

## Coach-to-Coach Program

### Corso di Formazione Tecnica per Allenatori ed Allenatrici

 Roma/altra Città Italiana – Centro Tecnico di Coverciano (Firenze)

 Sessioni da Ottobre 2025 a Marzo 2026

#### Obiettivi Formativi

Il percorso Coach-to-Coach è un corso intensivo rivolto ad allenatori ed allenatrici di calcio, pensato per offrire un’immersione completa nelle più moderne metodologie di allenamento, dall’attività di base all’agonismo. Guidati da docenti AIAC e professionisti del settore, i partecipanti vivranno un’esperienza formativa unica tra Roma/altra città e Coverciano, cuore pulsante della cultura calcistica italiana.

#### Destinatari

Allenatori ed allenatrici provenienti da esperienze diverse ma accomunati dal desiderio di aggiornarsi, confrontarsi e crescere professionalmente nel contesto tecnico italiano.

#### Struttura e Location

- Roma/altra città Italiana: osservazione di sedute tecniche di un Top Club professionistico, momenti culturali nella città e preparazione alla fase didattica.
- Firenze – Coverciano: lezioni teoriche e pratiche presso il prestigioso Centro Tecnico Federale, sede della formazione élite del calcio italiano.

#### Programma Tipo – Settimana Formativa

<i>Giorno</i>	<i>Mattina</i>	<i>Pomeriggio</i>	<i>Sera</i>
giorno 1	Arrivo a Roma – APT Fiumicino accoglienza in hotel	Visita della città	Cena conviviale
giorno 2	Partenza per Coverciano in pullman e Introduzione al corso	Lezione in aula (14.30-17.30)	Cena e confronto informale tra coach
giorno 3	Lezione in aula (9.30 – 12.30)	Lezione sul campo (14.30 – 17.30)	Visita della Città di Firenze
giorno 4	Lezione in aula (9.30 – 12.30)	Lezione sul campo (14.30 – 17.30)	Serata libera o workshop extra

# training program COACH-to-COACH

CON IL PATROCINIO DELLA



giorno 5	Lezione in aula (9.30 - 12.30)	Lezione sul campo (14.30 - 17.30)	Partita di calcio tra tecnici e cena a seguire
giorno 6	Lezione in aula (9.30 - 12.30)	Lezione sul campo (14.30 - 17.30)	Chiusura lavori e consegna attestati
giorno 7	Lezione in aula (9.30 - 12.30)	Partenza per Roma e visione allenamenti di una squadra professionistica	

*Il programma può essere soggetto a variazioni in base a voli aerei/allenamenti squadre professionistiche.*

## **Contenuti Didattici**

- ◆ Costruzione e conduzione dell'allenamento
  - Pianificazione della seduta, gestione tempo/spazi, obiettivi per fascia d'età
- ◆ Modello fisiologico e imitazione della partita
  - Carichi di lavoro per età, intensità e tipologia di stimoli
- ◆ Metodologie di lavoro
  - Analitico vs Situazionale: mezzi, correzione, osservazione, adattamento
- ◆ Principi e sistemi di gioco
  - Dalla tattica individuale alla collettiva, copertura spazi, pressing, costruzione dal basso
- ◆ Calcio posizionale e gestione delle transizioni
  - "Attrarre per attaccare", lettura delle situazioni e reazione agli eventi
- ◆ Funzione vs ruolo del giocatore
  - Differenze metodologiche per età e sviluppo individuale
- ◆ Palle inattive e organizzazione
  - Studio di corner, punizioni, rimesse e preparazione di routine difensive/offensive
- ◆ Match Analysis e preparazione della gara
  - Strumenti, osservazione, applicazione pratica e gestione delle sostituzioni

## **Attività Extra**

- Visione dal vivo di una partita di Serie A (in base al Calendario ufficiale)
- Sessioni di Q&A con tecnici professionisti
- Materiale didattico e attestato di partecipazione