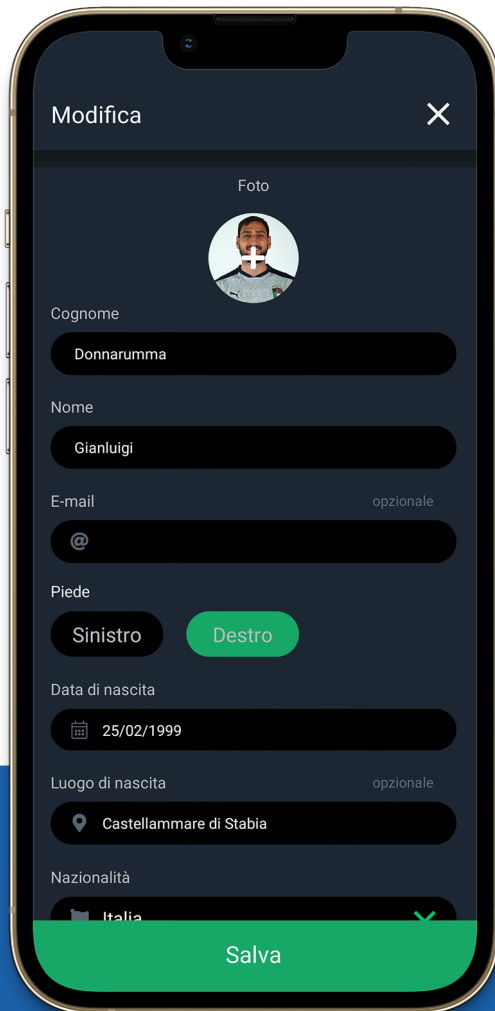
Per impostazione predefinita un giocatore può solo vedere il proprio profilo, non può modificare nulla. Ai giocatori può successivamente essere dato il permesso di effettuare alcune operazioni, tra cui modificare il proprio profilo

Modifica Profilo Permetti al giocatore di modificare il proprio profilo.	<input checked="" type="checkbox"/>
Visualizzazione Dashboard Personale Permetti al giocatore di vedere le proprie attività, il lavoro sugli obiettivi e le statistiche	<input checked="" type="checkbox"/>
Visualizzazione Valutazioni della partita Permette al giocatore di vedere la propria valutazione post partita (voto e commento)	<input type="checkbox"/>
Nascondi gli eventi nel calendario dove il giocatore non è stato invitato Nascondi dal calendario del giocatore gli eventi nel quale non è stato invitato a partecipare.	<input checked="" type="checkbox"/>
Visualizza Allenamenti Permette al giocatore di visualizzare le sessioni di allenamento. Questo permesso è indispensabile per permettere ai giocatori di compilare i questionari pre e post allenamento.	<input type="checkbox"/>
Visualizza Esercitazione delle Sessioni di Allenamento Permette al giocatore di visualizzare il contenuto completo delle sessioni di allenamento, ovvero le esercitazioni che verranno utilizzate e la loro scheda completa.	<input type="checkbox"/>
Visualizzazione Partite Permette al giocatore di vedere le partite. Questo permesso è indispensabile per permettere ai giocatori di compilare i questionari pre e post partita.	<input checked="" type="checkbox"/>
Visualizza schede di valutazione Abilita il giocatore a visualizzare le proprie schede di valutazione. Le schede di valutazione etichettate come confidenziali non saranno mai visibili al giocatore.	<input checked="" type="checkbox"/>
Acquisisci Hooper Permetti al giocatore di inserire i suoi dati Hooper	<input checked="" type="checkbox"/>

WEB APP

Cosa può fare il giocatore

Ogni giocatore può accedere dal proprio smartphone a tutte le funzioni per le quali l'allenatore gli ha concesso l'autorizzazione a leggere, modificare, compilare



MOBILE APP



 Sessioni di Allenamento

PROGRAMMA

I TUOI ALLENAMENTI

CON POCHI CLIC

Sessioni di Allenamento

NUOVA SESSIONE

Preparare gli allenamenti

Prepara la tua seduta in modo semplice e veloce



- Programma data e orario della seduta e registra i giocatori presenti
- Sfrutta il database con oltre 3000 esercizi disponibili
- Leggi gli esercizi in anteprima e trascinali con lo strumento *drag & drop* nelle fasi della seduta
- Organizza i gruppi di lavoro associando i giocatori a specifici esercizi
- Seleziona le attività tecniche dedicate ai portieri e ai giocatori infortunati

The screenshot displays the coaching app interface. At the top, it shows the session date (08/03/2022) and time (19:15), along with the number of players present (23). A calendar for March 2022 is visible, with the 8th highlighted. Below the calendar, there are several exercise cards with icons and descriptions, such as 'Mobilità articolare a corpo libero' and 'Corsi intermittente'. A 'Performance' section shows 'Corsi intermittente' with a duration of 20 seconds. A 'Partita' section shows 'Partita libera da 20 minuti'. A 'Traccia' (Tracking) dropdown menu is open, showing options to 'Aggiungi Traccia Portieri', 'Aggiungi Traccia Infortunati', and 'Rimuovi questa traccia'. A player selection list is also visible, listing players like Donnarumma, Meret, Sirigu, Acerbi, Bastoni, Bonucci, Chiellini, and Di Lorenzo. The bottom section shows a session overview with a total duration of 101 minutes and a search bar for exercises. A circular diagram on the right represents the session's objective, with segments for various activities like 'Cncl', 'St', 'PP', 'PdP', 'Prof', 'SvOf', 'CAer', and 'PAer'.

WEB APP

Obiettivi Mostra tutti

Tutti Tecnica Tattica Preparazione atletica Tecnica del portiere

Tecnica del portiere ✕ Tecnica di rialzata ✕ Tecnica di raccolta ✕ Tecnica di tuffo ✕ Tecnica di uscita ✕ Tecnica di uscita alta ✕
 Tecnica di uscita in tuffo ✕ Tecnica di uscita in tuffo in contrasto ✕ Tecnica di presa ✕ Tecnica di parata ✕ Concentrazione del portiere ✕
 Posizionamento del portiere ✕ Tecnica di deviazione ✕ Tecnica di sostituzione ✕ Sistemi di gioco ✕ A 5 ✕ 2-1-1 ✕ A 6 ✕ 2-2-1 ✕
 2-1-2 ✕ A 7 ✕ 3-3 ✕ A 9 ✕ 3-4-1 ✕ 3-2-3 ✕ A 11 ✕ Difesa a 4 ✕ 4-4-2 ✕ 4-3-3 ✕ 4-3-1-2 ✕ 4-3-2-1 ✕ 4-2-4 ✕ 4-2-3-1 ✕
 4-2-1-3 ✕ Difesa a 3 ✕ 3-4-3 ✕ 3-5-2 ✕ 3-4-1-2 ✕

Schemi motori di base

Tecnica del portiere 43

Capacità coordinative

Capacità condizionali

Capacità sensoriali

Gest tecnici

Principi di tattica individuale offensiva

Principi di tattica individuale difensiva

Principi di tattica collettiva offensivi

Principi di tattica collettiva difensivi

Situazioni

Sistemi di gioco 23

Calci piazzati

Principi specifici offensivi

Principi specifici difensivi

Sviluppi offensivi

Mentale

Focus esterno ampio

Sviluppi difensivi

Riscaldamento

Transizioni

Difficoltà (1 facile, 5 difficile) Numero di giocatori

Difficoltà dell'esercizio (1 facile, 5 difficile) Minimo e massimo numero di giocatori

Porte regolamentari

Sì
 No
 Indifferente

Esercizi che richiedono porte regolamentari

Nascondi esercizi già utilizzati
 Nascondi gli esercizi usati nelle sessioni passate

Mostra solo esercizi già utilizzati
 Visualizza solo le esercitazioni utilizzate in altre sessioni

Mostra solo i miei esercizi
 Filtra solo le esercitazioni personali

Solo esercizi condivisi dai miei collaboratori
 Visualizza gli esercizi condivisi dai collaboratori della squadra

Mostra solo i miei preferiti
 Visualizza solo gli esercizi aggiunti ai miei preferiti

Mezzo operativo

Esercizio

Esercizio psicocinetico

Circuito tecnico

Circuito coordinativo

Circuito tecnico motorio

Circuito condizionale

Muro

Gioco di posizione

Gioco semplificato

Gioco condizionato

Gioco a staffetta

Gioco popolare

Gioco a confronto

Small sided game

Nastro

Forza

Sviluppi di gioco

Palla inattiva


Pacchetto

Tutti


Scegli un pacchetto di esercitazioni

- Sfrutta i numerosi filtri disponibili per scegliere gli esercizi più indicati per la tua seduta
- Esegui delle ricerche tramite parole chiave
- Scegli fra le raccolte di esercitazioni già disponibili
- Sfrutta il filtro automatico per scegliere le esercitazioni più pertinenti rispetto alla fase della stagione

Small-sided Game: 2 contro 2 multiplo



Durata: 15 min



Pacchetto

- Circuito tecnico-motorio
- Colpo di testa
- Come allenare l'attaccante moderno - Parte 2
- Core stability
- Dal tiro al gol
- Dribbling di spalle
- Dribbling Frontale
- Esercizi di rapidità

Evolution Programme: proposte pratiche

- Evolution programme: proposte pratiche individuali COVID
- Evolution Programme: proposte pratiche portieri
- Forca
- Giochi a confronto
- Giochi a staffetta

Sessioni di Allenamento

TUTTI GLI ALLENAMENTI

Gestire gli allenamenti

Consulta il lavoro che hai programmato



- Rileggi il programma della seduta
- Annota informazioni importanti
- Condividi considerazioni sulla sessione di allenamento con il tuo staff

Allenamento del 15/03/2022 Creato il 07/03/2022

Allenamento **Presenze**

Durata allenamento: 96 minuti

Prevenzione

NORDIC HAMSTRING INVERSO

Durata: 3 minuti
Obiettivo primario: Prevenzione (Prev)
Obiettivi Secondari: Forza, Forza eccentrica
Difficoltà: 1

Giocatori: Salvatore Sirigu, Giovanni Di Lorenzo, Gaetano Castrovilli, Jorge Luiz Jorginho, Andrea Belotti, Lorenzo Insigne, Domenico Berardi, Matteo Pessina, Emerson Palmieri, Federico Chiesa, Francesco Acerbi, Bryan Cristante, Ciro Immobile, Nicolò Barella, Leonardo Bonucci, Federico Bernardeschi, Gianluigi Donnarumma, Alex Meret, Alessandro Bastoni

Aggiungi Video

COPENAGHEN HAMSTRING

Prevenzione (Prev)
 Proprietà: Forza, Propriocettività, Forza, Forza eccentrica

Giocatori: Giovanni Di Lorenzo, Giorgio Chiellini, Manuel Locatelli, Marco Verratti, Gaetano Castrovilli, Jorge Luiz Jorginho, Andrea Belotti, Lorenzo Insigne, Domenico Berardi, Emerson Palmieri, Federico Chiesa, Francesco Acerbi, Bryan Cristante, Ciro Immobile, Nicolò Barella, Leonardo Bonucci, Gianluigi Donnarumma, Alex Meret, Alessandro Bastoni

SAGGIO ALTO, CAMBIO DI DIREZIONE E

TECNICA
Obiettivo primario: Guida della palla (GP)
Obiettivi Secondari: Interno piede, Esterno piede, Collo piede, Controllo orientato, Cambio di direzione, Dribbling frontale, Passaggio corto

Sessione di allenamento svolta

Imposta come cancellata

Modifica allenamento

Salva in PDF (versione ridotta)

Salva in PDF (versione completa)

Obiettivo

Obiettivo	Percentuale
Prevenzione (Prev)	5.5%
Guida della palla (GP)	13.6%
4 contro 3 (4vs3)	10.9%
Mobilità (Mob)	10.9%
Transizioni (Tran)	13.6%
Salire (Sali)	18.2%
Potenza aerobica (PAer)	27.3%

Tipologia

Tipologia	PA	TE	TA
Preparazione Atletica	■	■	■
Tecnica	■	■	■
Tattica	■	■	■

Autore originale

Direttore Staff Tecnico
direttorestafftecnico@youcoach.it

Allenatore Prima squadra Lun, 07/03/2022 - 16:00

Ho creato questa semplice progressione didattica, che ne pensate?

Preparatore Lun, 07/03/2022 - 19:00

Mi sembra ottima: potremmo dividerci i ragazzi in 4 gruppi di lavoro

Allenatore in seconda Lun, 07/03/2022 - 19:00

Va bene, può essere anche di spunto per altre varianti

Nuova Nota

Le note sono visibili a tutti i membri dello staff

Scrivi le tue note qui...

Aggiungi Nota

Sessioni di Allenamento

PRESENZE ALLENAMENTI

Tieni traccia della partecipazione agli allenamenti

Nome	Set 21			Gen 22						Feb 22				
	Gi 02	Ma 07	Ma 14	Ma 04	Ma 11	Gi 13	Ma 18	Gi 20	Ve 21	Lu 24	Ma 25	Gi 27	Ma 01	Me 02
Donnarumma, Gianluigi	Presente	Presente	Presente	Malato	Assenza Giustificata	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Meret, Alex	Assenza Giustificata	Presente	Infortunato	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Sirigu, Salvatore	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Assenza Giustificata	Presente	Presente	Presente	Presente
Acerbi, Francesco	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Bastoni, Alessandro	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Infortunato	Presente	Presente	Presente	Presente
Bonucci, Leonardo	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Chiellini, Giorgio	Presente	Presente	Assenza Giustificata	Presente	Presente	Presente	Presente	Assenza Giustificata	Infortunato	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Di Lorenzo, Giovanni	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Uscita Anticipata	Presente	Presente	Presente	Presente
Palmieri, Emerson	Presente	Assenza Giustificata	Malato	Assenza Giustificata	Infortunato	Infortunato	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Spinazzola, Leonardo	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Barella, Nicolò	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Castrovilli, Gaetano	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Cristante, Bryan	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente
Jorginho, Jorge Luiz	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente

Legenda Tabella Presenze

- Presente ● In ritardo ● Uscita Anticipata
- Assenza Giustificata ● Assenza Non Giustificata
- Infortunato ● Malato ● Visita Medica
- Convocazione Altra Squadra ● Rappresentativa ● Provino
- Scuola ● Famiglia ● Lavoro ● Permesso
- Giocatore non disponibile ● Altro

- Aggiorna puntualmente il registro presenze usando la legenda dettagliata
- Consulta la panoramica o le presenze per giocatori, aggregate o per periodo



 WEB APP

Sessioni di Allenamento

TUTTI GLI ALLENAMENTI

Gestire gli allenamenti

Stampa e porta in campo i tuoi allenamenti



Ogni allenamento può essere esportato in un file PDF, in due versioni: la versione ridotta consiste in un formato più compatto della scheda di allenamento, mentre la versione completa propone un formato più esteso

YOU COACH Allenamento Direttore Staff Tecnico - Prima squadra

ALLENAMENTO PRINCIPALE

- Tre tocchi al massimo per gli otto giocatori che giocano per il mantenimento possesso palla
- Tocchi liberi per i giocatori della quaterna che gioca per il gol nelle portiere momento in cui conquistano il possesso del pallone
- Al termine di ogni azione o dopo un tempo prestabilito (ad esempio dopo minuto), cambiare la quaterna di giocatori che esercita il pressing (rotazione continua)
- Le due quaterne che giocano per il mantenimento del possesso palla riescono ad eseguire dieci passaggi consecutivi senza interdetto da parte avversari, ottengono un punto

TA DIF. Globale (1/1)

5 contro 4: contrapposizione della linea alle triangoli

- Il centrocampista trasmette palla ad uno degli attaccanti che inizierà sviluppare un'azione offensiva cercando il momento opportuno per andare triangolare a due giocatori per guadagnare la linea di meta
- I difensori devono lavorare di reparto muovendosi correttamente in orizzonte e verticale per impedire che gli attaccanti vadano a meta
- I difensori devono muoversi individualmente ma anche di reparto per andare a portare le giuste pressioni e le giuste coperture
- Tutte le volte che i difensori recuperano palla opponendosi alla triangolazione avversaria, giocando a due tocchi e con massimo tre passaggi di verticalizzazione immediatamente al centrocampista che ripartirà immediatamente con una nuova azione offensiva

Regole

- Gli attaccanti giocano a due tocchi
- Il centrocampista lavora solo come sostegno

Performance (1/1)

Rapidità con inseguimento compagno

- Una volta distribuiti i giocatori sulle due file, una di fronte all'altra due cinesini verdi posti al centro del lato lungo del rettangolo, l'esercitazione è a per iniziare
- Al via, i giocatori eseguono rapidamente degli spostamenti con due appoggi skip laterale in ogni cerchio (A a destra e B a sinistra)
- Sprintano a raccogliere il cinesino blu posto vicino a loro nel momento in cui escono dai cerchi e, dopo averlo raccolto, sprintano a raccogliere il cinesino situato al centro lato corto del rettangolo
- Dopo aver fatto questo entrano nel cerchio 10 metri fino al cinesino giallo esternamente al rettangolo
- Se il giocatore che ha il cinesino verde in mano riesce ad arrivare al cinesino giallo senza farsi toccare, conquista un punto
- Nel caso in cui invece il giocatore col cinesino in mano venisse toccato compagno, il punto va all'altro
- La seconda coppia esegue lo stesso effettuando però lo skip laterale appoggi tra gli ostacoli, per permettere, durante le loro esecuzioni riposizionare nel posto corretto il materiale raccolto dalla coppia precedente
- In questo modo si partirà alternatamente da una parte e dall'altra e, a fine si invertirà la direzione di lavoro del primo turno

Regole

- Cercare di eseguire tutto alla massima velocità
- Curare la correttezza e la velocità degli appoggi dello skip laterale
- Curare la velocità nel momento dell'accelerazione dello sprint verso il cinesino verde prima e giallo poi

TA OFF. Globale (1/1)

Attacco contro difesa: Creazione del gioco

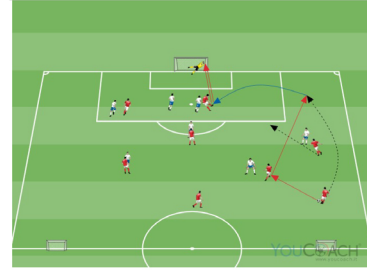
- La squadra degli attaccanti inizia sempre con il possesso palla contro la squadra dei difensori
- L'obiettivo degli attaccanti è di creare azioni di gioco per arrivare al gol, che vale 1 punto
- Gli attaccanti quando perdono la palla hanno 10 secondi al massimo per cercare di ritornare in possesso. Se non riescono, la squadra dei difensori guadagna un punto
- Se i difensori riescono a segnare nelle porticine, il gol vale 2 punti
- La squadra in possesso palla ha un massimo di due tocchi

Copia concessa in licenza a Direttore Staff Tecnico - Prima squadra. Ogni riproduzione vietata. © 2024 YouCoach S.r.l. Tutti i diritti sono riservati.



Attacco contro difesa: Creazione del gioco

15 minuti 50x60 16



- Preparazione**
- Area di gioco: 50x60 metri (metà campo)
 - Giocatori: 15 + 1 portiere
 - Tempo di svolgimento: 16 minuti
 - Numero di serie: 2 da 6 minuti con 2 minuti di recupero passivo
- Descrizione**
- La squadra degli attaccanti inizia sempre con il possesso palla contro la squadra dei difensori
 - L'obiettivo degli attaccanti è di creare azioni di gioco per arrivare al gol, che vale 1 punto
 - Gli attaccanti quando perdono la palla hanno 10 secondi al massimo per cercare di ritornare in possesso. Se non riescono, la squadra dei difensori guadagna 1 punto
 - Se i difensori riescono a segnare nelle porticine, il gol vale 2 punti
 - La squadra in possesso palla ha un massimo di due tocchi

Giocatori

Salvatore Sirigu, Giovanni Di Lorenzo, Giorgio Chiellini, Leonardo Spinazzola, Manuel Locatelli, Marco Verratti, Gaetano Castrovilli, Jorge Luiz Jorginho, Andrea Belotti, Lorenzo Insigne, Domenico Berardi, Matteo Pessina, Emerson Palmieri, Federico Chiesa, Francesco Acerbi, Bryan Cristante, Ciro Immobile, Nicolò Barella, Leonardo Bonucci, Federico Bernardeschi, Gianluigi Donnarumma, Alex Meret, Alessandro Bastoni

TA OFF. Individuale (1/1)

Inizio: 60 minuti Durata: 10 minuti

Finalizzazione con tiro diretto e da cross con 2 palloni

10 minuti 60x50 18



- Preparazione**
- Area di gioco: 60x50 metri (metà campo)
 - Giocatori: da 6 a 18
 - Tempo di svolgimento: 15-20 minuti
 - Numero di serie: 1
- Descrizione**
- Tre giocatori lavorano con due palloni contemporaneamente. I giocatori in posizione G1, G2 e G3 iniziano l'esercizio nello stesso istante:
- G2 calcia la sua palla di fronte a sé, leggermente in diagonale, sul suo spazio di corsa (1a). Subito G1 trasmette la sua palla a G2 (1b) mentre G3 scatta e comincia ad eseguire il percorso in slalom a secco tra i paletti (1c)
 - G2 restituisce palla a G1 con un passaggio in verticale nello spazio di fronte a sé ed accelera per riprendere il proprio pallone precedentemente calciato con movimento a semiluna
 - G2, una volta recuperato il proprio pallone lo passa all'allenatore (o compagno) posizionato tra i paletti rossi (3a) che gli restituisce palla sullo spazio di tiro, mentre G1 serve con un lancio laterale lungo (3b) il compagno G3
 - G2 quindi scatta e tira in porta (4a)
 - Dopo che G2 ha tirato e G1 effettuato il lancio, i due giocatori scattano dietro ai paletti per andare a ricevere il cross di G3 e concludere a rete (movimenti di attacco area come in figura)
 - G3 riceve il lancio, porta palla qualche metro verso la linea di fondo campo (4b) e crossa al centro (5) a servire G1 e G2, che concludono a rete (6)
- L'esercizio va eseguito su entrambi i lati del campo. Può essere eseguito alternativamente a sinistra e destra oppure per un certo numero di ripetizioni su un lato del campo e successivamente per un certo numero di ripetizioni sull'altro lato del campo.

Giocatori

Salvatore Sirigu, Giovanni Di Lorenzo, Giorgio Chiellini, Gaetano Castrovilli, Jorge Luiz Jorginho, Andrea Belotti, Lorenzo Insigne, Domenico Berardi, Matteo Pessina, Emerson Palmieri, Federico Chiesa, Francesco Acerbi, Bryan Cristante, Ciro Immobile, Nicolò Barella, Leonardo Bonucci, Federico Bernardeschi, Gianluigi Donnarumma, Alex Meret, Alessandro Bastoni



Prima squadra

Presenze giocatori
01/03/2022 - 31/03/2022

mar 2022														
	mar 01	mer 02	ven 04	mar 08	mer 09	ven 11	mar 15	mer 16	ven 18	mar 22	mer 23	ven 25	mar 29	mer 30
Donnarumma, Gianluigi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Meret, Alex	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sirigu, Salvatore	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Acerbi, Francesco	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bastoni, Alessandro	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bonucci, Leonardo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chiellini, Giorgio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Di Lorenzo, Giovanni	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Palmieri, Emerson	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinazzola, Leonardo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Barella, Nicolò	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Castrovilli, Gaetano	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cristante, Bryan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Jorginho, Jorge Luiz	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Locatelli, Manuel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pessina, Matteo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Verratti, Marco	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Belotti, Andrea	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Berardi, Domenico	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bernardeschi, Federico	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chiesa, Federico	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Archivia il registro delle presenze

- Il registro delle presenze può essere esportato in PDF
- La tabella raccoglie le presenze per giocatore rispetto al periodo selezionato



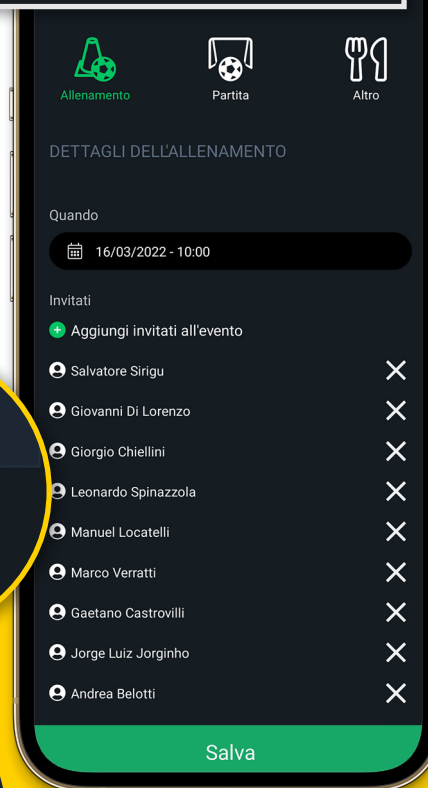
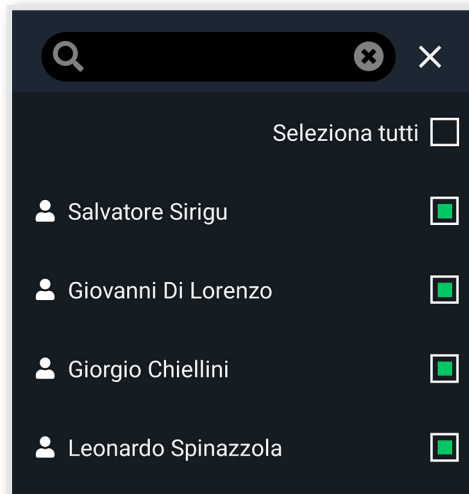
Allenamenti

Pianificare gli allenamenti

Programma le sessioni con pochi clic



- Scegli la data della seduta
- Aggiungi i giocatori partecipanti
- Compila il registro delle presenze comodamente dallo smart-phone



- Presente
- In Ritardo
- Assenza Giustificata
- Assenza Non Giustificata
- Infortunato
- Malato
- Visita Medica
- Convocazione Altra Squadra

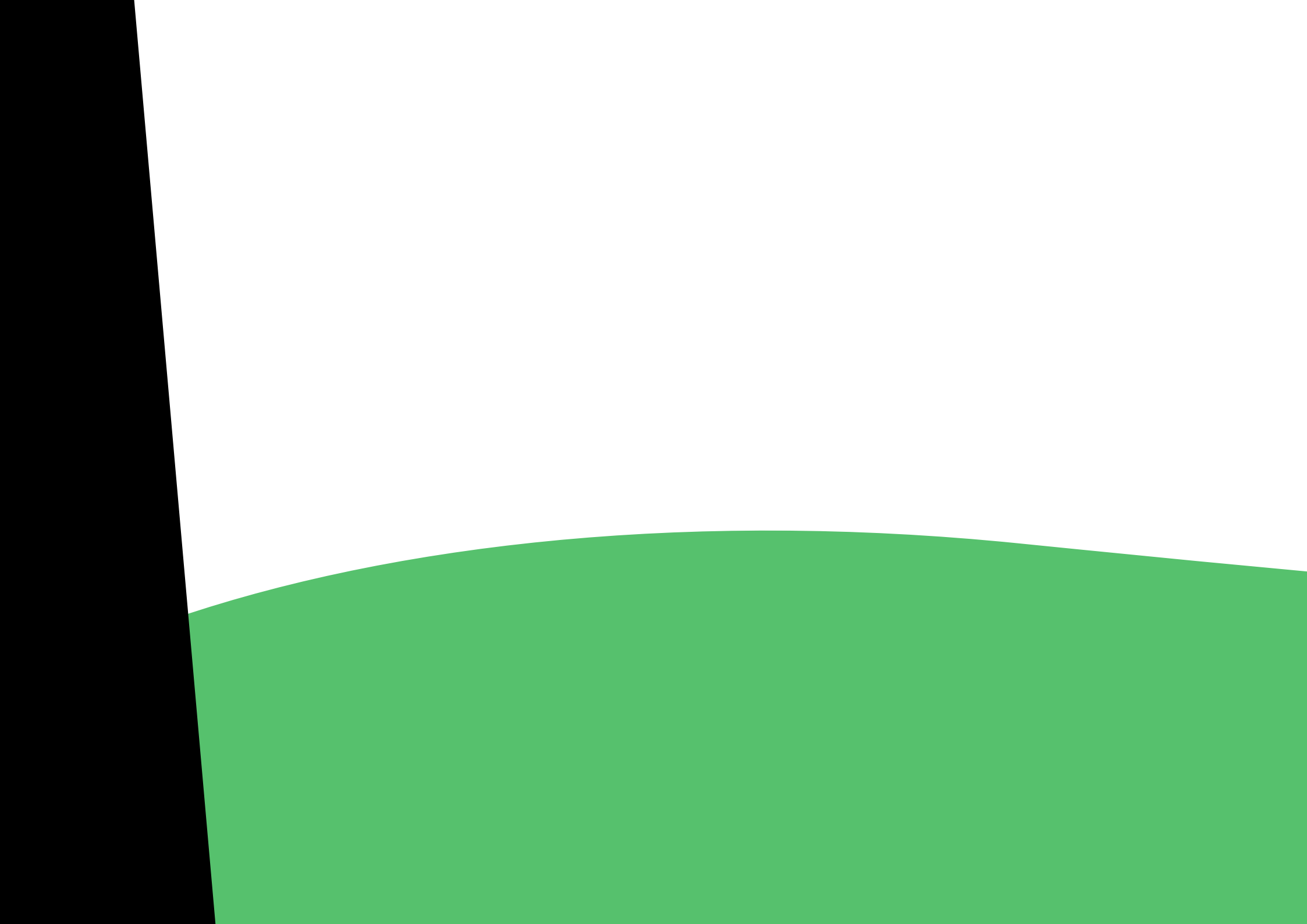
MOBILE APP



- Leggi le esercitazioni proposte per la seduta e i giocatori presenti
- Valuta le statistiche sull'allenamento



Lavora con il tuo staff
 Condividi considerazioni e annota informazioni importanti sulla seduta



 Partite

TIENI TRACCIA
DI OGNI DETTAGLIO
DELLE TUE PARTITE

Partite

Gestire le partite

Cura nel dettaglio ogni partita

- Convoca i giocatori e disponi la formazione
- Proponi degli esercizi per il riscaldamento scegliendoli nel tuo database
- Stabilisci la gestione delle palle inattive sfruttando il tuo database o i calci piazzati impiegati in altre partite
- Registra i membri dello staff che partecipano alla gara

The screenshot displays a comprehensive football management interface. At the top, there are tabs for 'Giocatori', 'Riscaldamento', 'Palle inattive', and 'Membri dello staff'. The 'Convocati' (Called up) list includes players like Salvatore Sirigu (Goalkeeper), Alessandro Bastoni (Defender), Giorgio Chiellini (Defender), Leonardo Bonucci (Defender), Leonardo Spinazzola (Midfielder), Nicolò Barella (Midfielder), Jorge Luiz Jorginho (Midfielder), Gaetano Castrovilli (Midfielder), and Andrea Belotti (Midfielder). The 'Palle inattive' (Set pieces) section shows a 'COMBINAZIONE A TRE GIOCATORI' (Three-player combination) with 'Modifica' and 'Elimina' buttons. The 'Riscaldamento' (Warm-up) section features a 'CIRCUITO DI RISCALDAMENTO TECNICO-MOTORIO' (Technical-motor warm-up circuit) with a duration of 12 minutes and primary objectives like 'Riscaldamento (Ris)'. The 'Membri dello staff' (Staff members) table lists roles such as Assistant Referee, Official Accompanying Director, Official Duty Director, and Coach. The 'Sistema di gioco' (Playing system) section shows a 4-3-1-2 formation for the user's team and a 4-3-3 for the opponent, with a tactical diagram and a 'Salva sistema di gioco' (Save playing system) button.

WEB APP 

Stampa distinta

Stampa Pre-Partita



Gara: **Team YouCoach - Fiorentina**
 Valida per: **Serie A**
 Da disputare il: **13/02/2022** ore **15:00** a **Padova** presso **St**

N. del ruolo	Data di nascita			Cognome e nome	Capitano Vice Cap.	N.ro Matricola Tesserata F.I.G.C.	Docum	
	G	M	A				Tipo	N
1	12	01	'87	Sirigu Salvatore				
2	13	04	'99	Bastoni Alessandro				
3	14	08	'84	Chiellini Giorgio				
4	01	05	'87	Bonucci Leonardo				
5	25	03	'93	Spinazzola Leonardo				
6	07	02	'97	Barella Nicolò				
7	20	12	'91	Jorginho Jorge Luiz				
8	17	02	'97	Castrovilli Gaetano				
9	20	12	'93	Belotti Andrea				
10	04	06	'91	Insigne Lorenzo				
11	25	10	'97	Chiesa Federico				
12	16	02	'94	Bernardeschi Federico				
13	20	02	'90	Immobile Ciro				
14	01	08	'94	Berardi Domenico				
15	03	03	'95	Cristante Bryan				
16	21	04	'97	Pessina Matteo				
17	05	11	'92	Verratti Marco				
18	08	01	'98	Locatelli Manuel				
19	10	02	'88	Acerbi Francesco				
20	03	08	'94	Palmieri Emerson				

Assistente dell'arbitro **Rossi Marco** 55555 AB123456

Dirigente accompagnatore ufficiale della Squadra Sig.	Verdi Luca		
Documento d'identità	CB987654	Tessera impersonale F.I.G.C. n°	12345
Dirigente addetto ufficiali di gara Sig.	Neri Francesco		
Documento d'identità	CV2345678	Tessera impersonale F.I.G.C. n°	21345
Allenatore Sig.	Mancini Roberto	Doc. Identità	AP1234567 Tessera F.I.G.C. n° 12345
All. in seconda Sig.	Bianchi Matteo	Doc. Identità	QE3214567 Tessera F.I.G.C. n° 12345
Medico Sociale Sig.	Carli Giovanni	Doc. Identità	PO2341256 Tessera F.I.G.C. n° 236677
Massaggiatore Sig.	Di Marco Andrea	Doc. Identità	LO3459999 Tessera F.I.G.C. n° 76543

V° ARBITRO

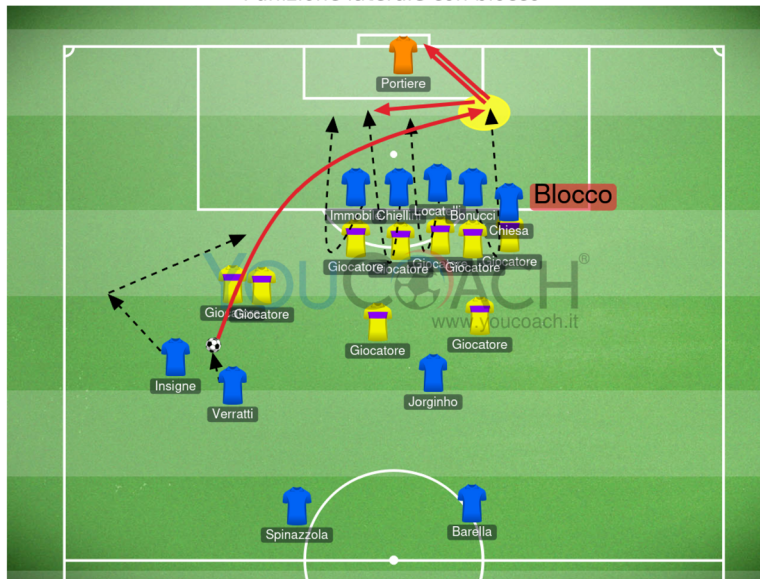
IL DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE UFFICIALE

Team YouCoach - Fiorentina
13/02/2022 15:00

Palle Inattive

Team YouCoach
Prima squadra

Punizione laterale con blocco



Copia concessa in licenza a Direttore Staff Tecnico. Ogni riproduzione vietata. © 2022 YouCoach S.r.l. Tutti i diritti sono riservati.

8 / 9

Scarica
il report
pre-partita

- Stampa la distinta precompilata da consegnare all'arbitro
- Scarica il *report* pre-gara da utilizzare negli spogliatoi per ricordare ai tuoi giocatori le indicazioni tattiche più importanti



WEB APP

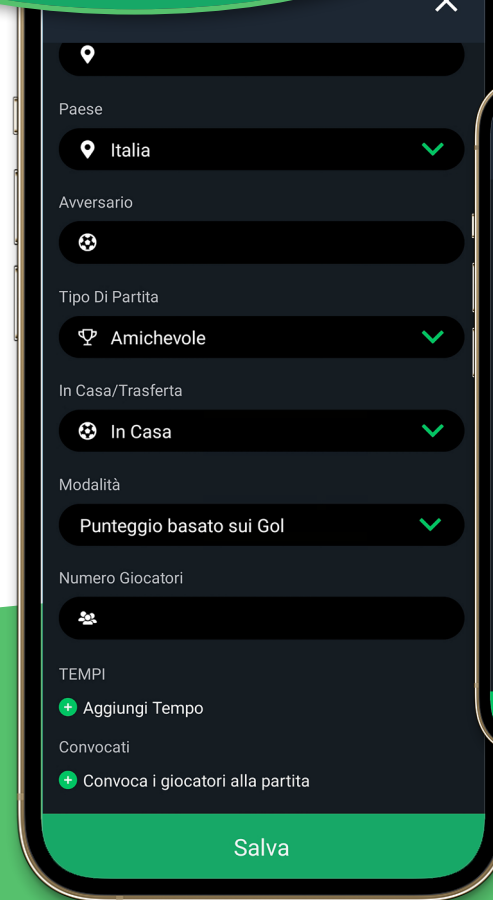
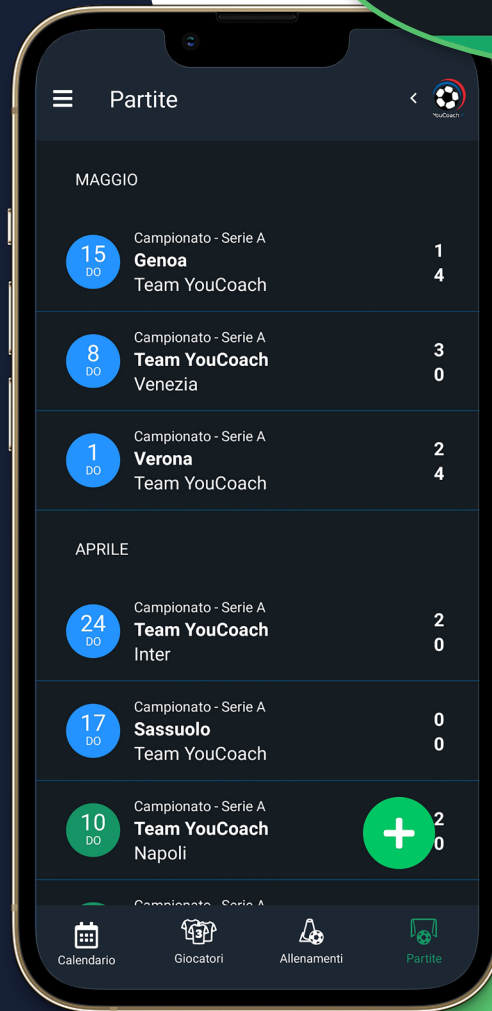
Partite

Gestire le partite

Tieni traccia delle tappe del tuo campionato

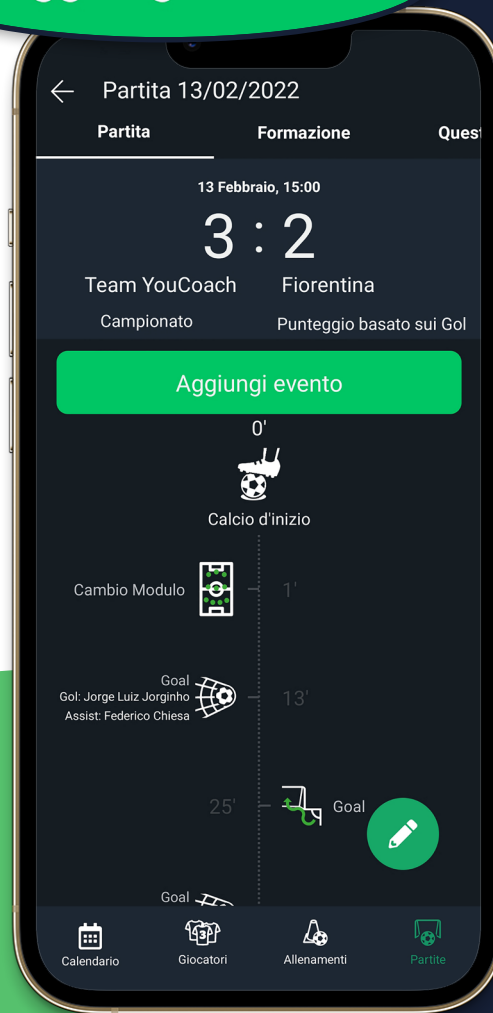
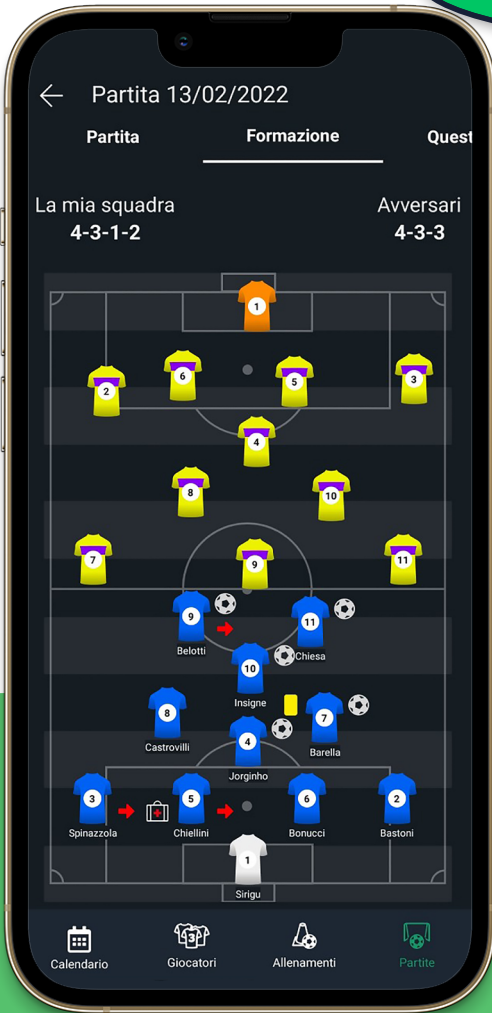


- Inserisci le informazioni principali relative alla partita
- Convoca facilmente i tuoi giocatori alla partita

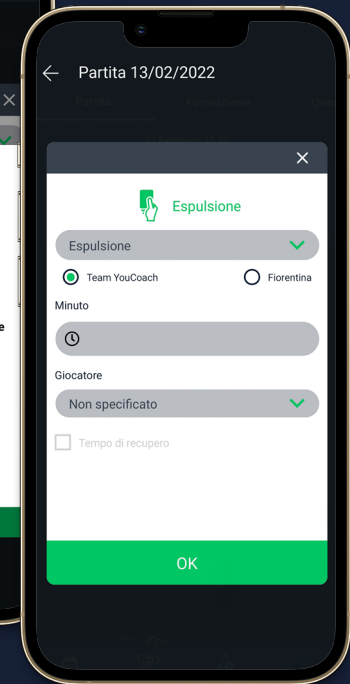
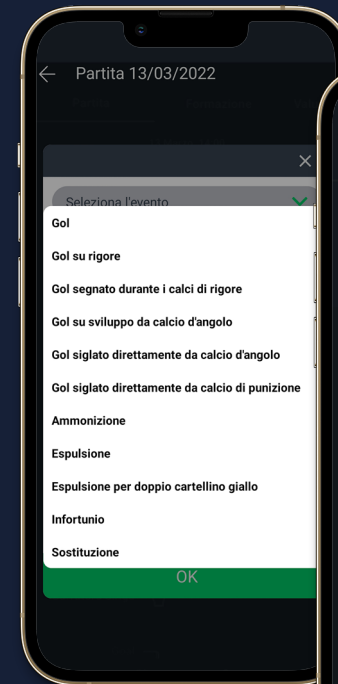


MOBILE APP

Aggiungi evento



- Registra e consulta gli eventi salienti della gara
- Studia la formazione della tua squadra e degli avversari



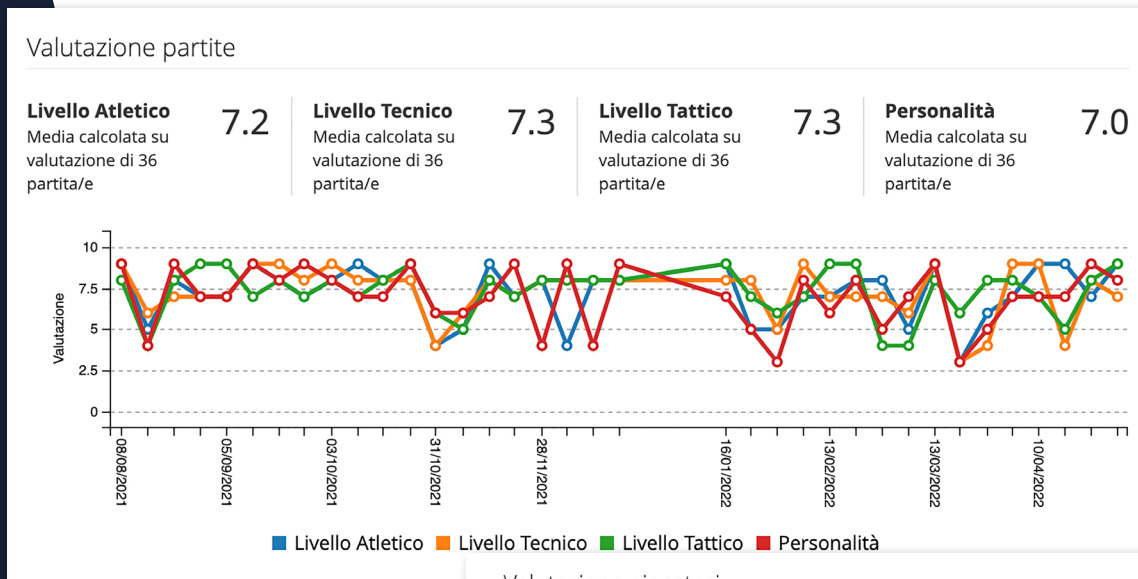
Partite

Valutare la performance dei giocatori

La relazione della gara diventa digitale



- Assegna un punteggio da 1 a 10 nel valutare la prestazione della squadra
- Approfondisci la prestazione con una descrizione
- Valuta i giocatori assegnando un voto e delle note
- Prendi appunti sulla squadra avversaria



Valutazione

Livello Atletico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
Livello Tecnico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
Livello Tattico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
Personalità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9

Prestazione collettiva
Ottimo primo tempo, giocato a ritmo molto elavato.
Nella ripresa i ragazzi sono calati leggermente ma si sono difesi.

Punti di forza
-

Punti deboli
-

[Modifica Valutazione](#)

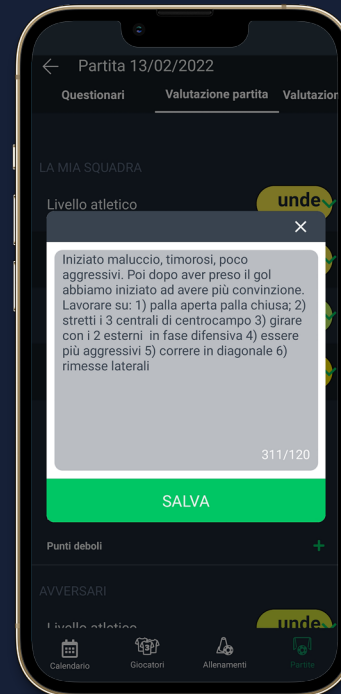
Valutazione giocatori

Giacatore	Voto	Note
1 Salvatore Sirigu Portiere ('87)	8.5	
2 Giovanni Di Lorenzo Terzino destro ('93)	7.5	Esce un po' stanco nella ripresa
3 Emerson Palmieri Terzino sinistro ('94)	8	Minimo indispensabile in una gara senza pericoli evidenti
4 Francesco Acerbi Difensore centrale ('88)	9	
5 Manuel Locatelli Metodista ('98)	8	Nell'uno contro uno è apatico e svagato nel contrastare l'avversario
6 Bryan Cristante Centrocampista ('95)	8.5	Di lui non si hanno tracce
7 Gaetano Castrovilli Centrocampista ('97)	7	
8 Jorge Luiz Jorginho Metodista ('91)	7.5	

WEB APP



- Compila dallo smartphone la valutazione delle squadre e dei giocatori
- Assegna le valutazioni con un clic oppure scrivi le tue considerazioni



Cosa può fare il giocatore

Consultare le valutazioni sulle gare che ha disputato

MOBILE APP

Partite AGGIUNGI PARTITA

Gestire le partite Tieni traccia delle tappe del tuo campionato



- Registra gli eventi più importanti accaduti in gara
- Tieni traccia dei cambi di sistema di gioco impiegati

Gol fatti

Jorge Luiz Jorginho (13')
Assist: Federico Chiesa

Lorenzo Insigne (36')
Assist: Andrea Belotti

Lorenzo Insigne (70')
Assist: Nicolò Barella

Aggiungi

Sostituzioni

↓Andrea Belotti, ↑Matteo Pessina (61')

↓Giorgio Chiellini, ↑Francesco Acerbi (64')

↓Leonardo Spinazzola, ↑Ciro Immobile (76')

Aggiungi

Infortuni

Giorgio Chiellini (63')
Contrattura

Aggiungi

Pre-Partita Partita Cambi di modulo Valutazione Cronistoria della partita Video Questionari

Sistema di gioco al 35' minuto

La mia squadra: 4-3-2-1

La squadra avversaria: 4-3-3

Cambia giocatori Auto-set giocatori

Minuto: 35

Il minuto al quale è cambiato il sistema di gioco

Note del cambio di sistema

Sistema di gioco al 68' minuto

La mia squadra: 4-3-3

La squadra avversaria: 4-3-3

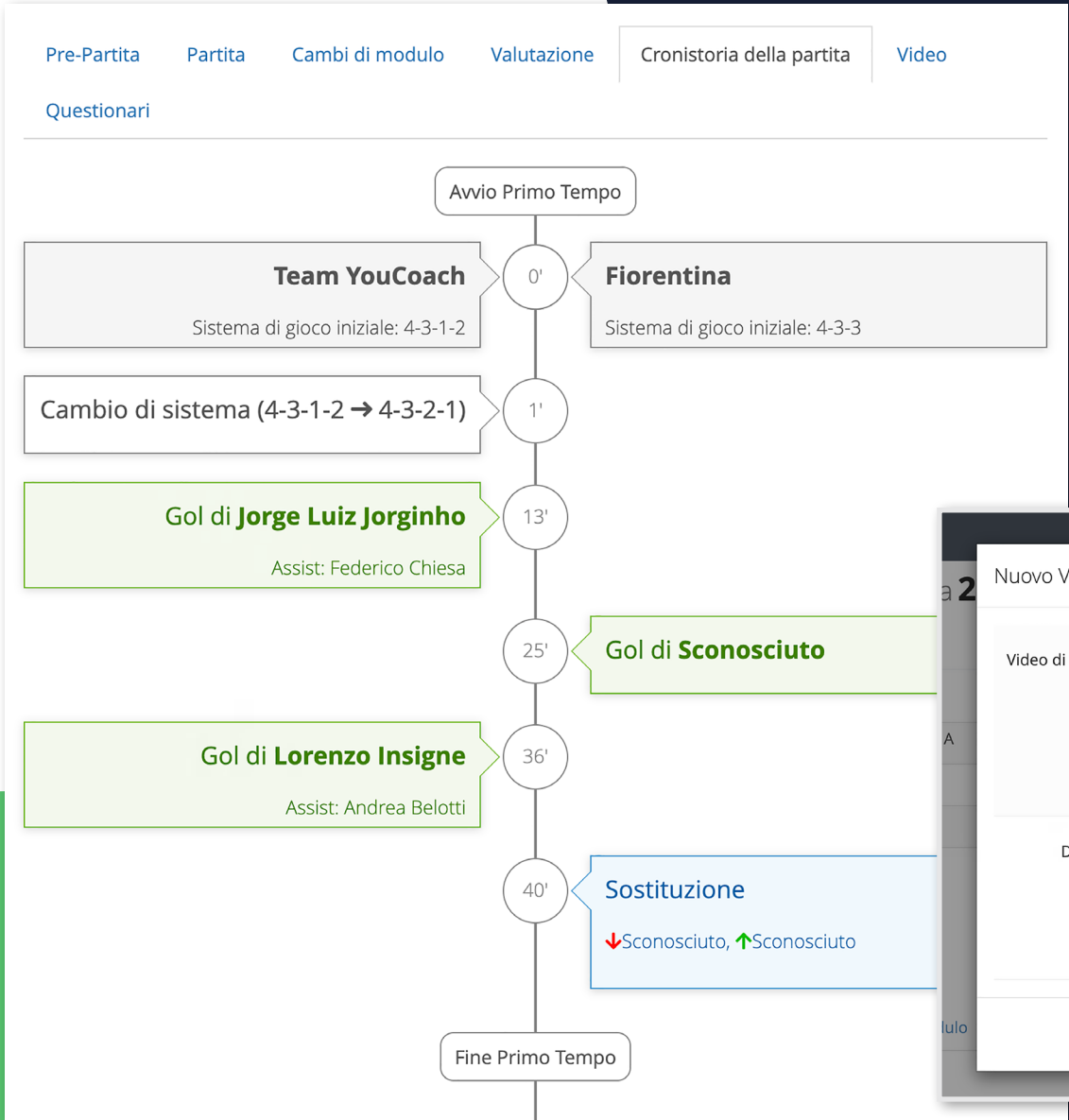
Cambia giocatori Auto-set giocatori

Minuto: 68

Il minuto al quale è cambiato il sistema di gioco

Note del cambio di sistema

WEB APP



- Rileggi la cronistoria della partita
- Associa alla partita il link di un video di YouTube che ritieni significativo



Aggiungi Video

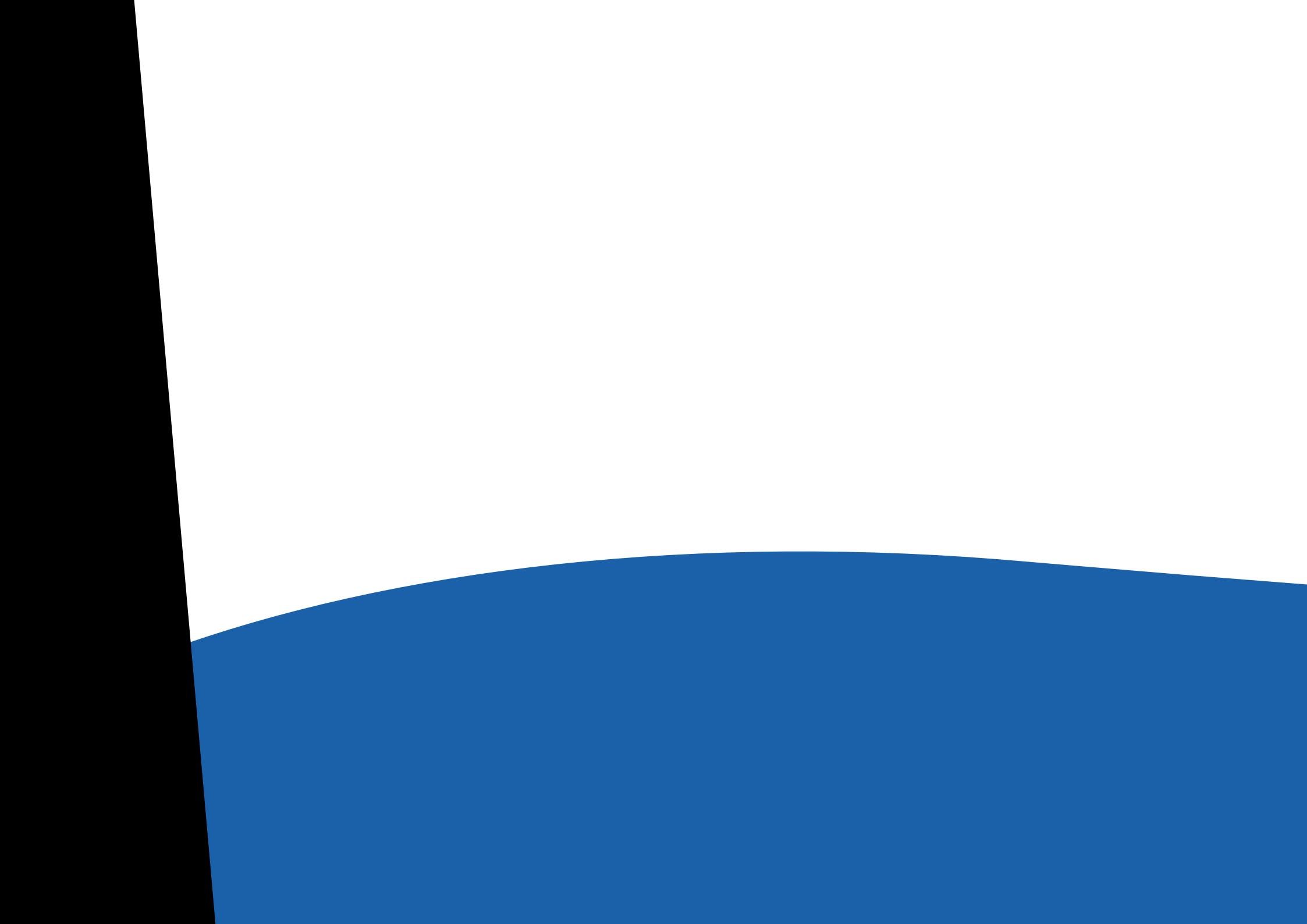
Nuovo Video

Video di YouTube *

Il link del tuo video su YouTube. Puoi copiare direttamente il link della pagina di YouTube in cui visualizzi il video, oppure puoi copiare e incollare il link di condivisione (cliccando sul pulsante Condividi sotto il video).

Descrizione

Chiudi Salva il video



 Infortuni

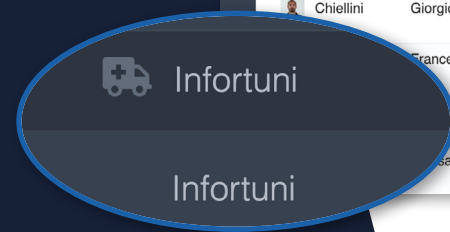
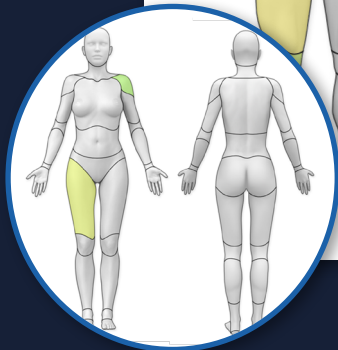
GESTISCI
GLI INFORTUNI
DEI TUOI GIOCATORI

Infortunati

Gestire gli infortuni La cartella clinica virtuale dei tuoi giocatori



- Registra la data, la tipologia e seleziona la parte del corpo infortunata
- Indica la gravità dell'infortunio e le ricadute
- Analizza una panoramica globale degli infortuni della squadra
- Consulta lo storico degli infortuni

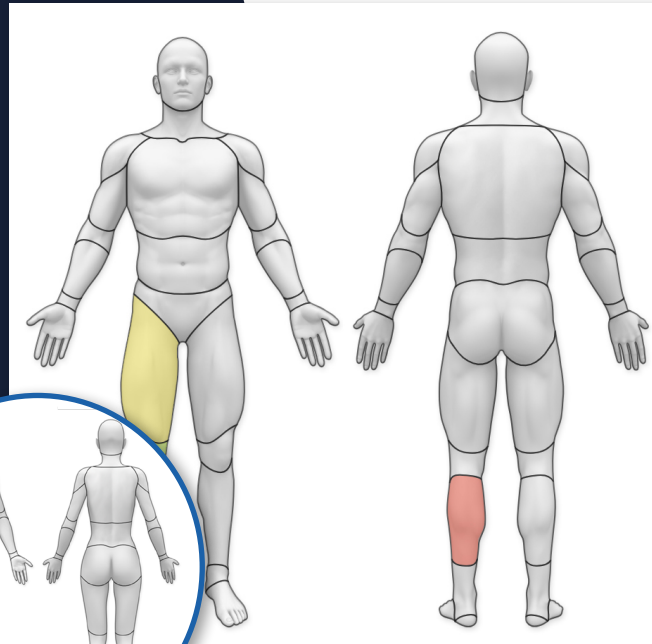


Visualizzazione dei record da 1 a 23 di 23

Cerca:

Muscolare Distorsivo Frattura Contusivo Sovraccarico Malattia Neurologico Non diagnosticato

Cognome	Nome	Ruolo primario	Muscolare	Distorsivo	Frattura	Contusivo	Sovraccarico	Malattia	Neurologico	Non diagnosticato	
Portieri											
Sirigu	Salvatore	Portiere	145	38	1	0	0	0	0	0	0
Donnarumma	Gianluigi	Portiere	144	1	0	0	1	0	0	0	0
Meret	Alex	Portiere	145	1	0	2	0	1	0	0	0
Difensori											
Chiellini	Giorgio	Difensore centrale	144	38	0	0	1	0	0	0	1
Francesco		Difensore centrale	145	38	0	0	3	1	2	0	0
do		Difensore centrale	144	38	0	0	0	0	0	0	0
andro		Difensore centrale	145	38	0	3	0	0	0	0	0



Infortunati

Data	Data fine	Tipo di infortunio	Parte del corpo	Gravità
03/01/2023	10/08/2023	Distorsivo	Ginocchio destro	● Minore / Lieve
12/03/2023	16/04/2023	Frattura	Metatarso destro	● Moderato
09/05/2023	10/05/2023	Sovraccarico	Sovraccarico muscolare	● Triviale
18/07/2023	28/07/2023	Muscolare	Retto-femorale anteriore destro	● Moderato
06/08/2023	26/08/2023 (Previsto)	Muscolare	Gastrocnemio posteriore sinistro	● Grave

WEB APP

INFORTUNI

- Accesso specifico per lo staff medico
- Registra i trattamenti riabilitativi somministrati
- Ricostruisci la storia clinica del giocatore
- Aggiornamento automatico della disponibilità alle partite e agli allenamenti

Nuovo infortunio

Tipo di infortunio *

- Muscolare
- Distorsivo
- Frattura
- Contusivo
- Sovraccarico
- Malattia
- Neurologico
- Non diagnosticato

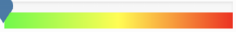
Il Tipo di infortunio

Parte del corpo infortunata

Piede destro

Il Tipo di infortunio

Gravità infortunio *

1 - Triviale  5 - Grave

La gravità dell'infortunio dovrebbe essere impostata in base a quale il giocatore non sarà in grado di giocare. Puoi utilizzare

Ricaduta

Data infortunio *

La data dell'infortunio Formato: 24/08/2023

Tipo di evento *

- Allenamento
- Partita
- Altro

Il tipo di evento durante il quale si è verificato l'infortunio. Il valore di questo campo può essere ignorato se viene selezionato un evento specifico dall'elenco sottostante.

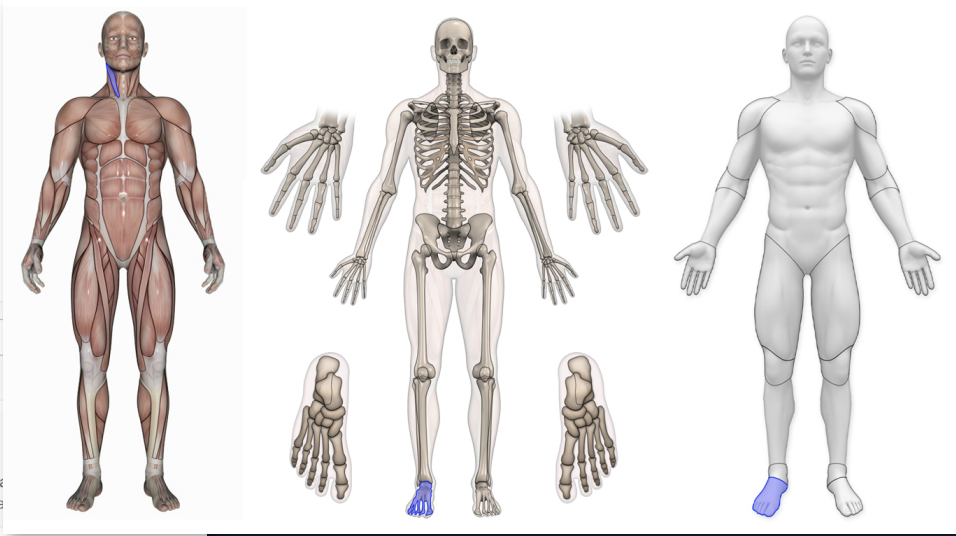
Note

Data di fine prevista

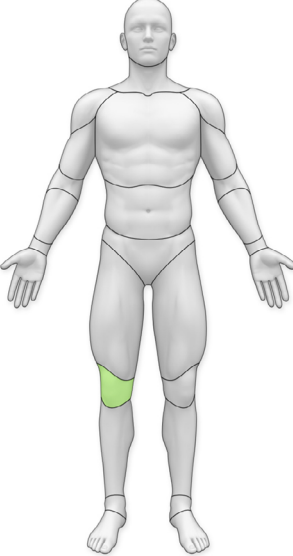
Formato: 24/08/2023

Data fine infortunio

La data di fine dell'infortunio Formato: 24/08/2023



Descrizione infortunio



Data infortunio	03/01/2023
Tipo di evento	Allenamento
Tipo di infortunio	Distorsivo
Parte del corpo infortunata	Ginocchio destro
Gravità infortunio	<input checked="" type="radio"/> Minore / Lieve
Ricaduta	No
Data di fine prevista	11/01/2023
Data fine	10/08/2023

Trattamenti

Nessun trattamento è stato ancora prescritto per questo infortunio.



 Impostazioni

PIANIFICA
TUTTI I DETTAGLI
DELLA TUA STAGIONE

Impostazioni

DETTAGLI STAGIONE, OBIETTIVI, CICLI DI ALLENAMENTO

Pianificare il lavoro

La pianificazione è il punto di partenza di ogni stagione



- Imposta le informazioni specifiche della squadra
- Suddividi la stagione in macro e micro cicli di allenamento
- Scegli gli obiettivi su cui vuoi lavorare fra gli oltre 50 proposti e distribuiscili nelle fasi della stagione
- In alternativa, sfrutta i cicli e gli obiettivi preimpostati per la categoria che hai scelto

Stagione 2021/2022 Impostazioni

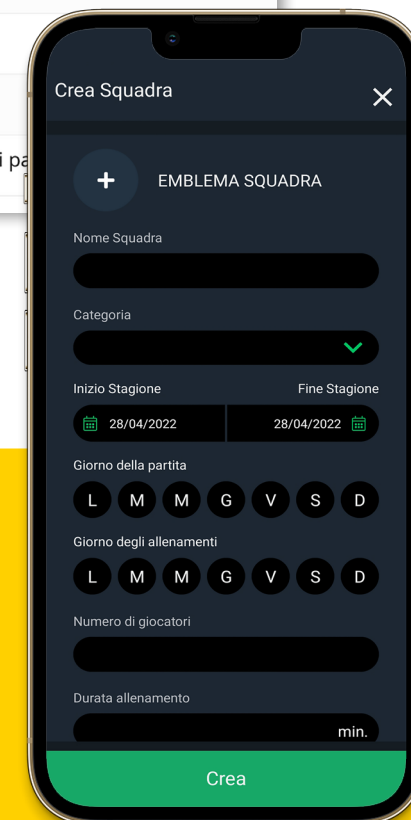
Categoria	Prima squadra
Immagine squadra	
Stagione inizio/fine	02/08/2021 - 03/07/2022
Giorno della Partita	Domenica
Numeri fissi	Il numero di maglia viene assegnato automaticamente in ogni pa

Impostazioni delle sessioni di allenamento

Numero di giocatori	18
Durata allenamento (minuti)	120
Giorni di allenamento	Martedì, Giovedì, Venerdì
Giorno della Partita	Domenica

Cicli della stagione macro cicli e micro cicli

Ciclo	Obiettivi	Settimane
Pre Campionato Da Mer 01/09/2021 a Mar 12/10/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità coordinative • Capacità condizionali • Principi di tattica individuale offensiva • Principi di tattica individuale difensiva • Principi di tattica collettiva offensivi • Principi di tattica collettiva difensivi • 3 contro 3 • 4 contro 4 • Possesso palla • Transizioni 	6
Microciclo 1 Da Mer 01/09/2021 a Mar 14/09/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Potenza aerobica • Forza • Controllo orientato • Smarcamento 	2



WEB APP • MOBILE APP

Data sessione 11/03/2022 19:15 Salva allenamento Vedi allenamento

Giocatori presenti 23

Traccia ▾

Prevenzione Propriocettiva a coppie con pallone in mano PA Durata: 5 min Esercizio	Linguaggio di gioco Riscaldamento tecnico finalizzato al cross TE Durata: 10 min Circuito tecnico	TA OFF. Globale 4 contro 4 + 2: identificare la superiorità con l'... TA Durata: 15 min Gioco di posizione	Performance Rapidità con percorso tra cerchi e paletti PA Durata: 10 min Esercizio	TA DIF. Globale Tattica di reparto: contrapposizione della linea a... TA Durata: 15 min Situazione
TA OFF. Individuale Situazione di attacco porta da palla laterale TA Durata: 12 min Situazione semplificata	Partita Partita libera da 20 minuti TA Durata: 18 min Partita libera	Calci piazzati Marcatura preventiva su palla inattiva (calcio d'a... TA Durata: 10 min Palla inattiva	Integrazione	TA DIF. Individuale

95 min 55 min

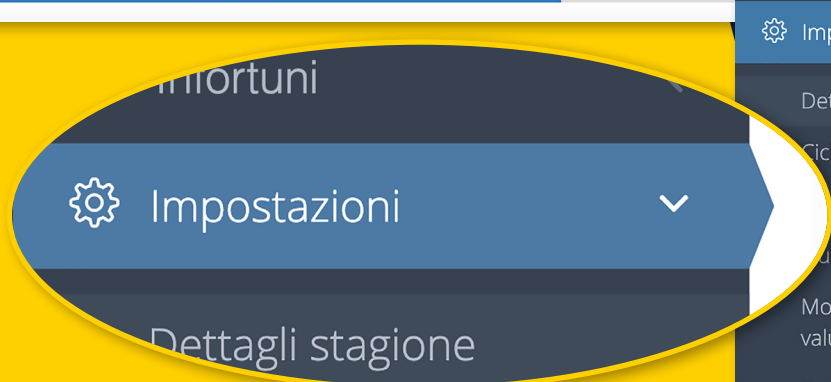
Impostazioni

FASI DELL'ALLENAMENTO

Rispettare la metodologia

YouCoachApp si adatta alla tua metodologia

- Organizza le sessioni di allenamento scegliendo il numero di fasi previste e la loro durata, assegnando un nome specifico che rispetta la tua metodologia
- In alternativa, sfrutta le fasi standard predefinite



Impostazioni ▾

- Dettagli stagione
- Cicli
- Ammbri dello staff
- Questionari
- Modelli schede di valutazione
- Training Load
- Importa Stagione

Fasi delle sessioni di allenamento

Nome della fase	Durata (min)'
Pre attivazione	20
Attivazione	20
Tecnica	20
Tattica	20
Fisica	20
Finale	20

 WEB APP

Impostazioni

MEMBRI DELLO STAFF

Coinvolgere lo staff

Fai squadra con i tuoi collaboratori



- Concedi ai tuoi collaboratori il permesso di svolgere operazioni specifiche in base al loro ruolo
- Le opzioni di condivisione riguardano: impostazioni, allenamenti, giocatori, valutazioni, partite, questionari, calendario, *staff member*, incubatore
- Tutti gli *staff member* possono lavorare in contemporanea, ciascuno con il proprio profilo

Visualizzazione dei record da 1 a 5 di 5

Cerca:

	Cognome	Nome	Area	Mail	Ha accettato?	Ultimo collegamento
	Staff Tecnico	Direttore	Proprietario della squadra			
	Prima Squadra	Allenatore	Staff Member	allenatore.primasquadra@youcoach.it	Sì	Gio, 01/01/1970 - 01:00
	Prima Squadra	Vice Allenatore	Staff Member	viceallenatore.primasquadra@youcoach.it	Sì	Gio, 01/01/1970 - 01:00
	Prima Squadra	Allenatore Portieri	Staff Member	allenatoreportieri.primasquadra@youcoach.it	Sì	Gio, 01/01/1970 - 01:00
	Prima Squadra	Preparatore	Staff Member	preparatore.primasquadra@youcoach.it	Sì	Gio, 01/01/1970 - 01:00

Impostazioni squadra	
Modifica impostazioni stagione	<input checked="" type="checkbox"/>
Modificare i cicli della stagione	<input checked="" type="checkbox"/>
Sessioni di Allenamento	
Creare/Modificare sessioni di allenamento	<input checked="" type="checkbox"/>
Cancellare sessioni di allenamento Assegnare solo ai membri fidati	<input type="checkbox"/>
Giocatori	
Creare nuovi giocatori Permette di aggiungere nuovi giocatori alla squadra	<input checked="" type="checkbox"/>
Aggiungere giocatori da altre squadre/stagioni del club Possibilità di aggiungere giocatori presenti nel database del club	<input checked="" type="checkbox"/>
Modifica giocatori Questo permesso consente al membro dello staff di modificare il profilo dei giocatori.	<input type="checkbox"/>
Cancella i giocatori dalla squadra Concedere solo a membri fidati. Questo permesso consente allo staff di cancellare i giocatori della squadra.	<input checked="" type="checkbox"/>
Invitare e dare accesso ai giocatori Assegnare solo ai membri fidati	<input type="checkbox"/>

WEB APP

- I miei esercizi
- Crea nuovo esercizio
- Esercizi dello staff

Esercizi condivisi da altri membri dello staff

In questa pagina è possibile visualizzare l'elenco degli esercizi condivisi dai membri degli staff delle squadre con cui collabori. È possibile utilizzare ciascun esercizio nella stagione in cui collabora il relativo autore.

Visualizzazione dei record da 1 a 10 di 24

Cerca:

Titolo	Autore	Obiettivi	Parole chiave
2 contro 1 psicocinetico con reazione a comando	Allenatore Esordienti	2 contro 1 Psicocinetica, Dribbling, Conclusione	situazione 2 contro 1
8 contro 8 + portiere: costruzione dal basso mantenendo i ruoli in uno spazio determinato	Allenatore Prima Squadra	Costruzione Smarcamento, Verticalizzazione, Pressione	costruzione prima squadra tattica
Attivazione per i portieri: rondo 3 contro 1	Allenatore	Tecnica di parata	esercizio
Balzi su ostacoli e parata s...			

Chi può utilizzare questa esercitazione *

- Solo io
- Tutti i membri degli staff delle squadre con cui collaboro

che un esercizio viene utilizzato in una sessione di allenamento, sarà visibile a tutte le persone che hanno accesso a quella sessione di allenamento, di solito il proprietario della squadra e tutti i suoi collaboratori.

Le esercitazioni di ognuno, a disposizione dello staff

- Ogni esercizio personale può essere liberamente condiviso con i membri dello staff della squadra
- Se condivisi, gli esercizi dello staff possono essere consultati dai colleghi e utilizzati negli allenamenti (ma non modificati)



Performance

Corsa continua con variazioni di velocità: 60 seco...

Capacità aerobica PA

Durata: 14 min

Esercizio

Corsa intermittente: 20 secondi - 20 secondi

Potenza aerobica PA

Durata: 22 min

Esercizio

Partita

Partita libera da 20 minuti

Conclusione TA

Durata: 15 min

Partita libera

101 min 49 min

2646 esercizi trovati

Obiettivi Altri filtri Cerca...

Difficoltà (1 facile, 5 difficile) Numero di giocatori Porte regolamentari

Nascondi esercizi già utilizzati

Mostra solo esercizi già utilizzati

Mostra solo i miei esercizi

Solo esercizi condivisi dai miei collaboratori

Mostra solo i miei preferiti

Nascondi esercizi già utilizzati

Nascondi gli esercizi usati nelle sessioni passate

Mostra solo esercizi già utilizzati

Visualizza solo le esercitazioni utilizzate in altre sessioni

Mostra solo i miei esercizi

Filtra solo le esercitazioni personali

Solo esercizi condivisi dai miei collaboratori

Visualizza gli esercizi condivisi dai collaboratori della squadra

Mostra solo i miei preferiti

Visualizza solo gli esercizi aggiunti ai miei preferiti

Impostazioni

QUESTIONARI

Interagire con i giocatori

Raccogli informazioni importanti direttamente dai giocatori



- Abilita i questionari per renderli attivi prima o dopo ogni allenamento o partita
- Personalizzali con domande aperte o chiuse, in base alle tue necessità, oppure sfrutta il modello preimpostato
- Consulta le risposte a livello di singola partita o allenamento, individuali o di squadra, e confrontale nel tempo

Questionario	Attivato	Azioni
Pre-allenamento Puoi specificare un insieme di domande da presentare ai tuoi giocatori prima della sessione di allenamento. Ti aiuteranno a giudicare la condizione effettiva del giocatore.	<input checked="" type="checkbox"/>	Modifica
Post-allenamento Puoi specificare un insieme di domande da presentare ai tuoi giocatori dopo la sessione di allenamento.		Modifica
Pre-partita Puoi specificare un insieme di domande da presentare ai tuoi giocatori prima della partita. Ti aiuteranno a giudicare la condizione effettiva del giocatore.	<input checked="" type="checkbox"/>	Modifica
Post-partita Puoi specificare un insieme di domande da presentare ai tuoi giocatori dopo ogni partita.	<input checked="" type="checkbox"/>	Modifica

Nome corto	Domanda	Tipo di domanda	
Sonno	Come hai dormito?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto bene)	✕
Stanchezza	Quanto stanco ti senti?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto bene)	✕
Prestazioni	Quanto ritieni di poter essere performante?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto bene)	✕
Umore	Come è il tuo umore oggi?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto bene)	✕
Dolori	Senti qualche dolore?	1-10 (1=Per nulla, 10=Moltissimo)	✕
Dolore dove	Se senti dei dolori, specifica dove.	Testo libero	✕
Paura infortuni	Sei preoccupato di avere un infortunio?	1-10 (1=Per nulla, 10=Moltissimo)	✕

WEB APP

QUESTIONARI

Questionario Pre-partita

Questionario Post-partita

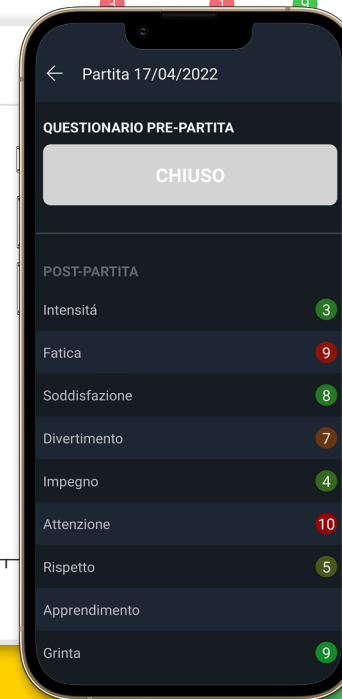
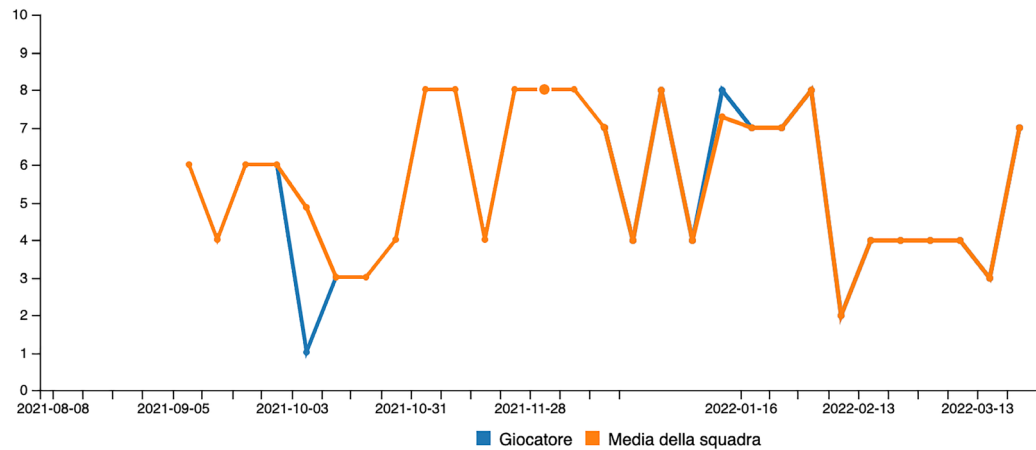
Il questionario è al momento **aperto**.

Chiudi il questionario

Giocatore	Sonno	Stanchezza	Prestazioni	Umore	Dolori	Dolore dove	Paura infortuni	Malattia	Ansia	Alimentazione
Alessandro Bastoni	3	2	3	5	8		6	1	1	10
Andrea Belotti	10	9	1	2	2		8	5	6	10
Bryan Cristante	1	1	3	7	10		10	2	3	9
Ciro Immobile	6	2	8	4	1		4	8	9	2
Domenico Berardi	1	5	10	7	3		10	6	9	2
Emerson Palmieri	8	4	7	1	3		7	4	8	9
Federico Bernardeschi	7	7	10	9	1		2	4	8	10
Federico Chiesa	6	8	3	8	10		7	3	1	9

Questionario Post-partita

Quanto intenso ritieni sia stata la sessione di allenamento/partita?



Cosa può fare il giocatore

Compilare e rispondere ai questionari direttamente dal proprio smartphone

WEB APP • MOBILE APP

Impostazioni

MODELLI SCHEDE DI VALUTAZIONE

Valutare la crescita dei giocatori

Tieni traccia dei progressi dei giocatori



- Usa il modello predefinito oppure crea schede personalizzate in base alle necessità
- Ogni scheda di valutazione è composta da più sezioni e da più elementi di valutazione
- La scheda generale valuta punti di forza e di debolezza, aspetto tecnico, tattico, atletico e caratteriale
- I modelli creati sono trasferibili da stagione a stagione

Nuovo modello di scheda

In questa pagina puoi definire un modello di scheda di valutazione. Il modello è composto da sezioni, nelle quali è possibile definire differenti elementi da valutare ed il tipo di valore assegnabile, come un voto da 1 a 10, un testo descrittivo e via dicendo. Puoi trovare la lista completa di tutte le opzioni disponibili per il tipo valore in fondo a questa pagina.

Titolo *

Descrizione

Sezione 1

Descrizione Sezione (opzionale)

Questa sezione non contiene al momento nessun elemento.

+ Aggiungi elemento di valutazione

✕ Elimina sezione

+ Aggiungi sezione

Scheda Generale

Scheda di valutazione generale

Area Tecnica

Valutazione degli aspetti tecnici che considera la capacità di eseguire il gesto in modalità...

Dominio piede destro	Da 1 a 10
Dominio piede sinistro	Da 1 a 10
Trasmissione corta	Da 1 a 10
Trasmissione lunga	Da 1 a 10
Ricezione	Da 1 a 10
Guida della palla	Da 1 a 10
Difesa della palla	Da 1 a 10
Contrasto	Da 1 a 10
Colpo di testa	Da 1 a 10
Rimessa laterale	Da 1 a 10

Area Tattica Offensiva

Valutazione delle conoscenze degli aspetti di tattica individuale offensiva










Duello offensivo	Da 1 a 10
Smarcamento	Da 1 a 10

Modelli schede di valutazione

In questa pagina puoi creare e modificare i tuoi modelli di schede di valutazione. Le utilizzerai quando valuterai i tuoi giocatori.

Visualizzazione dei record da 1 a 3 di 3

Cerca:

Modello	▲ Creato il	⌵ Ultimo aggiornamento	
Scheda di valutazione dell'1 contro 1 Valutazione su test del 05.02.2018	06/02/2018 10:43:08	06/02/2018 10:43:08	  
Scheda di valutazione tecnica Valutazione su test tecnico del 05.02.2018	06/02/2018 10:43:27	06/02/2018 10:43:27	  
Scheda Generale Scheda di valutazione generale del calciatore	06/02/2018 10:39:31	06/02/2018 10:39:31	  

WEB APP

MODELLI SCHEDE DI VALUTAZIONE

Punti di forza

Parate e Riflessi
Concentrazione
Parare rigori
Parare tiri ravvicinati

Punti deboli

Leggermente lento nel tuffo

[← Torna al profilo del giocatore](#) [Crea nuova scheda di valutazione](#)

Visualizzazione dei record da 1 a 3 di 3 Cerca:

<input type="checkbox"/>	Creato il	Valutato da	Tipo scheda			
<input type="checkbox"/>	23/04/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale			
<input type="checkbox"/>	29/03/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale			
<input type="checkbox"/>	17/03/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale			

- Compila le valutazioni in modo pratico e raccoglile online
- Rendi confidenziali le schede che non vuoi condividere con i giocatori
- Confronta con pochi clic le valutazioni di periodi differenti
- Assegna ai tuoi collaboratori il permesso di compilare le schede

Compara schede selezionate

Scheda di valutazione dell'1 contro 1

Fase offensiva

Guida della palla	7
Rapidità di esecuzione del dribbling	9
Fantasia	9
Efficacia nel superare l'avversario	10
Coordinazione generale	8
Timing - scelta del tempo di esecuzione	7
Capacità di contestualizzare il dribbling nella dinamica del gioco	7

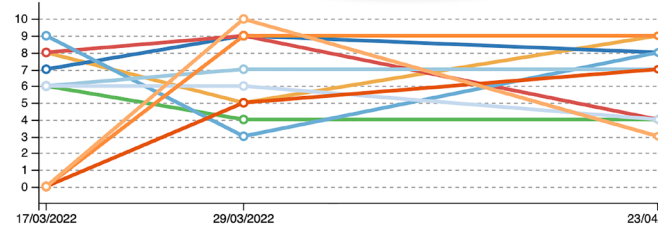
Video

[Aggiungi Video](#)

[Torna alla lista delle schede di valutazione](#)

[Modifica](#)

Area Tecnica



- Dominio piede destro
- Dominio piede sinistro
- Trasmissione corta
- Trasmissione lunga
- Ricezione
- Guida della palla
- Difesa della palla
- Contrasto

Confidenziale



Quando etichettata come confidenziale, la scheda di valutazione non è visibile al giocatore, indipendentemente dai suoi permessi.

Le mie schede di valutazione

Visualizzazione dei record da 1 a 1 di 1 Cerca:

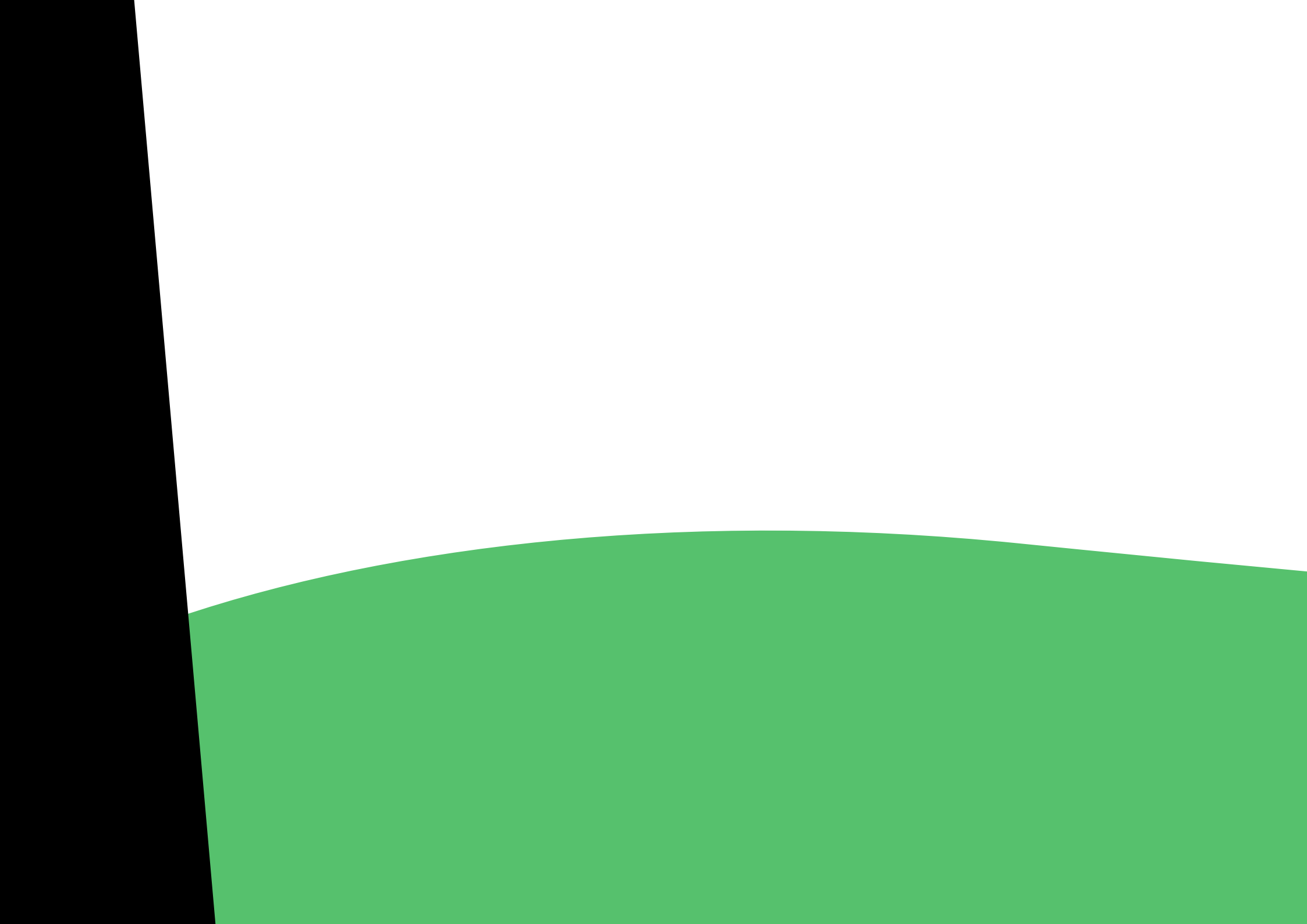
Creato il	Valutato da	Tipo scheda
17/03/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale
24/03/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale
30/03/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale
02/04/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale

[«](#) [<](#) **1** [>](#) [»](#) Righe: 10 ▼

Cosa può fare il giocatore

Consultare le schede di valutazione che lo riguardano

WEB APP





Il Mio Club



Esercizi Personali

PERSONALIZZA

LA TUA

STAGIONE



Il Mio Club

IMPOSTAZIONI CLUB

Personalizzare le maglie

Rimani fedele ai colori e allo stile del tuo Club



- 11 stili diversi e infinite combinazioni di colori disponibili per riprodurre le divise ufficiali del Club
- La personalizzazione può avvenire a livello di Club, di singola squadra e di singola partita
- Le divise sono distinte fra quelle per le partite in casa, per la trasferta, la terza maglia e divisa degli avversari



Impostazioni squadra

Maglie

Maglia partita in casa



Giocatore

Portiere

Maglia partita trasferta



Giocatore

Portiere

Terza maglia



Giocatore

Portiere

Maglie della partita

La mia squadra



Giocatore

Portiere

La squadra avversaria



Giocatore

Portiere

Salva

Annulla

WEB APP 



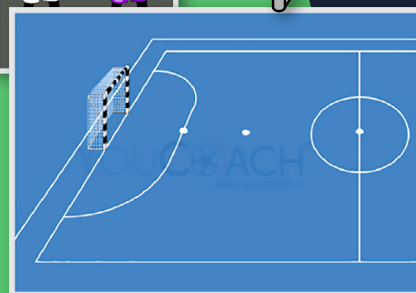
Esercizi Personalizzati

CREA NUOVO ESERCIZIO

Personalizzare gli esercizi

La massima qualità grafica
per i tuoi esercizi

- Oltre 1000 sagome a disposizione fra giocatrici e giocatori adulti, bambini, portieri, preparazione atletica, campi da calcio e da futsal, attrezzature, frecce e forme
- Tutta la semplicità del **drag & drop**: seleziona e trascina le sagome direttamente nel campo
- Trasforma i tuoi disegni in **animazioni** con la funzione dedicata



 **WEB APP**

Inquadra il QR code per visualizzare
un esempio di animazione



Esercizi Personalizzati

I MIEI ESERCIZI

Creare e catalogare gli esercizi

Il tuo database digitale: chiaro,
ordinato, fruibile



- Raccogli tutte le informazioni più importanti per descrivere i tuoi esercizi
- Cataloga gli esercizi scegliendo gli obiettivi che allenano
- Assegna delle parole chiave alle esercitazioni per organizzare il tuo database in modo più funzionale
- Collega l'esercizio a un video di YouTube
- Scegli se mantenere privata l'esercitazione o se metterla a disposizione dei tuoi collaboratori

Personalizza i tuoi esercizi
con l'editor grafico: vedi pag. 35

Gestisci i tuoi esercizi

In questa pagina puoi vedere la lista dei tuoi esercizi. Potrai usarli durante la lezione.

Visualizzazione dei record da 1 a 10 di 26

Titolo	Obiettivi	Parole chiave
Gioco a tema - Allenare la condizione atletica e il possesso	Principi di tattica collettiva offensivi Mobilità, Scaglionamento difensivo, Transizioni	SSG transitions
Gioco condizionato: obiettivo cross	Cross Conclusione, Tiro in porta	cross e finalizzazione small side games
Partita a tema ampiezza	Ampiezza Principi di tattica collettiva offensivi	farfalla chievosg
Partita per la ricerca della profondità	Ricerca della profondità	

Parole chiave

controllo orientato smarcamento
passaggio sovrapposizione

Small-sided games



Obiettivo primario	Tiro in porta sottomisure al volo
Obiettivi secondari	Difesa su cross, Cambio gioco, Cross
Parole chiave	cross small-sided game
Descrizione	Questa è una partita ridotta con Jolly in ampiezza su uno spazio ampio come una doppia area. Si gioca in situazione di superiorità in ampiezza in 6 contro 4 più i portieri. Questo tipo di small side games porta con se molti obiettivi tecnico tattici che abbiamo affrontato nelle esercitazioni precedenti: Rotazioni, Scaglionamento, Cross, Traversone, Presa Aerea e Transizioni. In questo gioco l'allenatore si dovrebbe limitare all'osservazione delle situazioni

Materiale	Palloni casacche
Preparazione	Campo dimensione doppia aerea, porte regolamentari e 12 giocatori.
Immagini e schemi aggiuntivi	Disegna un nuovo schema Aggiungi immagine
Giocatori	12
Durata	15 minutes
Difficoltà	4
Tipologia	Tattica
Categorie	Prima squadra U21 U17 U15 Esordienti - U12
Mezzo operativo	Esercizio
Video	Aggiungi Video
Chi può utilizzare questa esercitazione	Solo io

WEB APP

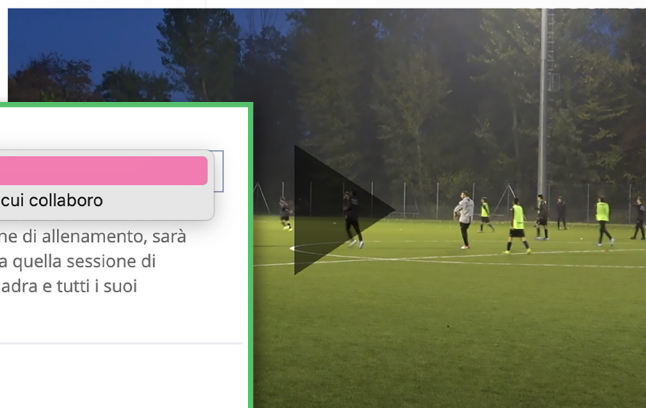
Immagine

- Modifica usando l'editor di YouCoachApp
- Carica un'immagine
- Non usare nessuna immagine

Scegliere come caricare l'immagine per il tuo esercizio.



Video



Chi può utilizzare questa esercitazione *

- Solo io
- Tutti i membri degli staff delle squadre con cui collaboro

che un esercizio viene utilizzato in una sessione di allenamento, sarà visibile a tutte le persone che hanno accesso a quella sessione di allenamento, di solito il proprietario della squadra e tutti i suoi collaboratori.

Salva

Annulla

Chi può utilizzare questa esercitazione

Solo io

Modifica

I MIEI ESERCIZI

I tuoi esercizi sempre disponibili



WEB APP • MOBILE APP



 **FUNZIONI
AGGIUNTIVE**

YOUCOACH**APP**

YOUCOACH**APP**

VIDEO ANALYSIS

**SISTEMA INTEGRATO
PER LA VIDEO ANALISI
CON IA**

YOU**COACH**APP

VIDEO ANALYSIS

TAGGING

Software cloud
per il tagging e la
presentazione video



- Web app utilizzabile totalmente tramite browser
- Carica e gestisci i tuoi video e i tuoi progetti nel cloud
- Accesso a tutte le funzioni con ogni tipologia di sottoscrizione
- Totalmente integrato in YouCoachApp
- Tagga i video di partite e allenamenti e crea presentazioni con l'aiuto dell'intelligenza artificiale
- Carica qualsiasi formato di video indipendentemente dal dispositivo con cui l'hai registrato

The screenshot displays the web interface for video analysis. On the left, there's a 'VIDEOS' section with two video segments listed. Below that is a 'TAGS LIST' section showing a list of tags like 'Goal chance', 'Possession phase', and 'Opponent goal' with their respective time ranges. The main area features a video player showing a soccer match between INT and NAP, with a score of 1-0 at 48:06. Below the video is a timeline with colored bars representing different tags. A 'TAGS BOARD' is visible in the top right corner, showing a grid of tags like 'Goal', 'Against Goal', 'Corner kick', 'Opponent possession', and 'Possession phase'.

The TAGS BOARD interface shows a grid of tags for video analysis. The tags include: Goal (blue), Against Goal (pink), Corner kick (grey), Opponent corner kick (orange), Opponent possession (red), and Possession phase (green). There are also '+ New' and 'Manage' options at the top right.

The mobile app interface shows a 'Partita' (Match) screen. It displays the match time as 01:48 and a 'LIVE' indicator. There are control buttons for play/pause, stop, and refresh. Below that, there's a 'BOARD 7' dropdown and a 'Tag: 1' indicator. The main area features a grid of tags for live tagging, including: Calcio D'angolo (pink), Gol (green), Tiro in porta (teal), Fallo (light purple), Palla persa (yellow), Rimessa Dal fondo (purple), Rimessa Dal fondo (blue), and Parata (dark blue). At the bottom, there are buttons for 'TEAM 1' and 'TEAM 2', and a prompt to 'Seleziona la squadra da taggare'. The bottom navigation bar includes icons for 'Calendario', 'Giocatori', 'Video', 'Allenamenti', and 'Partite'.

WEB APP • MOBILE APP

The screenshot shows the main interface of the Youach App. On the left, there's a 'VIDEOS' section with two video segments. Below it is a 'TAGS LIST' section with a 'Fields Zones' diagram. The central part is a video player showing a soccer match, with a timeline and a 'TAGS BOARD' overlay. The 'TAGS BOARD' is a grid of colored buttons for tagging events like 'Gol Fatto', 'Possesso', and 'Non Possesso'. Below the video player is a 'PLAYERS' section with a 'TAGS LIST' for a specific event, showing player names and positions.

TAGGING



- Tagga i tuoi video associando gli eventi e i giocatori ad ogni tag
- Creare le tue board di tagging personalizzate
- Nessuna conoscenza di programmazione richiesta
- Tagga LIVE direttamente dal tuo smartphone gli eventi della partita e sincronizzali automaticamente con il tuo video
- Gestisci gli shortcuts da tastiera per velocizzare il processo di tagging

This screenshot shows a specific tagging interface for 'NP Blocco basso'. It features a 'TAGS LIST' and a 'Fields Zones' diagram with a red dot indicating the assist position on the field.

This screenshot shows the 'TAGS LIST' for a 'Gol Fatto' event. It lists the player 'Matteo Darmian' as the goal scorer and provides a list of other players on the field with their positions, such as 'Yann Sommer' (Goalkeeper) and 'Benjamin Pavard' (Right Centre back).

A circular callout with a purple background and white text. It says 'Rimessa dal fondo' and 'Da 32:20 a 32:00'. Below this, in a white box, it says 'INSERISCI TAG'.

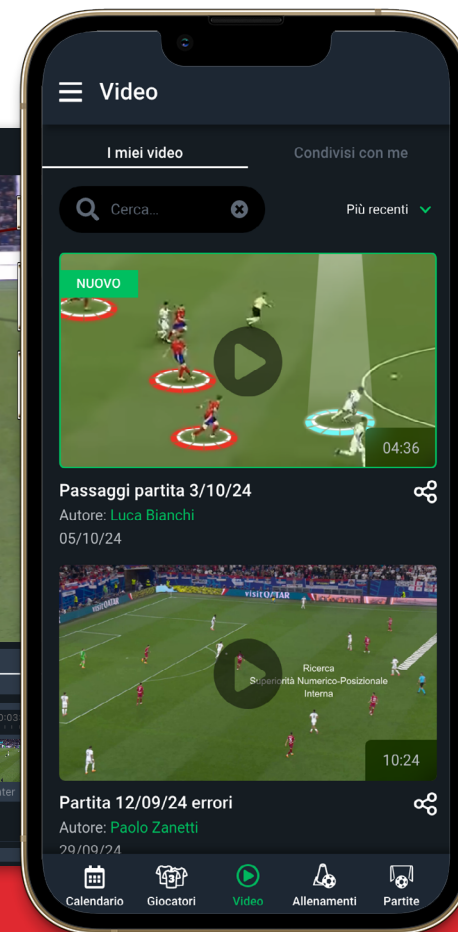
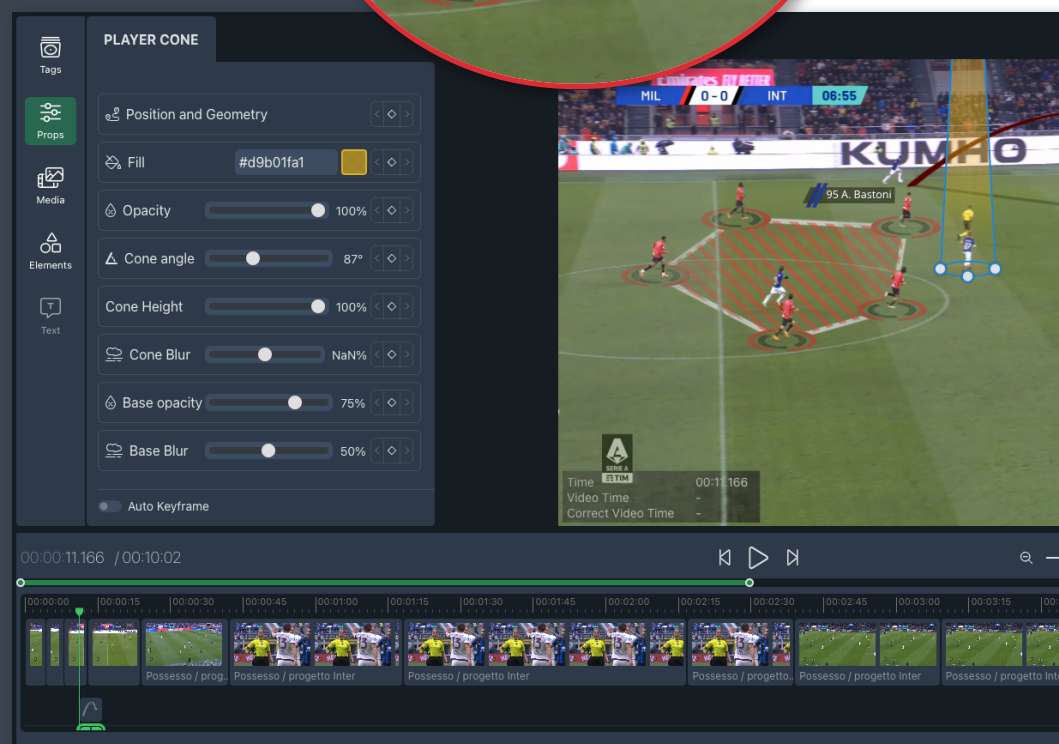
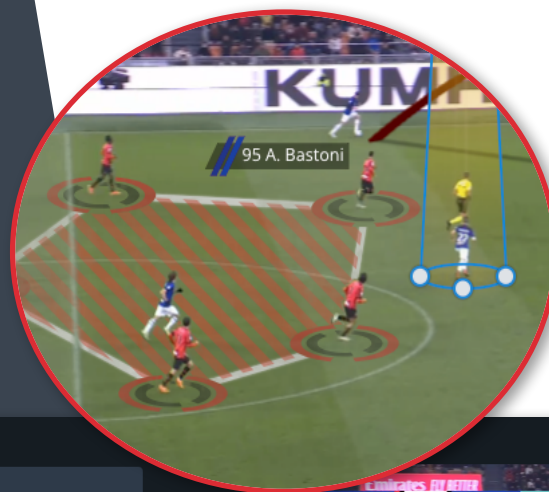
VIDEO ANALYSIS

PRESENTAZIONE

Strumento avanzato per la creazione e condivisione di presentazioni video



- Usa la IA per il tracking dei giocatori, crea fermo immagine, esporta e condividi i tuoi video senza limiti
- Utilizza i tag o altri video per creare le tue presentazioni
- Aggiungi elementi grafici per evidenziare particolari situazioni di gioco
- Personalizza gli elementi grafici per comunicare i tuoi feedback



WEB APP • MOBILE APP

PRESENTAZIONE

The image displays the YouCoach App interface. The top left shows the logo 'YOU COACH APP' and navigation options: 'Present', 'Edit', 'View', 'Presentation Settings', and a user profile 'Martino'. A green 'Export Video' button is in the top right. The main area is a soccer match video with player tracking overlays. On the left, a 'PLAYER DISC' panel includes sliders for Segments (4), Spacing (20%), and Blur (0%), and a grid of disc presets. Below the video is a timeline with a playhead at 00:00:35.933 / 00:06:21. A mobile phone preview on the right shows a video titled 'Filtranti partita 3/10/24' by Luca Bianchi, dated 05/10/24. The video content shows a soccer field with a play button and a timestamp of 04:36. Below the video is a note: 'In questo video si evidenziano i filtranti meglio riusciti eseguiti in fase di possesso palla.' and another note: 'Nel prossimo allenamento lavoreremo proprio sul filtrante'. The bottom of the mobile app shows a navigation bar with icons for Profile, Calendario, TLM, Video, Allenamenti, and Partite.



- Utilizza l'IA per agganciare automaticamente elementi video ai giocatori
- Presenta online oppure esporta il video e scaricalo nel tuo dispositivo
- Condividi le presentazioni con i giocatori e con il tuo staff tramite l'app di YouCoach
- Lavora insieme al tuo staff condividendo progetti direttamente online
- Chroma Key automatico per migliorare la resa grafica dei tuoi video

 WEB APP •  MOBILE APP



 **FUNZIONI
AGGIUNTIVE**

YOUCOACH**APP**

 **Incubatore**

**UNA STANZA
VIRTUALE
PER IL TUO STAFF**

Condividere le proposte tecniche

L'ufficio virtuale del tuo staff



- L'incubatore è una stanza virtuale che i membri dello staff possono utilizzare per proporre e discutere esercitazioni e allenamenti
- È utilizzato dagli allenatori per sottoporre al direttore tecnico le proprie proposte
- È usato dal direttore tecnico per valutare e approvare le proposte dello staff
- Permette di condividere con tutte le squadre del Club sessioni di allenamento ed esercitazioni

Incubatore • Dashboard

Incubatore

Un incubatore è utilizzato per creare, valutare, condividere e approvare sessioni di allenamento ed esercitazioni da usare tra le diverse squadre del club.

[Vai al laboratorio delle sessioni di allenamento](#)
[Vai al Lab delle esercitazioni](#)

Ultimi 10 allenamenti

Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Allenamento del 02/05/2022	Bozza
Francesco Neri francesconeri@youcoach.it	Allenamento del 16/05/2022	Proposta inviata
Francesco Neri francesconeri@youcoach.it	Allenamento del 20/04/2022	Bozza
Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Allenamento del 16/05/2022	Bozza
Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Allenamento del 11/04/2022	Bozza
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Allenamento del 12/04/2022	Bozza
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Allenamento del 01/01/2022	Bozza
Mattia Romano m_romano@youcoach.it	Allenamento del 01/01/2022	Bozza
Mattia Romano m_romano@youcoach.it	Allenamento del 11/04/2022	Proposta inviata
Mattia Romano m_romano@youcoach.it	Allenamento del 11/04/2022	Proposta inviata

Ultime 10 esercitazioni

Mattia Romano m_romano@youcoach.it	ESERCITAZIONE LA PARATA	Proposta inviata
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Gioco di posizione ampiezza	Proposta inviata
Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Combinazioni di palleggio	Proposta inviata
Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Dribbling orientato con tiro in porta	Proposta inviata
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Guida della palla con finte e tiro in porta	Proposta inviata
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	CORE STABILITY: ROTATION PLANK	Proposta inviata
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	CORE STABILITY: PLANK A BRACCIA TESE	Proposta inviata
Mattia Romano m_romano@youcoach.it	Partita a tema a 3 porte	Proposta inviata
Mattia Romano m_romano@youcoach.it	Gara di conduzione	Proposta inviata
Mattia Romano m_romano@youcoach.it	Partita libera di 20 minuti	Proposta inviata

[Mostra di più...](#)

Proposta inviata

Bozza

Invita un nuovo membro dello staff

In questa pagina è possibile invitare un nuovo collaboratore per lavorare sullo scouting del Club. Il collaboratore riceverà una mail con l'invito. Se lui/lei non è registrato a YouCoach, verrà mandata una mail con le istruzioni su come procedere.

Con la creazione dell'invito possono essere specificati i permessi che avrà il collaboratore all'interno di MyScout.

Nome *	<input type="text"/>
Cognome	<input type="text"/>
E-mail *	<input type="text"/> Specifica l'indirizzo e-mail al quale inviare l'invito per il nuovo membro dello staff. Assicurati di averlo controllato più di una volta!!!
Area	<input type="text"/> Opzionalmente puoi specificare l'area dove questo osservatore agisce con più frequenza. Questa informazione aiuterà l'assegnazione delle sessioni di valutazione in base a dove avranno luogo gli eventi.

- Il direttore tecnico può scegliere gli *staff member* che possono accedere all'incubatore
- L'incubatore può essere personalizzato in base alle necessità della società



Crea un incubatore per il club.

Categoria *	- Scegliere -
Numero di giocatori	<input type="text" value="18"/>
Durata allenamento (minuti) *	<input type="text" value="120"/>
Giorni di allenamento *	<input type="checkbox"/> Lunedì <input type="checkbox"/> Martedì <input type="checkbox"/> Mercoledì <input type="checkbox"/> Giovedì <input type="checkbox"/> Venerdì <input type="checkbox"/> Sabato <input type="checkbox"/> Domenica

La funzione Incubatore è un'esclusiva degli abbonamenti "Club"



SESSIONI DI ALLENAMENTO

Condividere le proposte tecniche

Valorizza le proposte del tuo staff

Processo di revisione

- ✓ Bozza
- ✓ Proposta inviata
- Valutazione
- Allenamento Approvato

Rimetti in valutazione

Invia alle squadre...

Incubatore » Sessioni di Allenamento » Allenamento del 02/02/2022

Allenamento del 05/04/2022 Creato il Mer, 09/02/2022 - 19:27

Allenamento Presenze

Durata allenamento: 100 minuti

Prevenzione

PREPARAZIONE ATLETICA PLANK FRONTALE E LATERALE CON BRACCIA TESE SVOLTO IN FORMA CONTINUATIVA

Durata: 5 minuti

Obiettivo primario: Prevenzione (Prev)

Obiettivi Secondari: Equilibrio, Core stability, Coordinazione intramuscolare, Forza

Difficoltà: 1

MOBILITÀ ARTICOLARE A CORPO LIBERO

Durata: 5 minuti

Obiettivo primario: Mobilità articolare (MoAr)

Obiettivi Secondari: Circondurre, Torcere, Slanciare

Difficoltà: 2

Azioni

- Modifica allenamento
- Salva in PDF (versione ridotta)
- Salva in PDF (versione completa)

Processo di revisione

- ✓ Bozza
- ✓ Proposta inviata
- Valutazione
- Allenamento Approvato

Accetta per valutazione



- Ogni *staff member* che partecipa all'incubatore può proporre degli allenamenti
- Valuta, discuti con lo staff e approva gli allenamenti proposti attraverso una procedura in quattro step:
 - bozza dell'allenamento
 - allenamento inviato
 - valutazione dell'allenamento
 - approvazione dell'allenamento
- Tramite le note è possibile discutere dell'allenamento e suggerire adattamenti
- L'allenamento approvato può essere condiviso con tutte le squadre del Club

Note

Direttore Staff Tecnico il Mer, 02/02/2022 - 17:17

Stato di revisione cambiato da **Bozza** a **Valutazione**

Direttore Staff Tecnico il Mer, 02/02/2022 - 17:17

Stato di revisione cambiato da **Valutazione** a **Allenamento Approvato**

Nuova Nota

Le note sono visibili a tutti i membri dello staff

Scrivi le tue note qui...

Invia alle squadre

Filtri...

Squadre *

- Esordienti
- Prima squadra
- Primi calci
- Pulcini
- Under 14/15 - giovanissimi
- Under 16/17 - allievi
- Under 18/19 - juniores/primavera
- Squadra Affiliata: Pulcini (Club Affiliate YouCoach)
- Squadra Affiliata: Esordienti (Club Affiliate YouCoach)
- Squadra Affiliata: Giovanissimi (Club Affiliate YouCoach)
- Squadra Affiliata: Allievi (Club Affiliate YouCoach)
- Squadra Affiliata: Juniores (Club Affiliate YouCoach)

Seleziona tutto | Togli tutto

WEB APP

YOUCoach Le mie stagioni

Allenamento Approvato

Sessioni di Allenamento Trovate 47 sessioni di allenamento totali

Visualizzazione dei record da 1 a 10 di 47 Cerca:

Autore	Stato Approvazione	Data Allenamento	Aggiornato	Note
Mattia Romano	Allenamento Approvato	02/05/2022 15:30	27/04/2022 08:31	
Mattia Romano	Allenamento Approvato	12/04/2022 16:00	05/04/2022 22:22	
Mattia Romano	Allenamento Approvato	11/04/2022 15:00	06/04/2022 11:47	
Mattia Romano	Allenamento Approvato	04/04/2022 15:30	30/03/2022 11:40	
Mattia Romano	Allenamento Approvato	28/03/2022 15:00	23/03/2022 12:51	
Luigi Costa	Allenamento Approvato	21/03/2022 15:00	15/03/2022 19:37	
Luigi Costa	Allenamento Approvato	14/03/2022 15:30	08/03/2022 22:31	
Luigi Costa	Allenamento Approvato	07/03/2022 15:30	04/03/2022 07:52	1
Matteo Bianchi	Allenamento Approvato	28/02/2022 15:00	26/02/2022 14:30	1
Matteo Bianchi	Allenamento Approvato	20/04/2022 13:16	20/04/2022 13:42	
Mattia Romano	Bozza	03/01/2022 16:13	03/01/2022 16:21	
Luigi Costa	Proposta inviata	03/12/2021 18:09	03/12/2021 18:10	1
Matteo Bianchi	Bozza	24/05/2021 15:17	12/05/2021 15:19	
Matteo Bianchi	Bozza	24/05/2021 14:15	11/05/2021 14:17	
Matteo Bianchi	Bozza	17/05/2021 14:07	11/05/2021 14:15	
Luigi Costa	Proposta inviata	16/05/2022 15:00	21/04/2022 11:57	5
Luigi Costa	Bozza	16/05/2022 14:00	20/04/2022 12:51	
Mattia Romano	Proposta inviata	11/04/2022 15:00	31/03/2022 12:56	4
Mattia Romano	Proposta inviata	11/04/2022 14:00	31/03/2022 12:57	1



Incubatore

SESSIONI DI ALLENAMENTO

Archiviare le proposte tecniche

Metti al sicuro gli allenamenti più efficaci

Gli allenamenti creati dal tuo staff e approvati sono archiviati online e sempre disponibili per tutte le squadre con cui sono stati condivisi



WEB APP

Incubatore ESERCITAZIONI

Fai emergere
le idee migliori



- Ogni *staff member* che partecipa all'incubatore può proporre delle esercitazioni
- Valuta, discuti con lo staff e approva gli allenamenti proposti attraverso una procedura in tre step
- Tramite le note è possibile discutere dell'esercizio e suggerire adattamenti
- L'esercizio approvato può essere utilizzato da tutte le squadre del Club

Proponi all'incubatore

Invio proposta all'incubatore

Stai per inviare una proposta di revisione e approvazione di questa esercitazione all'incubatore

Se approvata, una copia di questa esercitazione andrà a far parte del database di esercitazioni del club

Proponi questa esercitazione

Annulla

Processo di revisione

✓ Proposta inviata

✓ Valutazione

○ Esercitazione Approvata

Note



Direttore Staff Tecnico Lun, 07/03/2022 - 16:00

Stato di revisione cambiato da **Proposta inviata** a **Valutazione**



Allenatore Prima squadra Lun, 07/03/2022 - 16:00

Ricordiamo ai ragazzi di continuare a muoversi senza palla e antenere l'intensità elevata



Direttore Staff Tecnico Lun, 07/03/2022 - 19:00

Stato di revisione cambiato da **Valutazione** a **Allenamento Approvato**

Lab Esercitazioni

Questa pagina puoi vedere la lista di tutte le esercitazioni nell'incubatore

Visualizzazione dei record da 21 a 30 di 153

Cerca:

Autore	Titolo	Proposto il	Stato Approvazione
Matteo Bianchi	ESERCITAZIONE PER LA PARATA IN TUFFO	27/10/2021	Proposta inviata
Matteo Bianchi	ESERCITAZIONE PER LA PRESA	27/10/2021	Proposta inviata
Matteo Bianchi	TIRO IN PORTA E PARATA IN TUFFO	27/10/2021	Proposta inviata
Luigi Costa	SITUAZIONI DI GIOCO: PASSAGGIO UTILE	28/10/2021	Proposta inviata

Esercitazione Approvata

YOU COACH

YOU COACH IT
Team YouCoach

INCUBATORE

- Dashboard
- Lab Allenamenti
- Lab Esercitazioni**
- Tutte le esercitazioni
- Impostazioni

IL MIO CLUB

- Il mio Club

ESERCIZI PERSONALIZZATI










- Esercizi personalizzati
- Novità 2

Lab Esercitazioni

In questa pagina puoi vedere la lista di tutte le esercitazioni nell'incubatore

Visualizzazione dei record da 21 a 30 di 153

Cerca:

	Autore	Titolo	Proposto il	Stato Approvazione
	Matteo Bianchi	ESERCITAZIONE PER LA PARATA IN TUFFO	27/10/2021	Esercitazione Approvata
	Matteo Bianchi	ESERCITAZIONE PER LA PRESA	27/10/2021	Esercitazione Approvata
	Matteo Bianchi	TIRO IN PORTA E PARATA IN TUFFO	27/10/2021	Esercitazione Approvata
	Luigi Costa	SITUAZIONI DI GIOCO: PASSAGGIO UTILE	28/10/2021	Esercitazione Approvata
	Nicola Rossi	PRESE ALTE	28/12/2021	Proposta inviata
	Luigi Costa	RONDO 2 CONTRO 2	28/12/2021	Proposta inviata
	Nicola Rossi	TIRO IN PORTA: SMARCAMENTO E CONCLUSIONE	28/12/2021	Proposta inviata
	Luigi Costa	PASSAGGI NEL TRIANGOLO	28/12/2021	Proposta inviata
	Nicola Rossi	RONDO 1 CONTRO 1 + JOLLY	28/12/2021	Proposta inviata

Incubatore ESERCITAZIONI

Crea il database tecnico
della tua società

Gli esercizi creati dal tuo staff e approvati sono archiviati online, diventando così il “patrimonio tecnico” della società. Tutte le squadre della società potranno utilizzarli nelle sessioni di allenamento

 **WEB APP**



 **FUNZIONI
AGGIUNTIVE**

YOUCOACH**APP**

YOUCOACH**APP**
TLM

MONITORA
LA PERFORMANCE
DELLA TUA SQUADRA

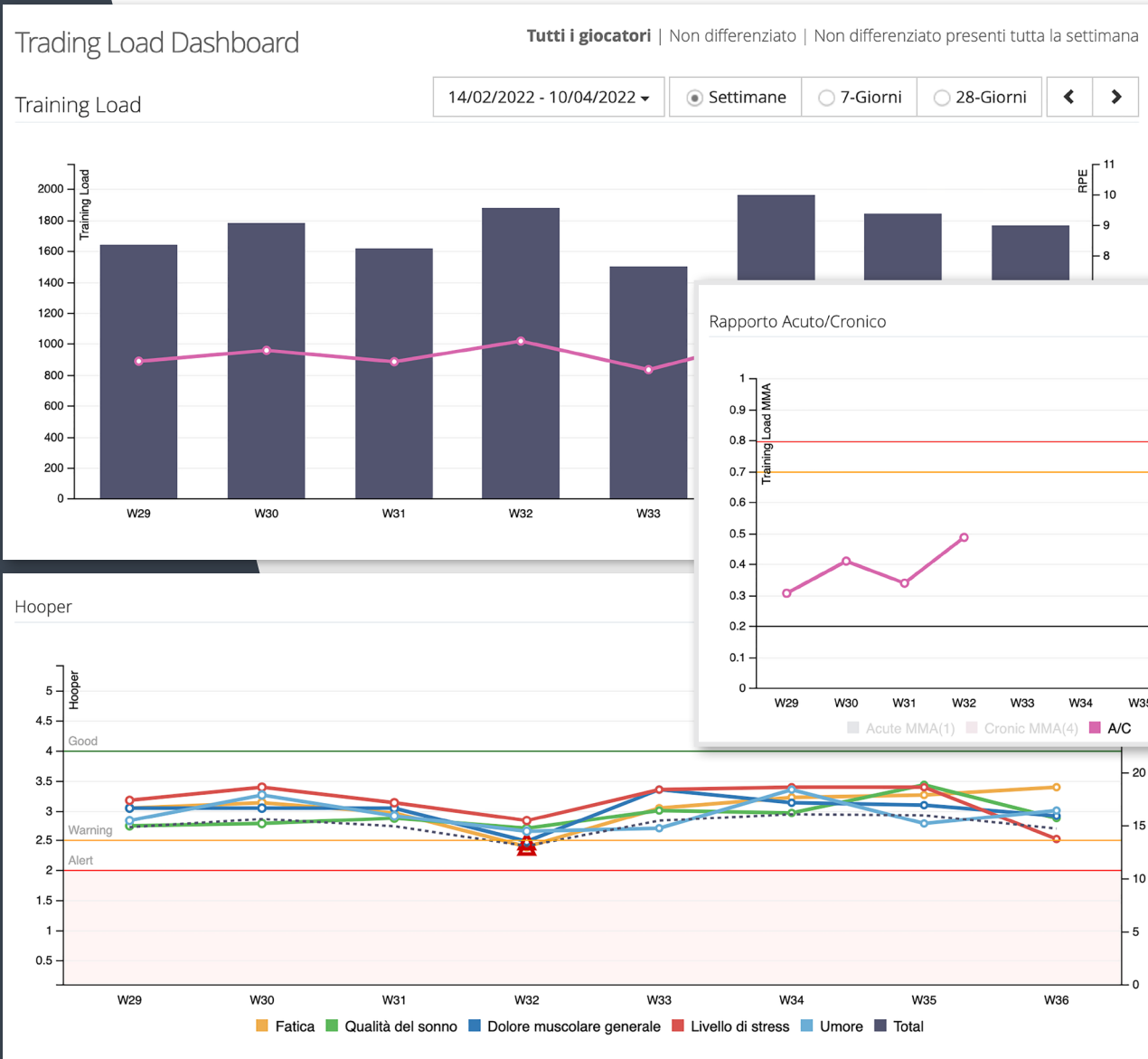
DASHBOARD

Monitorare lo stato di forma della rosa

Valuta i carichi di lavoro e lo stato psico-fisico della squadra



- Statistiche *real time* per periodi specifici
- Il grafico Hooper sintetizza i dati e rileva soglie di allerta e attenzione
- Sfrutta gli indicatori di *alert* per individuare i giocatori con uno scarso recupero o un affaticamento notevole
- Calcolo automatico del rapporto fra il carico dell'ultima settimana (acuto) rispetto alle settimane precedenti (cronico)

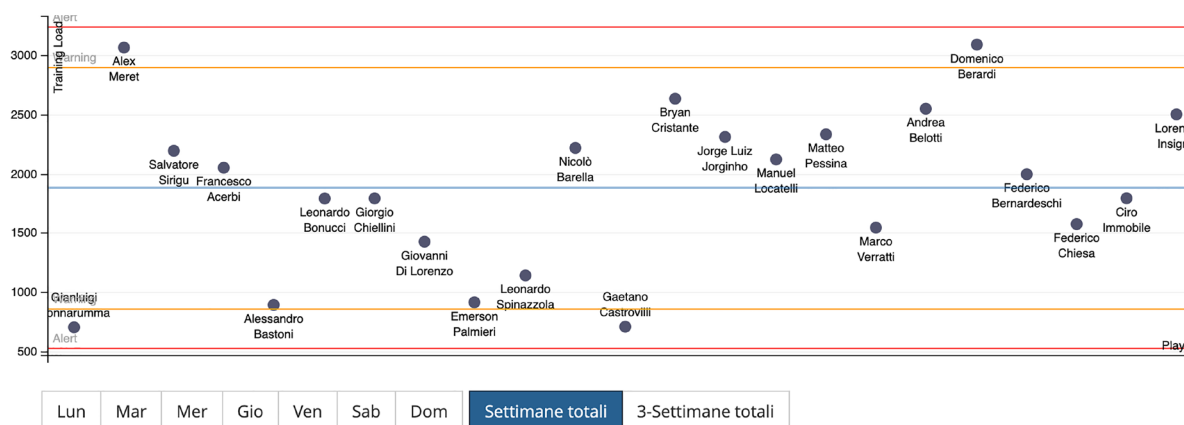


SQUADRA - ULTIMA SETTIMANA

I calcoli di riepilogo vengono eseguiti considerando solo i giocatori selezionati.

<input checked="" type="checkbox"/>	Giocatore	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom	Totale	Diff	A/C _{3s}	Σ _{TL} 3w
<input checked="" type="checkbox"/>	Gianluigi Donnarumma		11	300		392			703	-891	0.76	2766
<input checked="" type="checkbox"/>	Alex Meret		1,028	988		1,049			3066	+382	1.36	6752
<input checked="" type="checkbox"/>	Salvatore Sirigu		757	599		64		774	2194	-391	1.01	6498
<input checked="" type="checkbox"/>	Francesco Acerbi		848	155		265		783	2051	+832	1.18	5219
<input checked="" type="checkbox"/>	Alessandro Bastoni		644	100		148			892	-240	0.86	3101
<input checked="" type="checkbox"/>	Leonardo Bonucci		475	744		572			1791	-278	0.91	5910
<input checked="" type="checkbox"/>	Giorgio Chiellini		328	544		138		783	1792	+362	1.13	4746
<input checked="" type="checkbox"/>	Giovanni Di Lorenzo		339	255		562		270	1426	+290	1.02	4198
<input checked="" type="checkbox"/>	Emerson Palmieri		226	222		466			914	-829	0.70	3894
<input checked="" type="checkbox"/>	Leonardo Spinazzola		554	555		32			1141	-1155	0.65	5296
<input checked="" type="checkbox"/>	Nicolò Barella		1,040	144		710		324	2218	-444	1.26	5290
<input checked="" type="checkbox"/>	Gaetano Castrovilli		34	611		64			708	-1642	0.50	4252

Training Load Distribution



- Le statistiche dettagliate permettono un confronto immediato fra giocatori rispetto ai diversi giorni della settimana
- La distribuzione del Training Load offre una panoramica istantanea sullo stato di forma dell'intera rosa

WEB APP

Scopri come leggere i dati del Training Load Monitoring



ACQUISIZIONE DATI TRAINING LOAD

Monitorare l'intensità
della performance

Raccogli il Training Load
in modo semplice e pratico



- Raccogli i dati del Training Load per allenamenti e partite
- L'inserimento del valore RPE può avvenire da parte dell'allenatore o dello staff
- Calcolo automatico del Training Load individuale e di squadra
- Monitoraggio del carico interno attraverso la scala di Borg CR10

Elenco degli eventi per i quali viene tracciato il Training Load

Crea evento

Visualizzazione dei record da 31 a 40 di 169

Cerca:

Data	Evento	Tipo	Giocatori	RPE
30/03/2022 19:15	Allenamento del 30/03/2022	Allenamento	n/a	23
29/03/2022 19:15	Allenamento del 29/03/2022	Allenamento	n/a	23
27/03/2022 12:00	Team YouCoach - Empoli	Partita	21	12
25/03/2022 19:15	Allenamento del 25/03/2022	Allenamento	n/a	
23/03/2022 19:15	Allenamento del 23/03/2022	Allenamento	n/a	
22/03/2022 19:15	Allenamento del 22/03/2022	Allenamento	n/a	
20/03/2022 10:00	Bologna - Team YouCoach	Partita	21	
18/03/2022 19:15	Allenamento del 18/03/2022	Allenamento	n/a	

Allenamento del 16/03/2022

← Evento precedente

Evento successivo

Training Load acquisizione dati. Data dell'evento: 16/03/2022 19:15

<input type="checkbox"/> Giocatore	RPE	Tempo (min)	TL	Note
Portieri				
<input checked="" type="checkbox"/>  Gianluigi Donnarumma Portiere 1999	7.7	107	823.9	Generated data
<input checked="" type="checkbox"/>  Alex Meret Portiere 1997	1.7	107	181.9	Generated data
<input checked="" type="checkbox"/>  Salvatore Sirigu Portiere 1987	1.3	107	139.1	Generated data
Difensori				
<input type="checkbox"/>  Francesco Acerbi Difensore centrale 1988	3.3	107	353.1	Generated data

RPE Scale (Borg CR10)
reference

0 - Nessuno

0.3

0,5 - Estremamente debole

0.7

1 - Molto debole

1.5

2 - Debole

2.5

3 - Moderato

4

5 - Pesante

6

7 - Molto pesante

8

9

10 - Estremamente pesante

11 - Massimo assoluto

WEB APP 

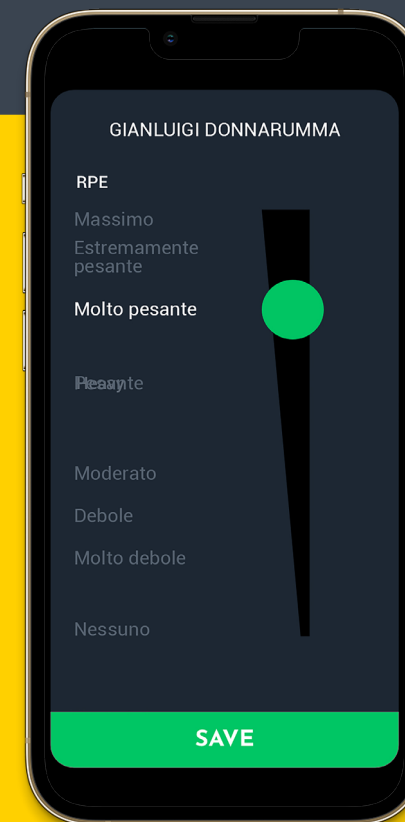
ACQUISIZIONE DATI TRAINING LOAD

RPE (Scala di percezione dello sforzo) | Allenamento 01/04/2022 19:15

YOUCoach

A grid of 24 player avatars arranged in 3 rows and 8 columns. The players are: Row 1: Sirigu, Di Lorenzo, Chiellini, Spinazzola, Locatelli, Verratti, Castrovilli, Jorginho; Row 2: Belotti, Insigne, Berardi, Pessina, Palmieri, Chiesa; Row 3: Immobile, Barella, Bonucci, Bernardeschi, Donnarumma, Meret, Bastoni.

Entra in Modalità Spogliatoio



RPE (Scala di percezione dello sforzo) | Allenamento 01/04/2022 19:15

Chiellini, Giorgio

4.7

0 Nessuno | Moderato | 11 Massimo assoluto

Salva

Ciro Barella, Nicolò Bonucci, Leonardo Bernardeschi, Federico Donnarumma, Gianluigi Meret, Alex Bastoni, Alessandri

- Sfrutta la “Modalità Spogliatoio” per evitare interferenze nelle valutazioni fra i giocatori
- Puoi inserire il TL direttamente sul profilo di ciascun giocatore



Cosa può fare il giocatore

Inserire il TL direttamente
dal proprio smartphone

WEB APP • MOBILE APP

ACQUISIZIONE DATI HOOPER

Monitorare lo stato di forma
della rosa

Raccogli i dati Hooper
con pochi clic



- Scegli la frequenza con cui acquisire i dati Hooper
- Stabilisci se richiedere la compilazione dei questionari Hooper per evento oppure in specifici giorni della settimana

Calendario di acquisizione dati Hooper

La tabella mostra i giorni in cui acquisire i dati Hooper. Il numero di questionari ricevuti viene visualizzato in ogni cella.

Periodo: Settimana 30 21/02/2022 - Settimana 40 02/05/2022

Settimana	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
30 21/02/2022	21	22 23	23 23	24	25 23	26	27 23
31 28/02/2022	28	01 23	02 23	03	04 23	05	06 23
32 07/03/2022	07	08 23	09 23	10	11 23	12	13 23
33 14/03/2022	14	15 23	16 23	17	18 23	19	20 23
34 21/03/2022	21	22 23	23 23	24	25 23	26	27 23
35 28/03/2022	28	29 23	30 23	31	01 23	02	03 23
36 04/04/2022	04	05 23	06 23	07	08 23	09	10 23
37 11/04/2022	11	12 23	13 23	14	15 23	16	17 23
38 18/04/2022	18	19 23	20 23	21	22 23	23	24 23
39 25/04/2022	25	26 23	27 23	28	29 23	30	01 23
40 02/05/2022							02 23

Impostazioni Training Load

Mostra monotonia
e strain

Mostra o nascondi i valori di monotonia e strain

Frequenza
dell'Hooper *

Giorno di allenamento e partita

Specifica quando i giocatori devono riempire il questionario Hooper

Domande Hooper

- Fatica
- Qualità del sonno
- Dolore muscolare generale
- Livello di stress
- Umore

Specificare quali domande si desidera includere nel questionario Hooper

ACQUISIZIONE DATI HOOPER

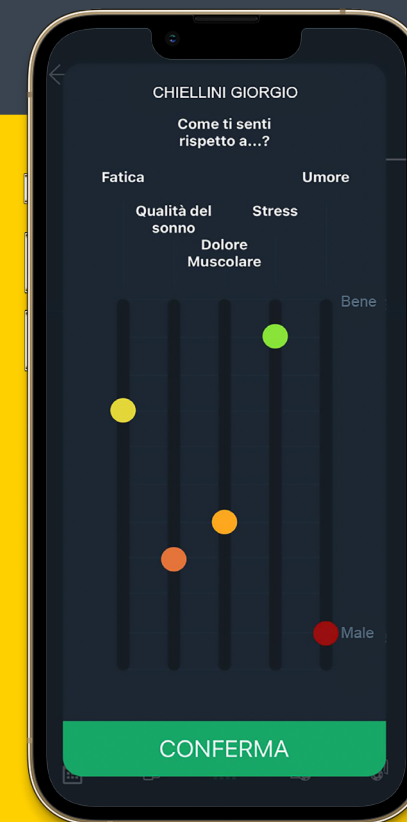
- Compilazione pratica e intuitiva del questionario
- Salvataggio dei dati e aggiornamento *real time*



N/D

- 0.5 - Molto molto male
- 1
- 1.5
- 2
- 2.5
- 3
- 3.5
- 4
- 4.5
- 5 - Molto molto bene

	Fatica	Qualità del sonno	Dolore muscolare generale	Livello di stress	Umore
<input type="checkbox"/> Giocatore					
Portieri					
<input checked="" type="checkbox"/> Gianluigi Buffon Portiere 1978	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="5"/>
<input type="checkbox"/> Alex Meret Portiere 1992	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Salvatore Sirigu Portiere 1987	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
Difensori					
<input checked="" type="checkbox"/> Francesco Acerbi Difensore centrale 1988	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="2"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Alessandro Bastoni Difensore centrale 1999	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Leonardo Bonucci Difensore centrale 1987	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Giorgio Chiellini Difensore centrale 1984	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="3"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Giovanni Di Lorenzo Terzino destro 1993	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="4"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Emerson Palmieri Terzino sinistro 1994	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Leonardo Spinazzola Terzino sinistro 1993	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="3"/>



Cosa può fare il giocatore

Compilare il questionario Hooper direttamente dal proprio smartphone

WEB APP • **MOBILE APP**



 **FUNZIONI
AGGIUNTIVE**

YOUCOACH**APP**

YOUCOACH**APP**
MY SCOUT

**SEMPLIFICA
IL LAVORO
DELL'AREA SCOUTING**

Valutare i migliori talenti Rendi efficiente ed efficace l'area scouting



- Registra i giocatori più talentuosi e crea il tuo database di talenti emergenti
- Crea delle sessioni di valutazione chiare, dettagliate e fruibili
- Esporta in PDF e stampa le valutazioni
- Metti in rete i tuoi osservatori per raccogliere online i loro report

Valutazioni

Visualizzazione dei record da 1 a 10 di 30

Cerca:

Nome	Cognome	Osservatore	Dove	Quando	Considerazione finale
Nicolò	Rovella	Osservatore Cognome 3	Luigi Ferraris (Genova)	09/01/2022 15:00	Continuare osservazione
Nicolò	Rovella	Osservatore Cognome 1	Luigi Ferraris (Genova)	09/01/2022 15:00	Continuare osservazione
Nicolò	Rovella	Osservatore Cognome 2	Luigi Ferraris (Genova)	09/01/2022 15:00	Continuare osservazione
Jude Victor William	Bellingham	Osservatore Cognome 2	Olympic Stadium (Londra)	16/12/2021 20:00	Continuare osservazione
Jude Victor William	Bellingham	Osservatore Cognome 1	Olympic Stadium (Londra)	16/12/2021 20:00	Fortemente consigliato
Jude Victor William	Bellingham	Osservatore Cognome 3	Olympic Stadium (Londra)	16/12/2021 20:00	Terminare osservazione
Ansu				12/12/2021 21:00	Fortemente consigliato
Ansu				12/12/2021 21:00	Terminare osservazione
Ansu				12/12/2021 21:00	Fortemente consigliato
Eduardo Cel				10/11/2021 18:30	Fortemente consigliato

« < 1 2 3 > » Righe: 10

Team YouCoach Valutazione del 16/12/2021 20:00

Bellingham 29/06/2003 Regno Unito 3
Jude Victor William Data di nascita Nazionalità Valutazioni

Valutato da Osservatore Cognome 1

Sessione di valutazione **Londra (Olympic Stadium) 16/12/2021 20:00**
Evento: Amichevole
Partita: Inghilterra - Svezia
Categoria: Under 19

Livello avversario Basso
Stagione 2021/2022
Squadra Inghilterra
Ruoli Centrocampista, Interno di destra

Abilità tecniche

Intuito Struttura
Personalità Velocità

Caratteristiche principali

Altezza Nella media
Peso Nella media

Gesti tecnici più utilizzati
Passaggio corto, Passaggio lungo, Passaggio di interno, Guida con stop e ripartenza, Contrasto, Colpo di testa frontale, Colpo di testa in elevazione sul posto, Colpo di testa in elevazione attaccando la palla

Piede destro 8
Piede sinistro 5
Abilità tecniche 7
Intuito 7
Personalità 10
Velocità 6
Struttura 8

Punteggio Totale 38

Note Speciali

Intraprendenza Eccellente
Spirito agonistico Eccellente
Rapidità di passo Sufficiente
Cambio di passo Buono

Note

Valutazione finale

The player looks like Kante
Considerazione finale **Fortemente consigliato**

Generato con YouCoachApp # 12/05/2022 11:51 1 / 1

Monitora i talenti per il tuo progetto tecnico

Rovella Osservatore Cognome 3 09/01/2022 15:00
Nicolò Valutato da Luigi Ferraris (Genova)

Eventi: Campionato
Partita: Genoa - Empoli
Categoria: Serie A

Livello avversario: Basso
Stagione: 2021/2022
Squadra: Genoa
Ruoli: Centrocampista (Nessun ruolo specificato)

Ruoli

Abilità tecniche

Rovella Nicolò - Caratteristiche principali

Altezza	Nella media
Peso	Nella media
Piede destro	<div style="width: 80%;"></div>
Piede sinistro	<div style="width: 80%;"></div>
Abilità tecniche	<div style="width: 80%;"></div>
Intuito	<div style="width: 60%;"></div>
Personalità	<div style="width: 70%;"></div>
Velocità	<div style="width: 80%;"></div>
Struttura	<div style="width: 80%;"></div>
Punteggio Totale	30

Note Speciali

Intraprendenza	Buono
Spirito agonistico	Molto buono
Rapidità di passo	Buono
Cambio di passo	Buono

Bellingham Osservatore
Jude Victor Cognome 1 16/12/2021 20:00
William Valutato da (Londra) Olympic Stadium

Eventi: Amichevole
Partita: Inghilterra - Svezia
Categoria: Under 19

Livello avversario: Basso
Stagione: 2021/2022
Squadra: [Nessun ruolo specificato]

Ruoli

Abilità tecniche

Bellingham Jude Victor William

Altezza	Nella media
Peso	Nella media
Piede destro	<div style="width: 80%;"></div>
Piede sinistro	<div style="width: 80%;"></div>
Abilità tecniche	<div style="width: 80%;"></div>
Intuito	<div style="width: 60%;"></div>
Personalità	<div style="width: 70%;"></div>
Velocità	<div style="width: 80%;"></div>
Struttura	<div style="width: 80%;"></div>
Punteggio Totale	38

Note Speciali

Intraprendenza	Eccellente
Spirito agonistico	Eccellente
Rapidità di passo	Sufficiente
Cambio di passo	Buono

Filtri Confronta

Pulisci filtri

Considerazione finale: Fortemente consigliato

Ruolo primario: Centrocampista

Ruolo secondario: (Nessun ruolo specificato)

Anno: 2004

Sessione di valutazione: []
La sessione di valutazione durante la quale è stata prodotta questa valutazione. Scrivendo le iniziali della sessione il programma inizierà a cercare tra le sessioni le corrispondenze.

Giocatore: []
The player searched. Scrivere le iniziali del nome o del cognome del giocatore per iniziare la ricerca tra i giocatori inseriti.

Squadra: []
La squadra nella quale milita attualmente il giocatore, se tesserato.

Applica

- Consulta le valutazioni nel corso del tempo
- Confronta in modo semplice e pratico le schede di osservazione
- Tieni traccia dei giocatori più talentuosi
- Sfrutta un unico punto di accesso per accedere a tutta l'area scouting



www.youcoach.it

YouCoach S.r.l.

Via Roma 44 - 35043 Monselice (PD)

Telefono e fax: +39 0429 653979

Whatsapp: +39 320 4761135

E-mail: info@youcoach.it



YOU**C**ACH

FOOTBALL DIGITAL TECHNOLOGIES