

YOU**COACH** *App*

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

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

Partite	35
Aggiungi Partita	36
	42

Infortuni

Gestisci gli infortuni dei tuoi giocatori

Infortuni	45
	46

Impostazioni

Pianifica tutti i dettagli della tua stagione

Dettagli stagione, Obiettivi, Cicli di allenamento	49
Fasi dell'Allenamento	50
Membri dello Staff	51
Questionari	52
Modelli Schede di Valutazione	54
	56

Il Mio Club - **Esercizi Personali** Personalizza la tua stagione

Impostazioni Club	59
Crea Nuovo Esercizio	60
	61



Incubatore

Una stanza virtuale per il tuo staff

Incubatore	65
Sessioni di Allenamento	66
Esercitazioni	68
	70



Training Load Monitoring

Monitora la performance della tua squadra

Dashboard	73
Squadra - Ultima settimana	74
Acquisizione Dati Training Load	75
Acquisizione Dati Hooper	76
	78



MyScout

Semplifica il lavoro dell'area scouting

MyScout	81
	82



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 YOUCOACH *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

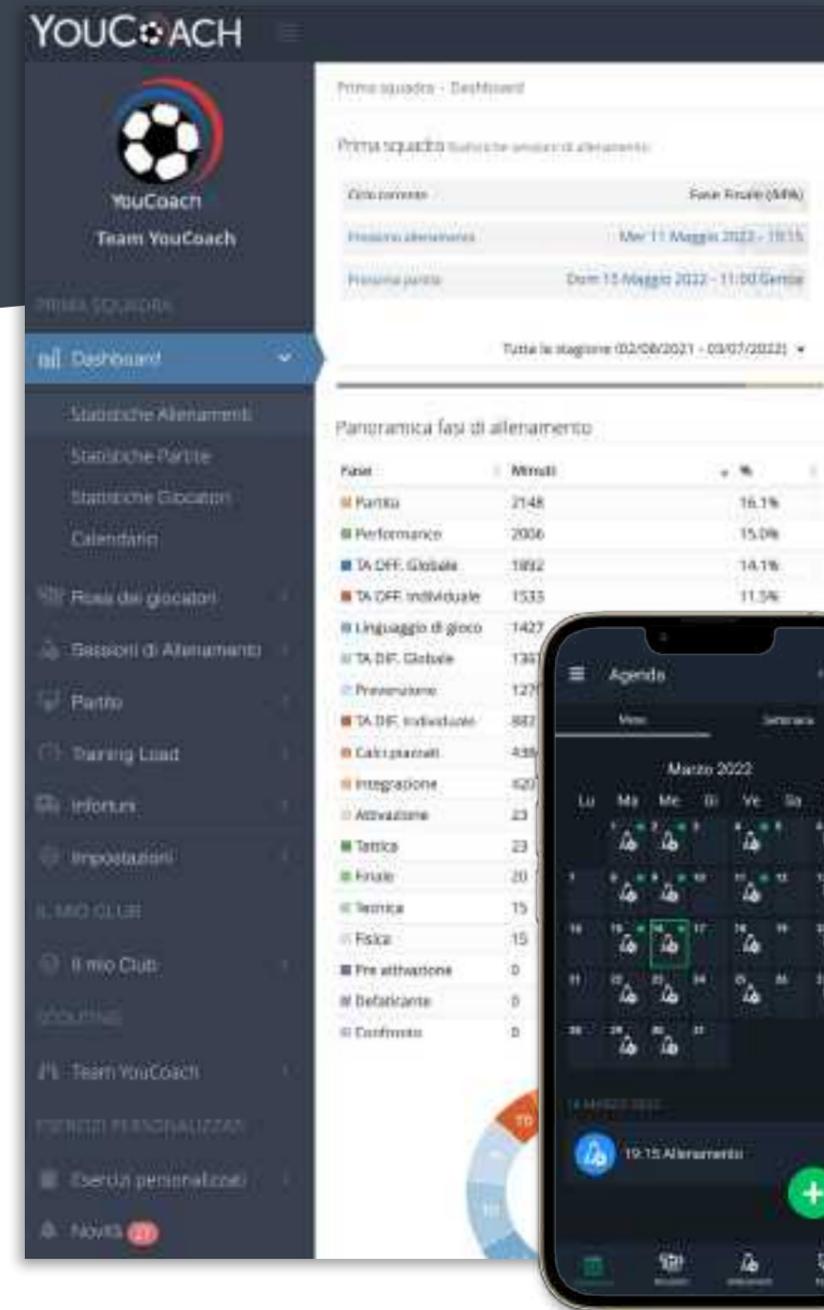
Puoi gestire l'anagrafica dei giocatori della tua rosa e i permessi di accesso all'app per ciascun giocatore.

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.



Training Load

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

Infortunati

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

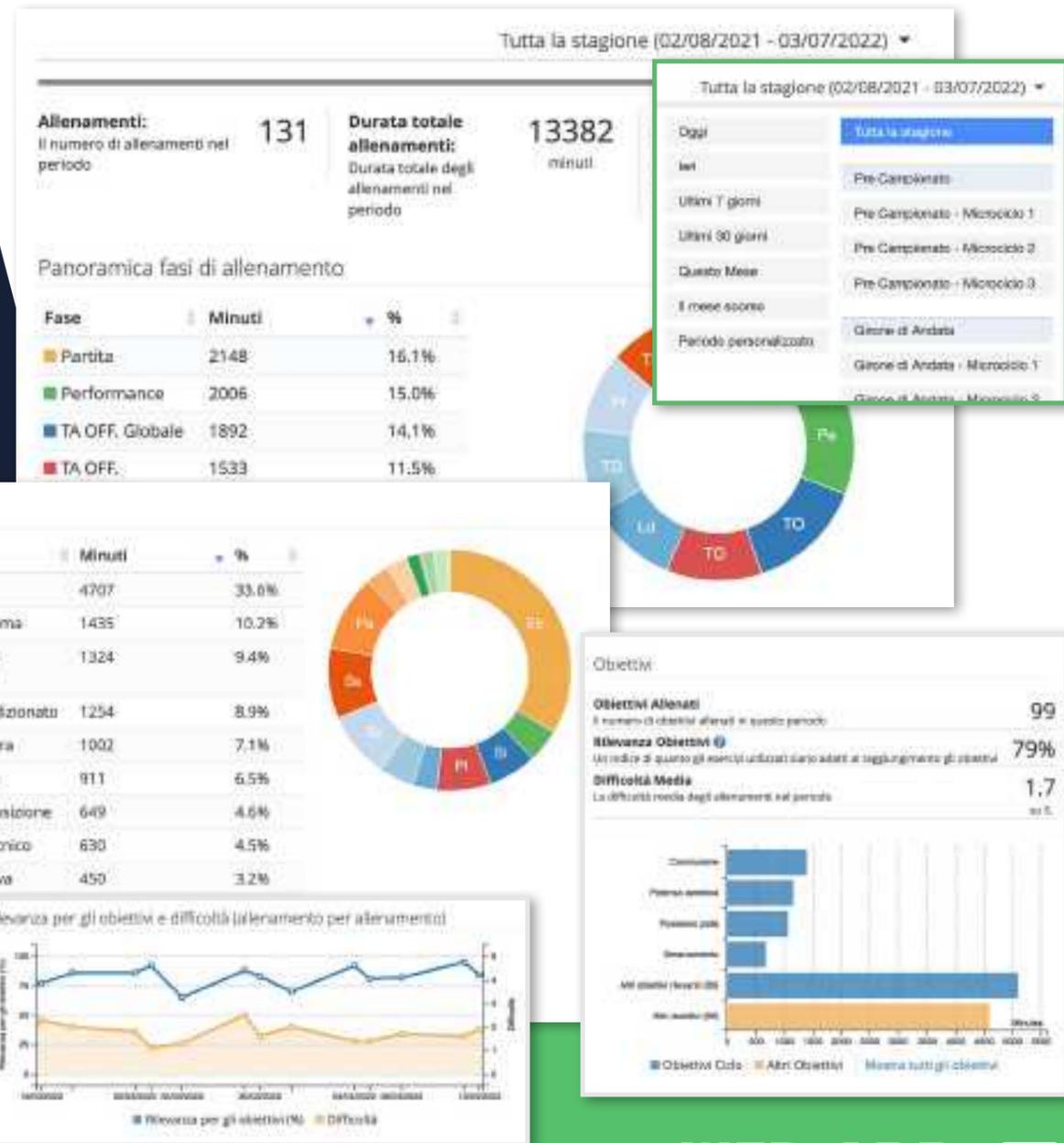
UNA PANORAMICA DELLA TUA STAGIONE

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



WEB APP

MOBILE APP

STATISTICHE ALLENAMENTI



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

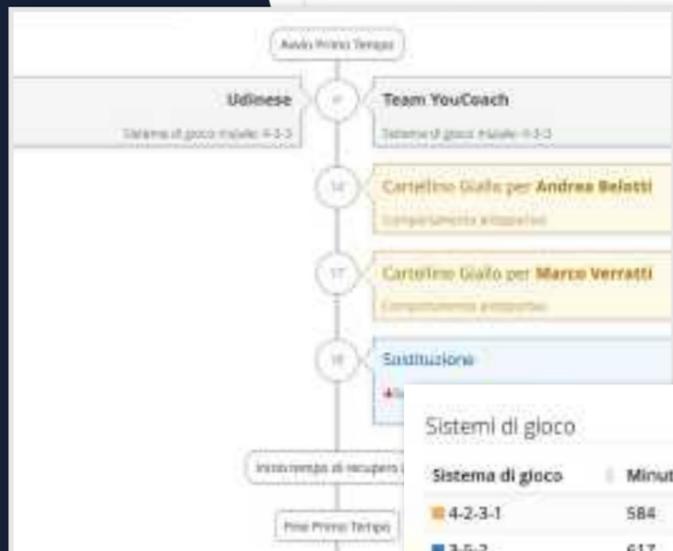
Dashboard

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
	Spezia		0-1	Persa	Campionato - Serie A



Sistemi di gioco		Comlessivo			Home			In trasferta		
Sistema di gioco	Minuti Giocati	GF	GS	DR	GF	GS	DR	GF	GS	DR
4-2-3-1	584	13	11	+2	8	6	+2	5	5	0
3-5-2	617	24	13	+11	15	7	+8	9	6	+3
4-3-3	787	14	6	+8	3	0	+3	11	6	+5
4-3-1-2	982									

WEB APP

MOBILE APP

STATISTICHE PARTITE



- 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

Dashboard

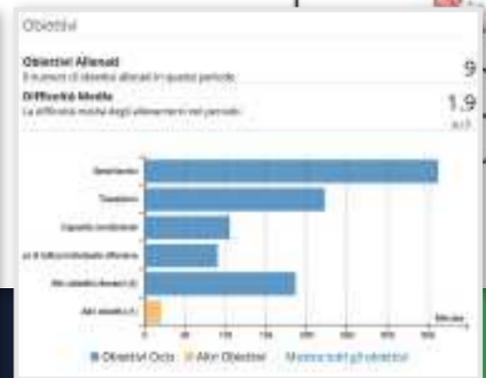
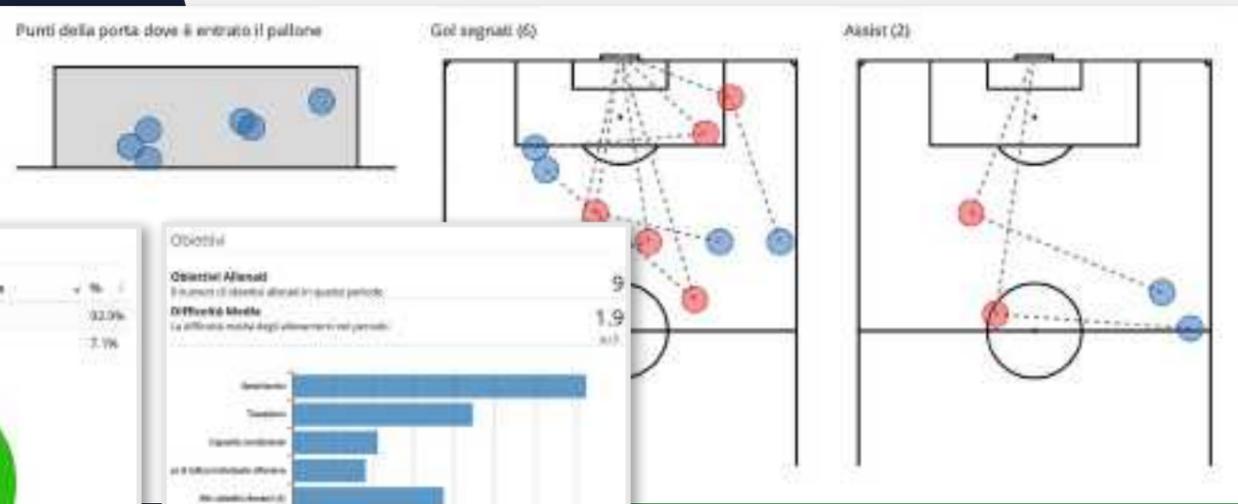
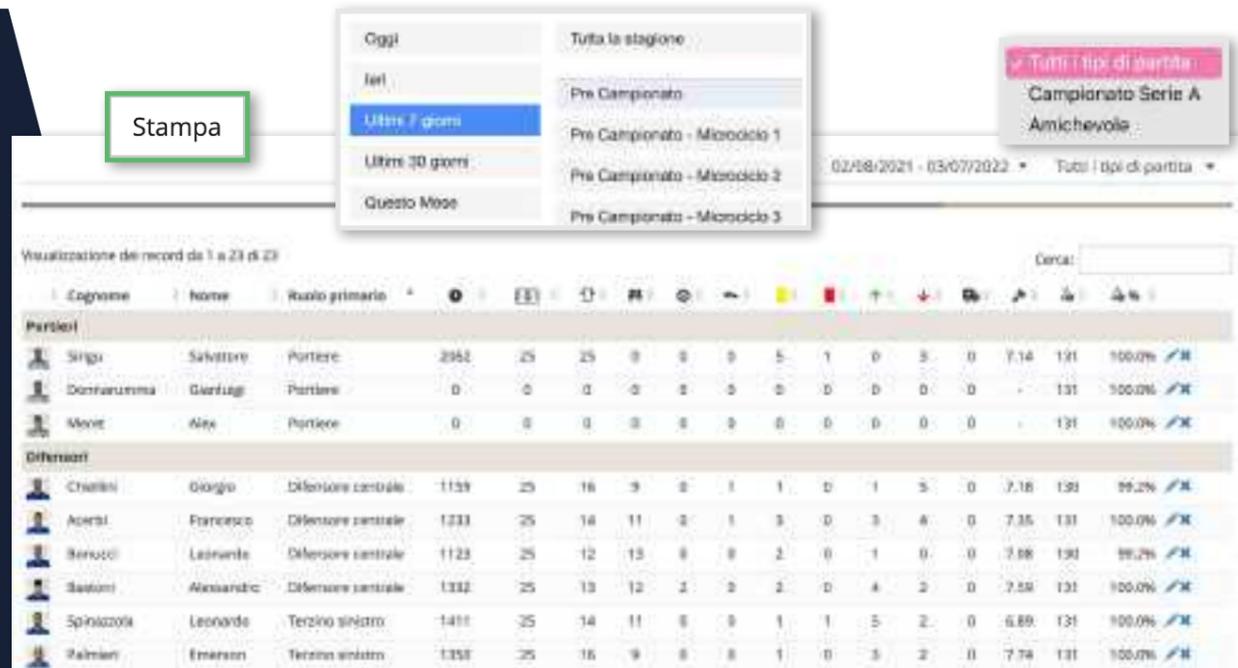
STATISTICHE GIOCATORI

Monitorare i giocatori

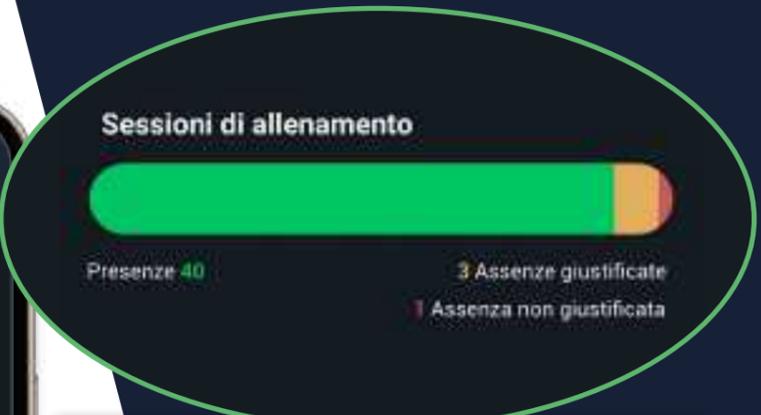
Analizza i dati in modo puntuale e accurato



- 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



WEB APP



Fasi Allenamento

Partita	1669'	16%
Performance	1569'	15%
TA OFF, Globale	1467'	14%
TA OFF, Individuale	1164'	11%
Linguaggio di gioco	1093'	10%
TA DIF, Globale	1092'	10%
Prevenzione	1084'	10%
TA DIF, Individuale	649'	6%
Calci piazzati	347'	3%
Integrazione	330'	3%
Attivazione	23'	0%
Tattica	23'	0%

MOBILE APP

STATISTICHE GIOCATORI

- 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



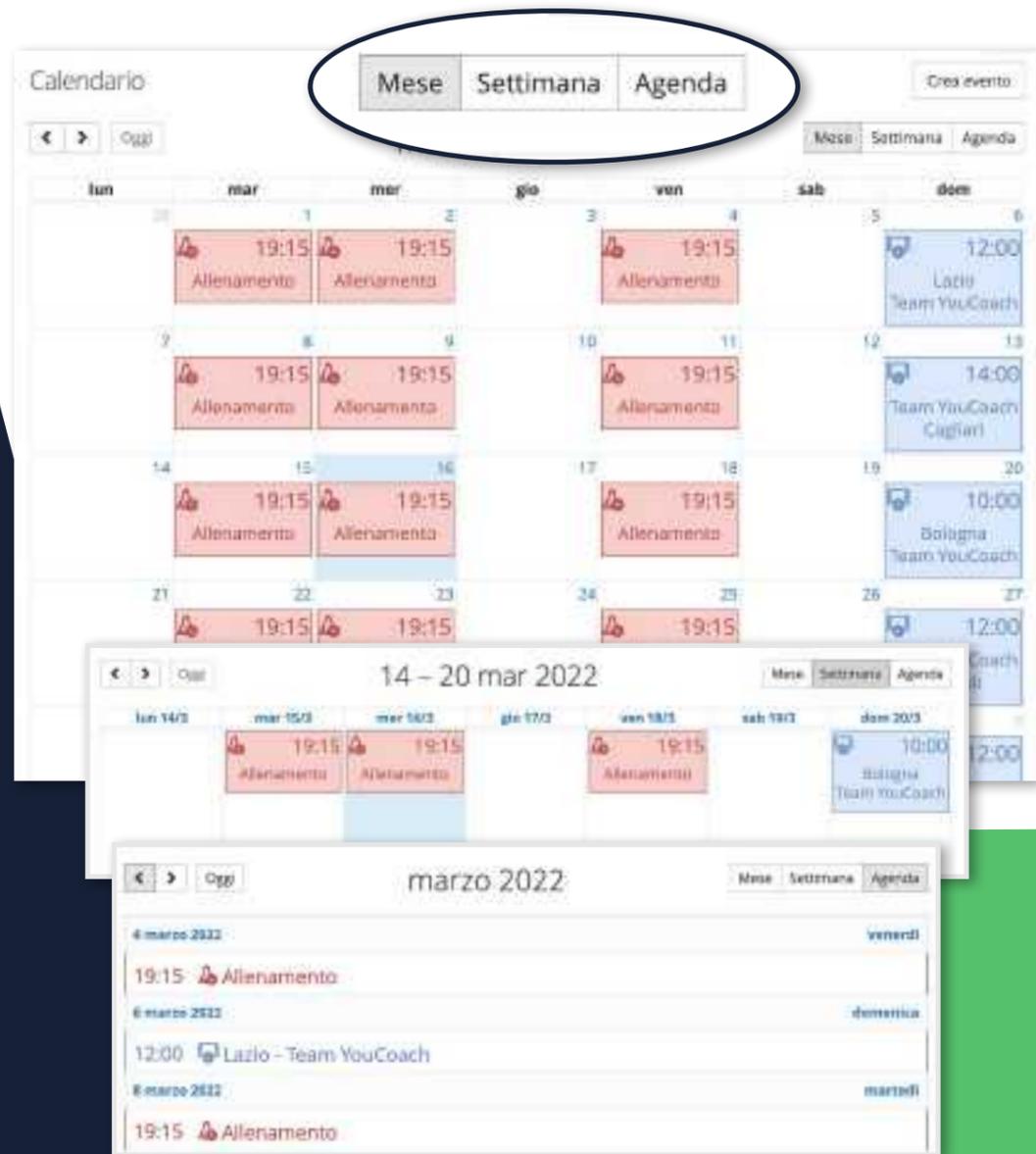
Dashboard CALENDARIO

Organizzare e programmare
le attività

Una visione d'insieme
sulla tua programmazione

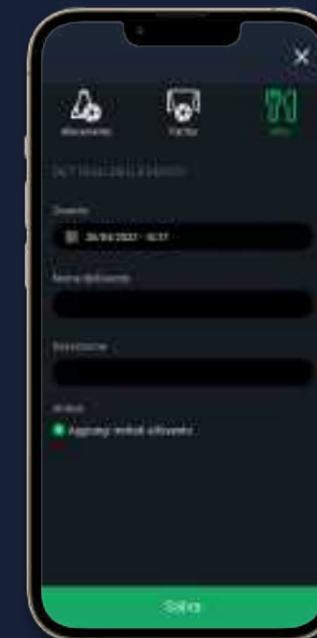
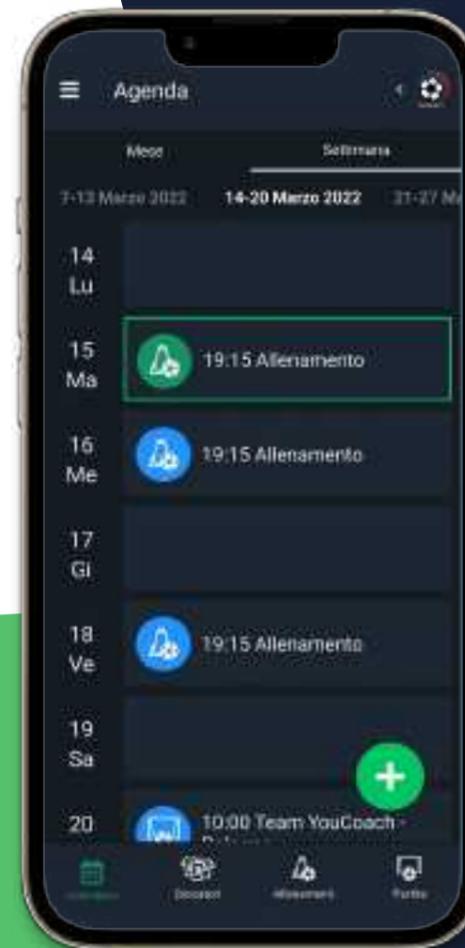


- Accedi da un'unica schermata a tutte le tue attività: allenamenti svolti e programmati, partite giocate e ancora da giocare
- Controlla il calendario mensile, settimanale oppure scorri l'agenda (elenco) degli eventi
- Consulta i giocatori presenti e accedi rapidamente alle info su ciascun evento



WEB APP

MOBILE APP



CALENDARIO

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



 Rosa dei giocatori

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

Rosa dei giocatori 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

Importa giocatori

Squadra/Stagione:

La squadra/stagione dalla quale importare i giocatori:

Importa Giocatori **Annulla**

Gianluigi Donnarumma (statistiche partite per la stagione Prima socia)

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:

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

Visualizzazione dei record da 1 a 23 di 23

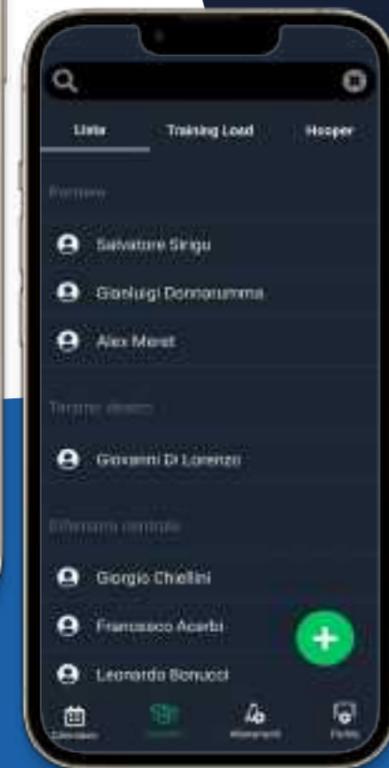
Cognome	Nome	Ruolo primario*
Portieri																			
Sriga	Salvatore	Portiere	1972	24	24	0	0	0	4	1	0	3	0	7.08	131	100.0%			
Donnarumma	Gianluigi	Portiere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	131	100.0%			
Meret	Alex	Portiere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	131	100.0%			
Difensori																			
Chellini	Giorgio	Difensore centrale	1150	24	16	8	0	1	1	0	1	5	0	7.18	131	100.0%			
Acerbi	Franco	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

MOBILE 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

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 delle partite 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 parteciparvi.	<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 la partita. 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"/>

Gianluigi Donnarumma

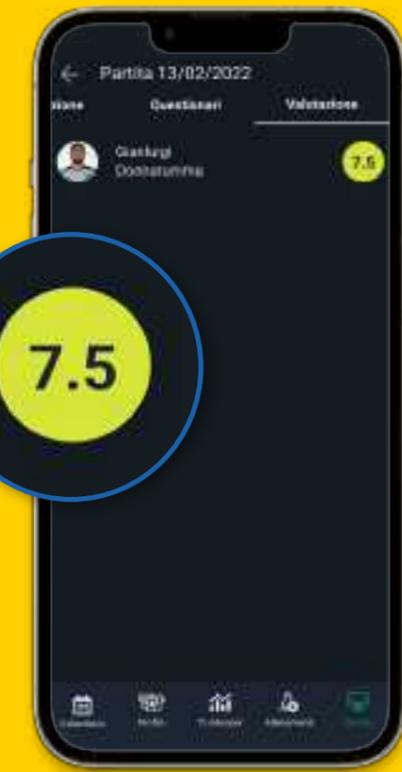
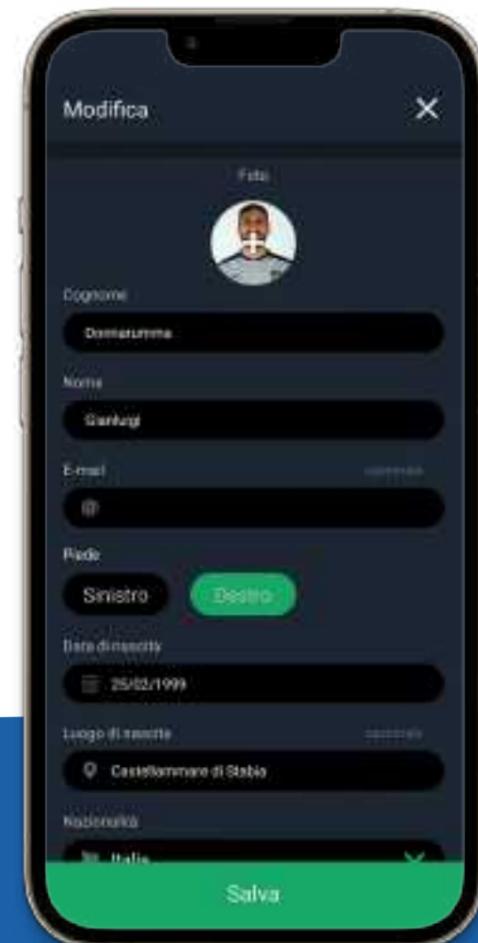


Nome	Gianluigi
Cognome	Donnarumma
E-mail	giocatore.prima.squadra21@youcoach.it
Data di nascita	25/02/1999
Luogo di nascita	Castellammare di Stabia
Nazionalità	Italia
Matricola federazione	
Ruolo primario	Portiere
Piede	Piede destro
Altezza (cm)	196
Note	

Modifica Accesso **Valutazioni** **Statistiche questionari**

WEB APP 

MOBILE APP 



ACCESSO GIOCATORI

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

 Sessioni di Allenamento

PROGRAMMA
I TUOI ALLENAMENTI
CON POCHI CLIC

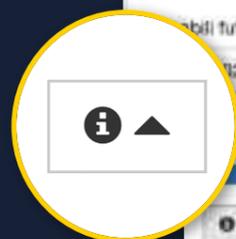
Sessioni di Allenamento

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 2000 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 interface displays a calendar for March 2022, a list of training exercises with durations and categories, a player selection list, and a detailed view of a selected exercise with its objectives and a circular diagram of player positions.

WEB APP

WEB APP

NUOVA SESSIONE

- 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

The interface shows various filters like difficulty, number of players, and difficulty of the exercise, along with a list of exercise categories and a ' Pacchetto ' section.

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

WEB APP

WEB APP

Sessioni di Allenamento

PRESENZE ALLENAMENTI

Tieni traccia della partecipazione agli allenamenti

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

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

The screenshots show the YouCoach app interface for training sessions. The top screen displays 'Allenamento del 08/03/2022' and 'Prevenzione (2/3)'. It features a section for 'Plank reverse tabletop' with an illustration of a player performing the exercise. Below this, there is a list of players and a section for 'Prevenzione (3/3)' with 'Mobilità articolare a corpo libero' and another illustration. The bottom screen shows a list of players for the training session.

TUTTI GLI ALLENAMENTI

Archivia il registro delle presenze

The screenshot shows the 'Prima squadra' presence calendar for the period from 01/03/2022 to 31/03/2022. The calendar is a grid where each cell represents a day. The names of the players are listed on the left side of the grid. The calendar shows various colored cells indicating player presence or absence for each day.

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

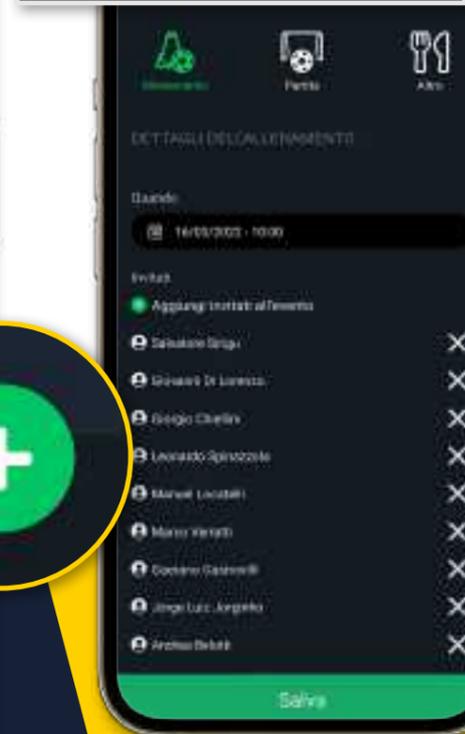
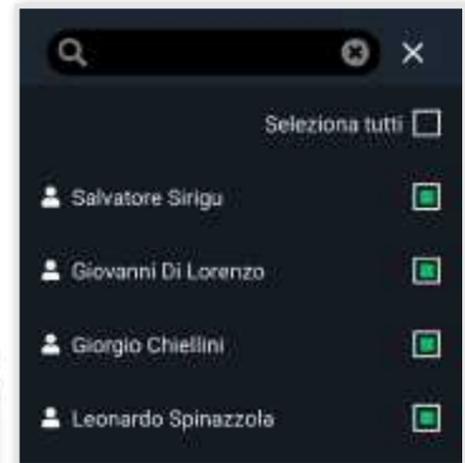
WEB APP

WEB APP

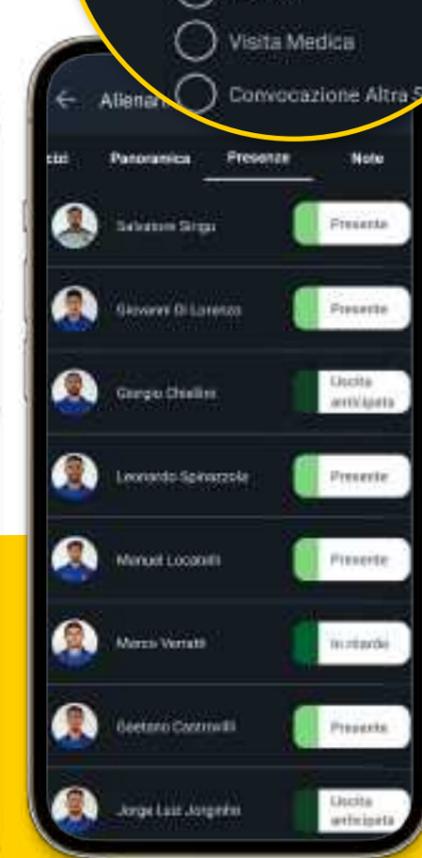
Allenamenti

Pianificare gli allenamenti
Programma le sessioni con pochi click

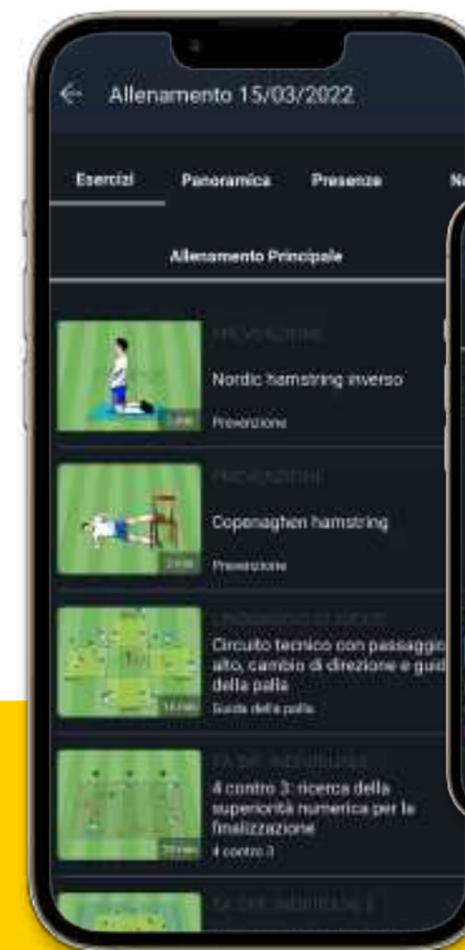
- Scegli la data della seduta
- Aggiungi i giocatori partecipanti
- Compila il registro delle presenze comodamente dallo smartphone



MOBILE APP



MOBILE APP



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

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

ALLENAMENTI

 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 the YouCoach web app interface for managing a football team. It features several key sections:

- Convocati (Called up):** A list of players with their names, positions, and jersey numbers. Callouts highlight "Palle inattive" (Set pieces) and "Riscaldamento" (Warm-up).
- Sistema di gioco (Game System):** A tactical board showing the team's formation (4-3-1-2) and the opponent's formation (4-3-3). A callout for "Membri dello staff" (Staff members) is visible here.
- Palle inattive (Set Pieces):** A section for configuring set pieces, such as "COMBINAZIONE A TRE GIOCATORI" (Three-player combination).
- Riscaldamento (Warm-up):** A section for selecting warm-up exercises, including "CIRCUITO DI RISCALDAMENTO TECNICO-MOTORIO" (Technical-motor warm-up circuit).
- Membri dello staff (Staff Members):** A table listing staff members with their names, roles, and contact information.

WEB APP

The screenshot displays the YouCoach web app interface for a match report. It features several key sections:

- Match Report:** A table showing match details, including the date (13/02/2022), time (15:00), and location (Padova). A callout for "Stampa distinta" (Print distinct) is visible.
- Tactical Diagrams:** Two diagrams showing the game system and set pieces. A callout for "Stampa Pre-Partita" (Print Pre-Game) is visible.
- Match Details:** A table showing the names and roles of the staff members involved in the match.

WEB APP

PARTITE

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



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

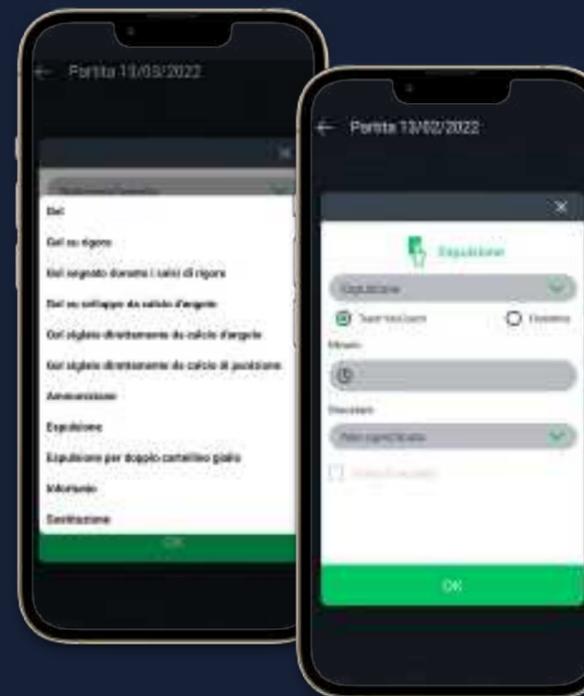
Aggiungi evento



MOBILE APP

PARTITE

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

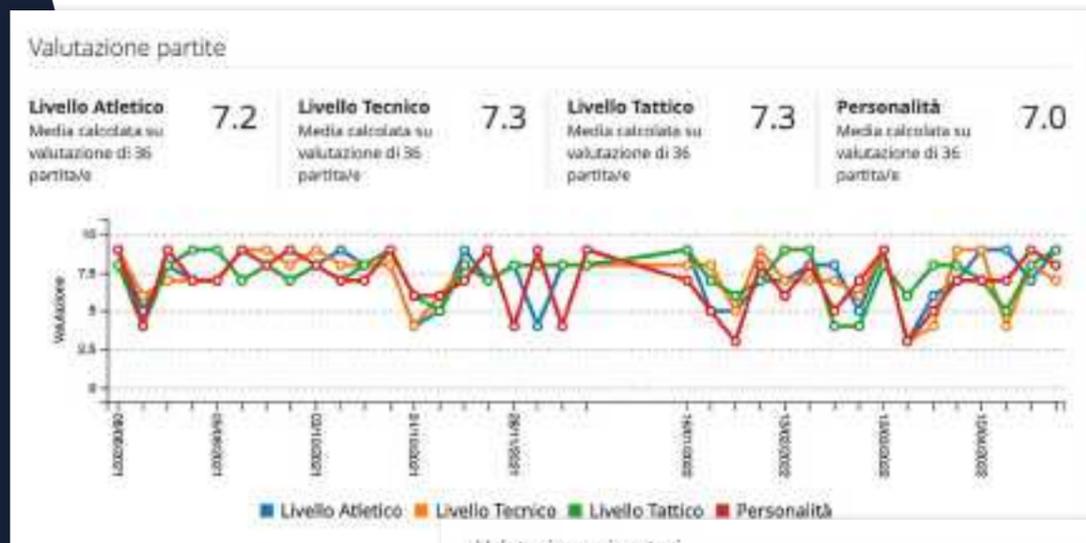


Partite

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 9

Livello Tecnico 9

Livello Tattico 8

Personalità 9

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

Punti di forza

Punti deboli

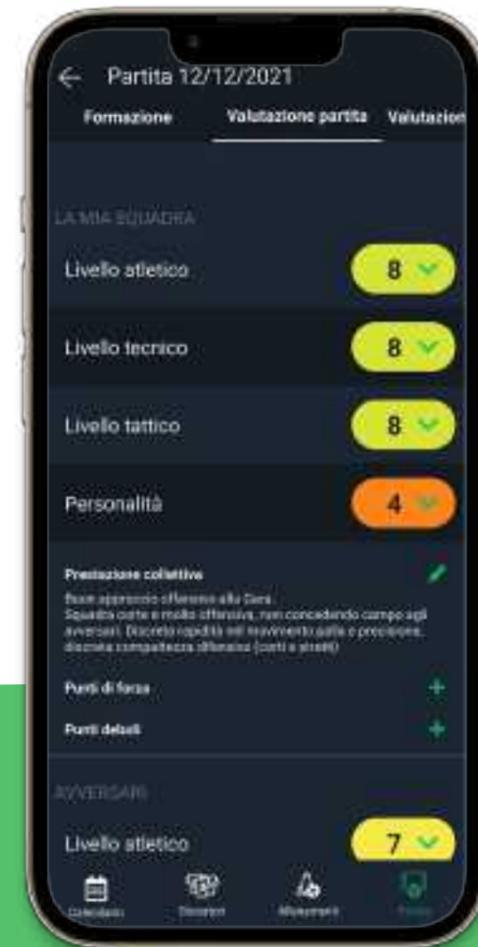
Modifica Valutazione

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 (98)	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

MOBILE APP



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



7.5

Cosa può fare il giocatore

Consultare le valutazioni sulle gare che ha disputato

PARTITE

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

WEB APP

PARTITE

WEB APP

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

Aggiungi Video

 Infortuni

GESTISCI
GLI INFORTUNI
DEI TUOI GIOCATORI

Infortuni

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

Muscolare Distorsivo Frattura Contusivo Sovraccarico Malattia Neurologico Non diagnosticato

Visualizzazione dei record da 1 a 23 di 23

Cognome	Nome	Ruolo primario	Muscolare	Distorsivo	Frattura	Contusivo	Sovraccarico	Malattia	Neurologico	Non diagnosticato
Portari										
Singh	Sahakre	Portiere	145	38	1	0	0	0	0	0
Demasiere	Gianagi	Portiere	144	1	0	0	1	0	0	0
Meyer	Alex	Portiere	145	1	0	2	0	0	1	0
Differoni										
Chattis	Goglio	Difensore centrale	144	38	0	0	1	0	0	0



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	25/08/2023 (Previsto)	Muscolare	Gastrocnemio posteriore sinistro	Grave



WEB APP

WEB APP

Nuovo infortunio

Tipo di infortunio

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

Parte del corpo infortunata

Gravità infortunio

1 - Triviale 5 - Grave

Ricaduta

Data infortunio

Tipo di evento

Note

Data di fine prevista

Data fine infortunio

Salva Annulla



Descrizione infortunio

Data infortunio: 09/01/2023

Tipo di evento: Allenamento

Tipo di infortunio: Distorsivo

Parte del corpo infortunata: Ginocchio destro

Gravità infortunio: Minore / Lieve

Ricaduta: No

Data di fine prevista: 11/01/2023

Data fine: 10/08/2023

Trattamenti

Aggiungere trattamento

Aggiungere trattamenti

Nessun trattamento è stato ancora prescritto per questo infortunio.

Aggiungere trattamento

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

 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

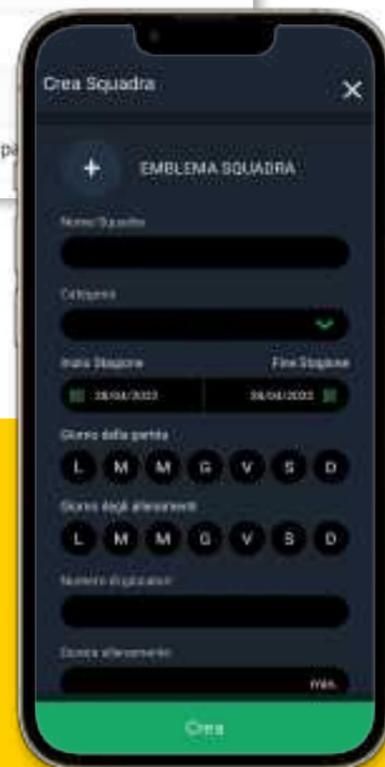
Numeri fissi: Il numero di maglia viene assegnato automaticamente in ogni partita

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



Data sessione: 11/03/2022 19:15

Salva allenamento Vedi allenamento

Giocatori presenti: 23

Traccia

Prevenzione Propriocezione e coppia con partner in mano Durata: 5 min Esercizio	Linguaggio di gioco Riscaldamento tecnico finalizzato al circolo Passaggio Durata: 10 min Circolo tecnico	TA OFF. Globale Esercizio il + 2 identificare la superiorità con l'orientamento Durata: 15 min Gioco di posizione	Performance Spostata con percorsi tra cerchi e paletti Rapidità Durata: 10 min Esercizio	TA DEF. Globale Tattica di reparto con composizione libera linea Prese di posizione Durata: 15 min Situazione
TA OFF. Individuale Situazione di attacco porta da porta liberata Attacco porta Durata: 12 min Situazione semplificata	Partita Partita libera da 20 minuti Conduzione Durata: 18 min Partita libera	Calci piazzati Marcatura piazzata ai pali mattina valle d'ra Marcamento Durata: 10 min Pala mattina	Integrazione	TA DEF. Individuale

95 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

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 • MOBILE APP

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

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
- Modificare i cicli della stagione

Sessioni di Allenamento

- Creare/Modificare sessioni di allenamento
- Cancellare sessioni di allenamento
- Assegnare solo ai membri fidati

Giocatori

- Creare nuovi giocatori
- Permette di aggiungere nuovi giocatori alla squadra
- Aggiungere giocatori da altre squadre/stagioni del club
- Possibilità di aggiungere giocatori presenti nel database del club
- Modifica giocatori
- Questo permesso consente ai membri dello staff di modificare i permessi dei giocatori.
- Cancella i giocatori dalla squadra
- Concedere solo a membri fidati. Questo permesso consente allo staff di cacciare i giocatori della squadra.
- Invitare e dare accesso ai giocatori
- Assegnare solo ai membri fidati

WEB APP

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 collaboro e utilizzare ciascun esercizio nella stagione in cui collabora il relativo autore.

Visualizzazione dei record da 1 a 10 di 24

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 Smartamento, 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.

2646 esercizi trovati

Obiettivi: 1 facile, 5 difficile

Numero di giocatori: 100

Però regolamentari: Sì, No, Indifferente

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

WEB APP

I miei esercizi

Crea nuovo esercizio

Esercizi dello staff

MEMBRI DELLO STAFF

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)

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 [Modifica](#)
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.

Post-allenamento [Modifica](#)
Puoi specificare un insieme di domande da presentare ai tuoi giocatori dopo la sessione di allenamento.

Pre-partita [Modifica](#)
Puoi specificare un insieme di domande da presentare ai tuoi giocatori prima della partita. Ti aiuteranno a giudicare la condizione effettiva del giocatore.

Post-partita [Modifica](#)
Puoi specificare un insieme di domande da presentare ai tuoi giocatori dopo ogni partita.

Nome corto	Domanda	Tipo di domanda	
Sonno	Come hai dormito?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto br)	✕
Stanchezza	Quanto stanco ti senti?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto br)	✕
Prestazioni	Quanto ritieni di poter essere performante?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto br)	✕
Umore	Come è il tuo umore oggi?	1-10 (1=Molto male, 10=Molto br)	✕
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)	✕

Questionario Pre-partita | Questionario Post-partita

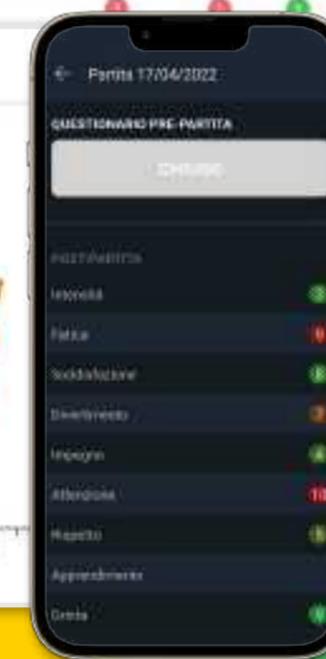
Il questionario è al momento **aperto**. [Chiudi il questionario](#)

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

Questionario Post-partita

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

Giocatore | Media della squadra



Cosa può fare il giocatore

Compilare e rispondere ai questionari direttamente dal proprio smartphone

WEB APP

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
Valutazioni degli aspetti tecnici che riguardano le capacità di eseguire il gesto in modo...

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
fitness generale	Da 1 a 10

Area Tattica Offensiva
Valutazioni oltre conoscenze degli aspetti di tattica individuali offensivi

Duetto offensivo	Da 1 a 10
Smarcamenti	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

Modello	Creato il	Ultimo aggiornamento
Scheda di valutazione dell'1 contro 1 Valutazione su test del 02/02/2018	06/02/2018 10:43:08	06/02/2018 10:43:00
Scheda di valutazione tecnica Valutazione su test tenuto del 05/02/2018	06/02/2018 10:43:27	06/02/2018 10:43:27
Scheda Generale Scheda di valutazione generale del giocatore	06/02/2018 10:39:21	06/02/2018 10:39:21

Punti di forza

Parate e Riflessi
Concentrazione
Parare rigori
Parare tiri ravvicinati

Punti deboli

Leggermente lento nel soffio

Torna al profilo del giocatore | Crea nuova scheda di valutazione

Visualizzazione dei record da 1 a 3 di 3

Creata il	Valutata da	Tipo scheda
23/04/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale
24/03/2022	Direttore Staff Tecnico	Scheda Generale
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

Rapidità di esecuzione del dribbling

Fantasia

Efficacia nel superare l'avversario

Coordinatione generale

Timing - scelta del tempo di esecuzione

Capacità di contestualizzare il dribbling nella dinamica del gioco

Video

Aggiungi Video

Torna alla lista delle schede di valutazione | Modifica



MODELLI SCHEDE DI VALUTAZIONE

Le mie schede di valutazione

Visualizzazione dei record da 1 a 1 di 1

Creata il	Valutata 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

Righe: 10

Cosa può fare il giocatore

Consultare le schede di valutazione che lo riguardano

WEB APP

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



WEB APP 

 WEB APP



Esercizi Personali

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

Inquadra il QR code per visualizzare un esempio di animazione



Esercizi Personali

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 sessione di allenamento.

Visualizzazione dei record da 1 a 10 di 25.

Titolo	Obiettivi	Parole chiave
Gioco a tema - Allenare le condizioni atletica e il possesso	Principi di tattica collettiva offensivi Mobilità, Scaglionamento difensivo, Transizioni	SSG, transizioni
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 - chiovoss
Partita per la ricerca della profondità	Ricevere	

Parole chiave (highlighted in green): controllo orientato, smarcamento, passaggio, sovrapposizione

Small-sided games

Materiali: Palloni, zassacche

Preparazione: Campo dimensione doppia area, porte regolamentari e 12 giocatori

Immagini e schemi aggiuntivi: [Disegna un nuovo schema](#) [Aggiungi immagine](#)

Giocatori: 12

Data: 15 minuti

Difficoltà: 4

Tipologia: Tattica

Categorie: Prima squadra U21, U17, U15, Esordienti - U12

Mezzi operativi: Esercizio

Video: [Aggiungi video](#)

Chi può utilizzare questa esercitazione: Solo io

Immagine

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

Scegliere come caricare l'immagine per il tuo esercizio.

Giocatori (Uomini)

Passaggio

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](#)

WEB APP

WEB APP • MOBILE APP

I MIEI ESERCIZI

I tuoi esercizi sempre disponibili

Esercitazioni

- Contrasto a tiro in porta**
Nella prima parte il difensore (giocatore rosso) calcia la palla all'attaccante (giocatore bianco) - primo della fila.
- Guida della palla con finta**
Al segnale dell'allenatore, i primi giocatori di entrata in fila partono in guida della palla.
- Gestiamo il possesso**
L'allenatore inserisce un pallone in un settore. Nel momento della ricezione della palla da parte di uno dei tre giocatori il primo.
- Possesso palla "1 contro 1"**
Al segnale d'avvio dell'allenatore le quattro coppie si affrontano in un duello continuo di 1 contro 1 all'interno del quadrato di...
- Traffico congestionato**
Il giocatore deve dribblare all'interno dell'area grande. L'allenatore chiama un colore del numeratore (Verde, Arancio, Rosso).

1 contro 1 - Gol nelle porticine

FEEDBACK

OBBIETTIVO PRIMARIO: PSICOLOGICO

OBBIETTIVO SECONDARIO: Dribbling, Calcio, Guida della palla con finta, Dribbling, Calcio, Passi di possesso, Contrasto, 1 contro 1, Transizioni

ATTREZZATURE: 14 Chiesse, 4 palloni, 8 zassacche, 1 porta regolamentare, Palloni

AREA DI GIOCO: 40x35 metri

GIOCATORI: 14 + 1 portiere

 **FUNZIONI
AGGIUNTIVE**

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

 **Incubatore**

**UNA STANZA
VIRTUALE
PER IL TUO STAFF**

Condividere le proposte tecniche

L'ufficio virtuale del tuo staff

aggiungere 2 righe sul fatto che sia una funzione aggiuntiva?



- 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			Ultimi 10 esercitazioni		
Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Allenamento del 02/05/2022	Bozza	Matteo Romano m_romano@youcoach.it	ESERCITAZIONE LA PARATA	Proposta inviata
Francesco Neri francesconeri@youcoach.it	Allenamento del 16/05/2022	Proposta inviata	Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Gioco di posizione in ampiezza	Proposta inviata
Francesco Neri francesconeri@youcoach.it	Allenamento del 20/04/2022	Bozza	Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Combinazioni di peggioro	Proposta inviata
Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Allenamento del 16/05/2022	Bozza	Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Dribbling orientato con tiro in porta	Proposta inviata
Matteo Bianchi matteobianchi@youcoach.it	Allenamento del 11/04/2022	Bozza	Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Guida della palla con finta e tiro in porta	Proposta inviata
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Allenamento del 12/04/2022	Bozza	Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	CORE STABILITY: ROTATION PLANK	Proposta inviata
Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	Allenamento del 01/01/2022	Bozza	Luigi Costa luigi.costa@youcoach.it	CORE STABILITY: PLANK A BRACCIA TESE	Proposta inviata
Matteo Romano m_romano@youcoach.it	Allenamento del 01/01/2022	Bozza	Matteo Romano m_romano@youcoach.it	Partita a tema a 3 porte	Proposta inviata
Matteo Romano m_romano@youcoach.it	Allenamento del 11/04/2022	Proposta inviata	Matteo Romano m_romano@youcoach.it	Gara di conduzione	Proposta inviata
Matteo Romano m_romano@youcoach.it	Allenamento del 11/04/2022	Proposta inviata	Matteo 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 *

Cognome *

E-mail *

Area *

Crea un incubatore per il club

Categoria *

Numero di giocatori *

Durata allenamento (minuti) *

Giorni di allenamento *

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

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

WEB APP

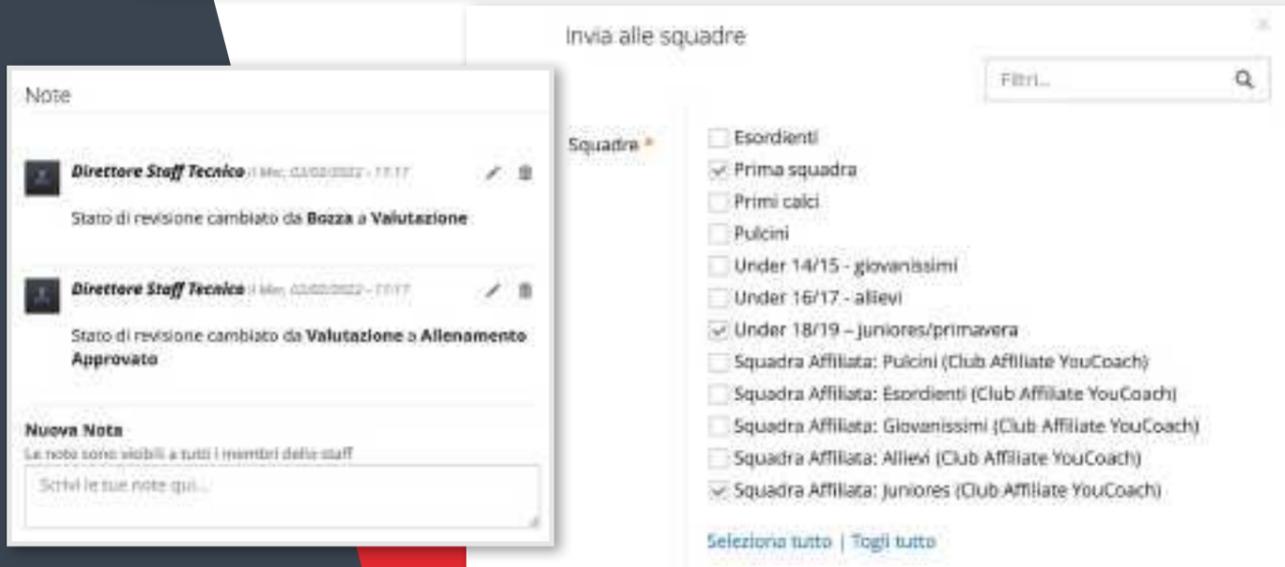
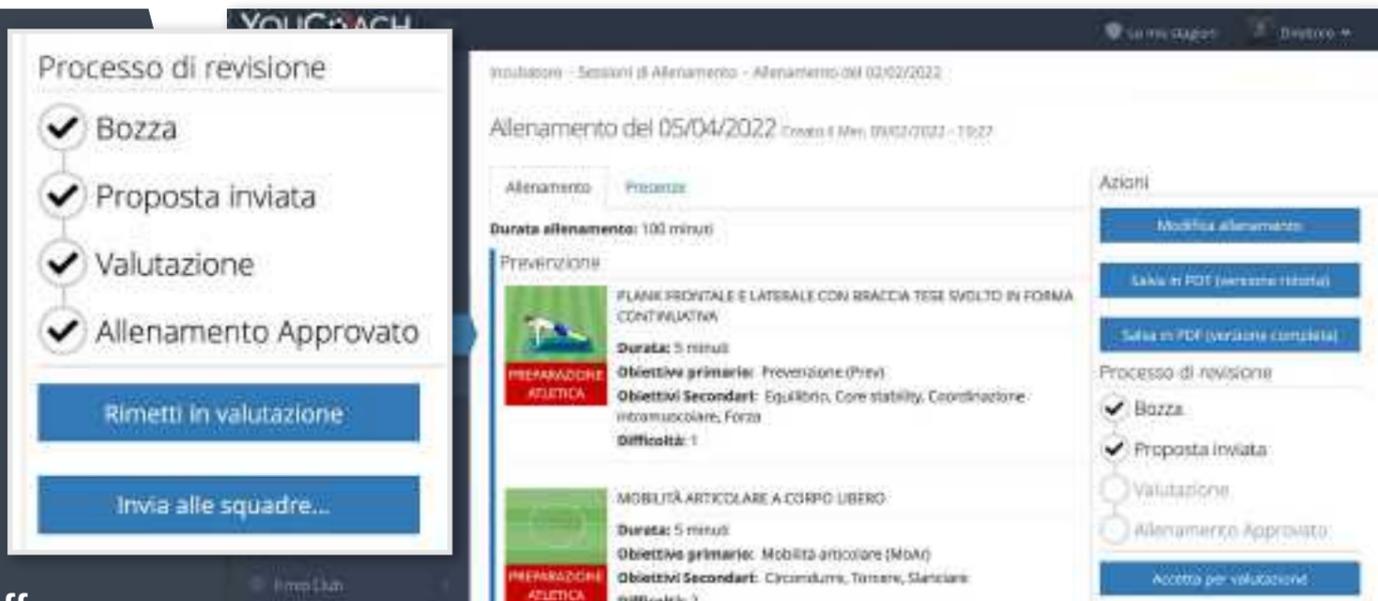
WEB APP

Incubatore

SESSIONI DI ALLENAMENTO

Condividere le proposte tecniche

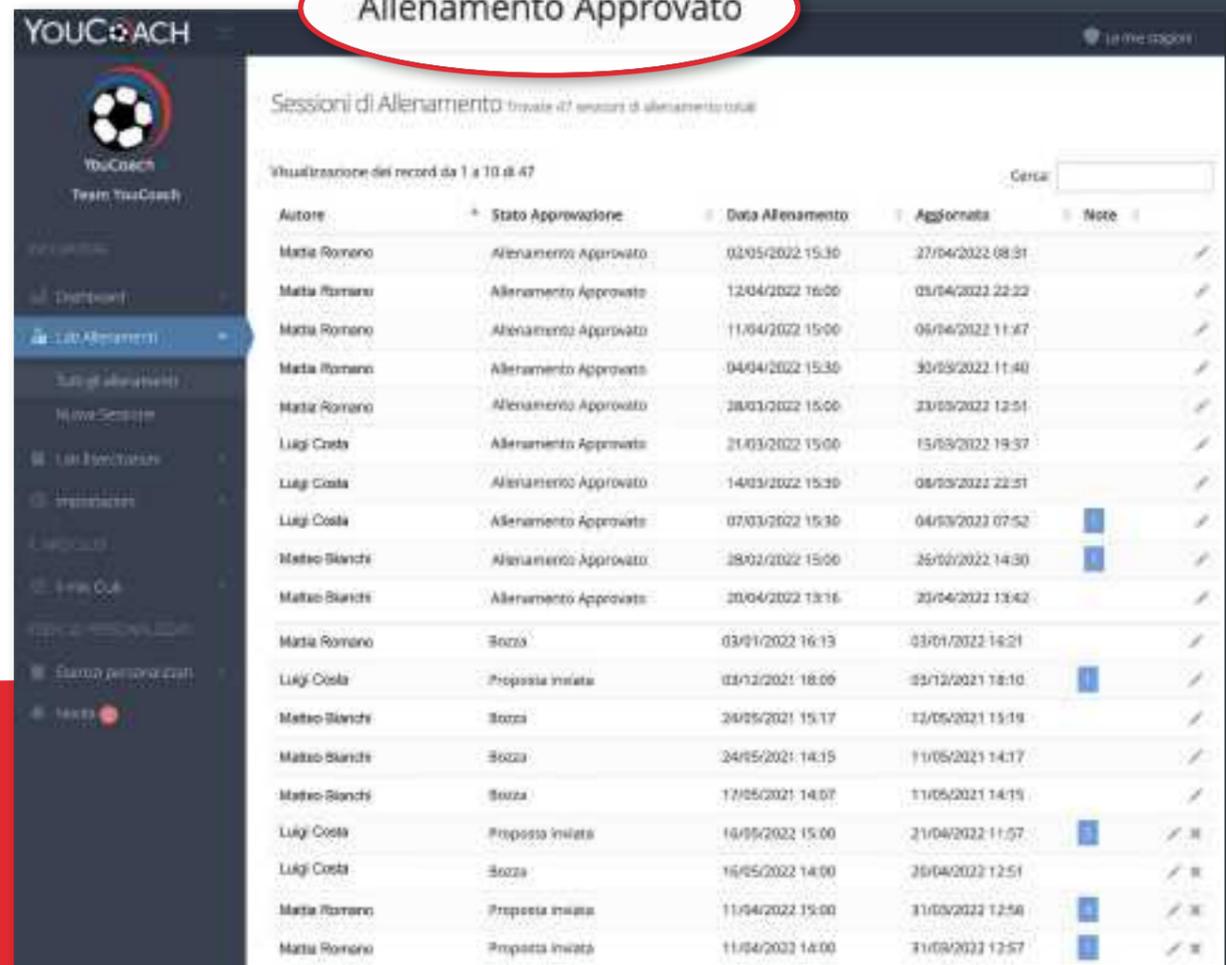
Valorizza le proposte del tuo staff



WEB APP

WEB APP

Allenamento Approvato



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

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, 07/10/2022 - 19:04
Stato di revisione cambiato da **Proposta inviata** a **Valutazione**

Allenatore Prima squadra Lun, 07/10/2022 - 18:00
Ricordiamo ai ragazzi di continuare a muoversi senza palla e mantenere l'intensità elevata

Direttore Staff Tecnico Lun, 07/10/2022 - 18:00
Stato di revisione cambiato da **Valutazione** a **Allenamento Approvato**

Lab Esercitazioni

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

Visualizzazione dei record da 21 a 30 di 153

Autore	Titolo	Proposta 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
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

WEB APP 

Esercitazione Approvata

YOUCoach
Team YouCoach

Lab Esercitazioni

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

Visualizzazione dei record da 21 a 30 di 153

Autore	Titolo	Proposta 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

WEB APP 

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

 **FUNZIONI
AGGIUNTIVE**

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

 **TRAINING LOAD
MONITORING**

**MONITORA
LA PERFORMANCE
DELLA TUA SQUADRA**

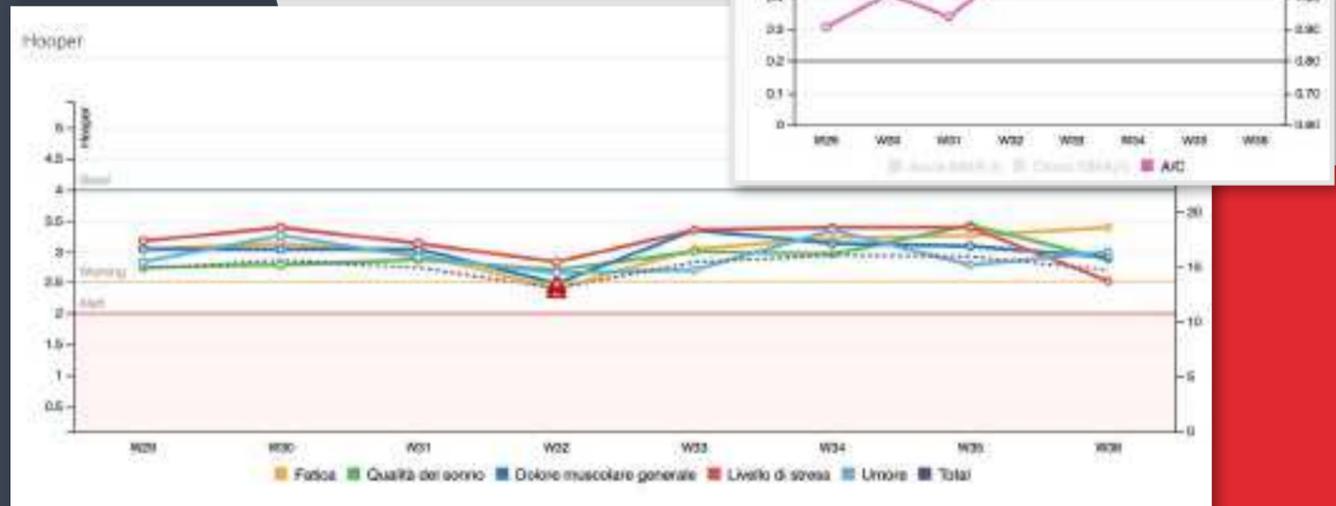
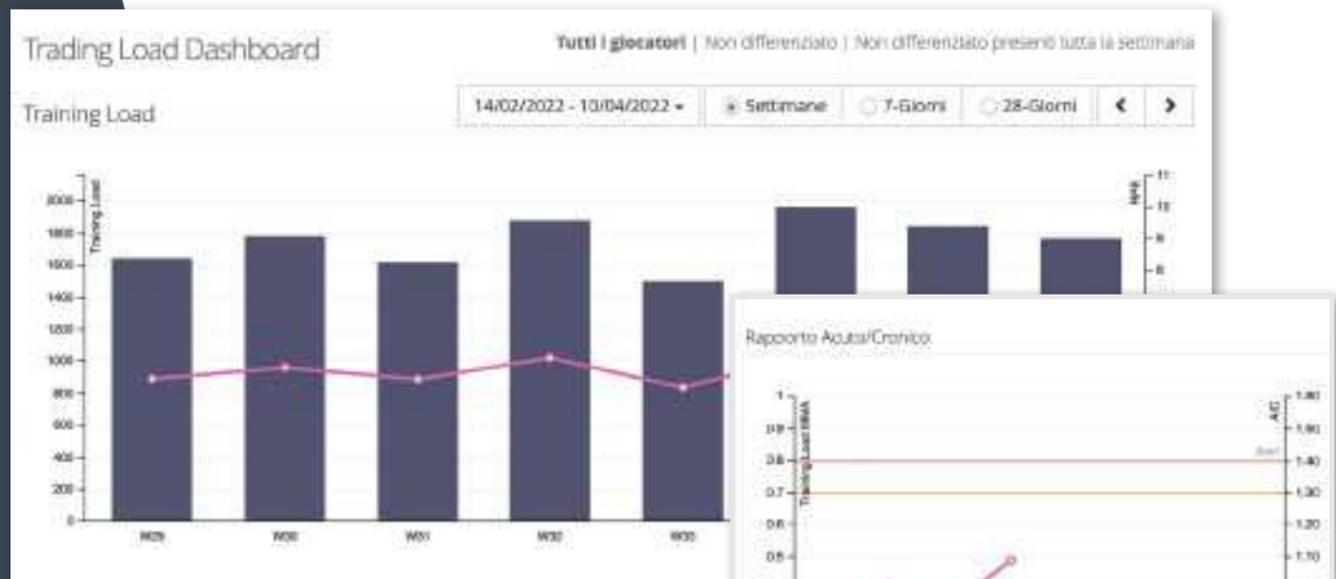
DASHBOARD

Monitorare lo stato di forma della rosa

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



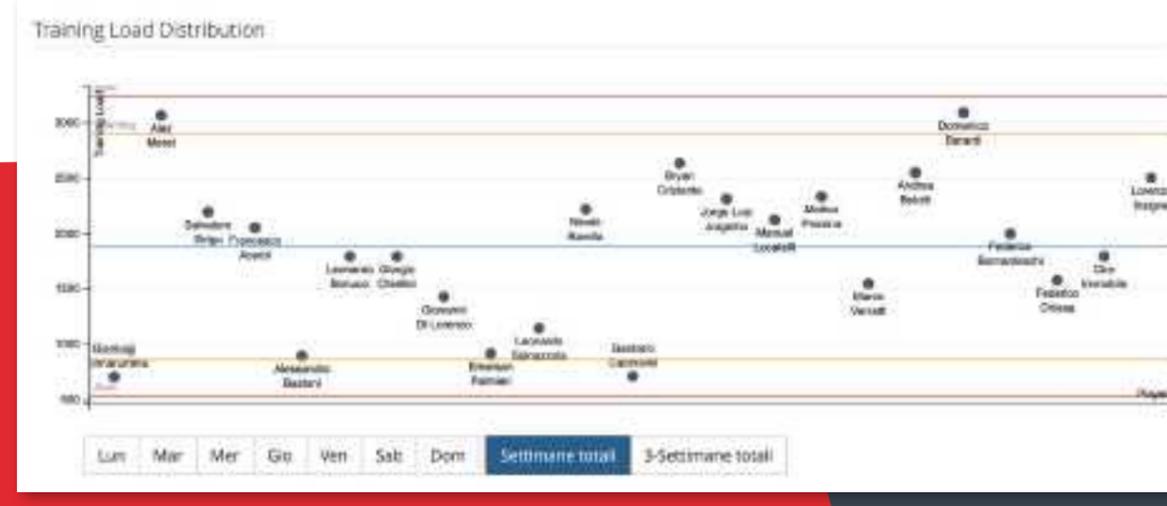
- Statistiche *real time* per periodi specifici
- Il grafico Hooper sintetizza i dati e rileva soglie di allerta e attenzione
- Sfrutta gli indicatori di *alert* per individuare i giocatori con uno scarso recupero o un affaticamento notevole
- Calcolo automatico del rapporto fra il carico dell'ultima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



aggiungere 2 righe sul fatto che sia una funzione aggiuntiva?

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

Giocatore	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom	Totale	Diff	A/C _{3w}	Σ _{3w}
Gianluigi Donnarumma	11	000	000	000	392	000	000	703	-891	0.76	2766
Alex Meret	000	1,028	000	000	1,549	000	000	3066	+382	1.36	6792
Salvatore Sirigu	000	257	000	000	54	000	2194	2194	-391	1.01	6498
Francesco Acerbi	000	848	155	000	265	000	2051	2051	+832	1.18	5219
Alessandro Bastoni	000	644	100	000	148	000	892	892	-240	0.85	3101
Leonardo Bonucci	000	475	000	000	572	000	1751	1751	-278	0.91	5910
Giorgio Chiellini	000	328	000	000	544	000	783	783	+352	1.13	4746
Giovanni Di Lorenzo	000	339	000	000	222	000	270	1425	+290	1.02	4198
Emerson Palmieri	000	226	222	000	000	000	914	914	-829	0.70	3894
Leonardo Spinazzola	000	554	000	000	32	000	1141	1141	-1155	0.65	5296
Nicolò Barella	000	1,040	144	000	710	000	2274	2274	-444	1.26	5290
Gaetano Castrovilli	000	34	611	000	64	000	709	709	-1642	0.50	4252



SQUADRA - ULTIMA SETTIMANA

- 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

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

Visualizzazione del record da 31 a 40 di 169

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

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

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

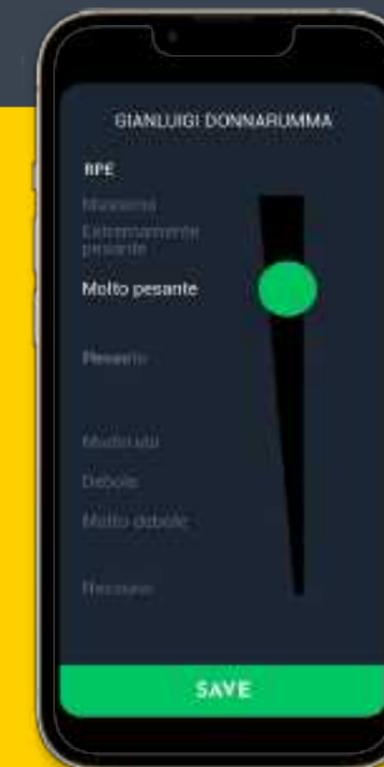
0 - Nessuno
0.3
0.5 - Estremamente debole
0.7
1 - Molto debole
1.5
2 - Debole
2.5
3 - Moderato
4
5 - Pesante
6
7 - Molto pesante
8
9
10 - Estremamente pesante
11 - Massimo assoluto

WEB APP



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

ACQUISIZIONE DATI TRAINING LOAD



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 del questionario 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	24	25	26	27
31 28/02/2022	28	29	23	24	25	26	27
32 07/03/2022	07	08	23	24	25	26	27
33 14/03/2022	14	15	23	24	25	26	27
34 21/03/2022	21	22	23	24	25	26	27
35 28/03/2022	28	29	23	24	25	26	27
36 04/04/2022	04	05	23	24	25	26	27
37 11/04/2022	11	12	23	24	25	26	27
38 18/04/2022	18	19	23	24	25	26	27
39 25/04/2022	25	26	23	24	25	26	27
40 02/05/2022	02	03	23	24	25	26	27

Impostazioni Training Load

Mostra moneta e SPAN

Mostra e nascondi i valori di moneta e span

Frequenza dell'Hooper:

Specifica quando i giocatori devono riempire il questionario Hooper

Domande Hooper:

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

Legenda:

- 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
Portieri					
<input checked="" type="checkbox"/> Gianl. Portiere	4+	1+	3+	5+	5+
<input checked="" type="checkbox"/> Alex I. Portiere	N/D	5-	4+	3-	
<input checked="" type="checkbox"/> Salva. Portiere	3+	3+	4+	5+	
Difensori					
<input checked="" type="checkbox"/> Francesco Acerbi (Difensore centrale 1988)	1+	4+	2+		
<input checked="" type="checkbox"/> Alessandro Bastoni (Difensore centrale 1999)	1+	1+	1+		
<input checked="" type="checkbox"/> Leonardo Bonucci (Difensore centrale 1987)	1+	1+	2+		
<input checked="" type="checkbox"/> Giorgio Chiellini (Difensore centrale 1984)	2+	1+	5+	1+	3+
<input checked="" type="checkbox"/> Giovanni Di Lorenzo (Terzino destro 1993)	5+	3+	5+	5+	4+
<input checked="" type="checkbox"/> Emerson Palmieri (Terzino sinistro 1994)	5+	5+	5+	2+	1+
<input checked="" type="checkbox"/> Leonardo Spinazzola (Terzino sinistro 1993)	3+	3+	3+	4+	3+

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



ACQUISIZIONE DATI HOOPER



Cosa può fare il giocatore

Compilare il questionario Hooper direttamente dal proprio smartphone

WEB APP

WEB APP • MOBILE APP

 **FUNZIONI
AGGIUNTIVE**

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

*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

aggiungere 2 righe sul fatto che sia una funzione aggiuntiva?

Nome	Cognome	Osservatore	Dove	Quando	Considerazione finale
Nicolò	Rovella	Osservatore Cognome 2	Luigi Ferraris (Genova)	09/01/2022 15:00	Completare osservazione
Nicolò	Rovella	Osservatore Cognome 1	Luigi Ferraris (Genova)	09/01/2022 15:00	Completare osservazione
Nicolò	Rovella	Osservatore Cognome 2	Luigi Ferraris (Genova)	09/01/2022 15:00	Completare osservazione
Jude Victor William	Bellingham	Osservatore Cognome 2	Olympic Stadium (Londra)	16/12/2021 20:00	Completare 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

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

Bellingham
Jude Victor William
23/06/2000
Regno Unito

Caratteristiche principali:

- Altezza: 180 cm
- Peso: 70 kg
- Posizione: Centrocampista
- Partita: Inglese
- Capogola: Under 19

Quali sono i punti di forza?

- Abilità tecnica: 7
- Intuito: 7
- Personalità: 10
- Velocità: 6
- Struttura: 6
- Punteggio Totale: 38

Rovella Nicolò - Osservatore Cognome 2 (09/01/2022 15:00)

Bellingham Jude Victor William - Osservatore Cognome 1 (16/12/2021 20:00)

Caratteristiche principali:

- Altezza: 180 cm
- Peso: 70 kg
- Posizione: Centrocampista
- Partita: Inglese
- Capogola: Under 19

Quali sono i punti di forza?

- Abilità tecnica: 7
- Intuito: 7
- Personalità: 10
- Velocità: 6
- Struttura: 6
- Punteggio Totale: 38

Nota Speciali:

- Integrità: Buono
- Spirito agonistico: Medio-buono
- Capacità di gioco: Buono
- Costanza di gioco: Buono

Monitora i talenti per il tuo progetto tecnico



- 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

WEB APP

WEB APP

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



YOUCOACH[®]
FOOTBALL DIGITAL TECHNOLOGIES