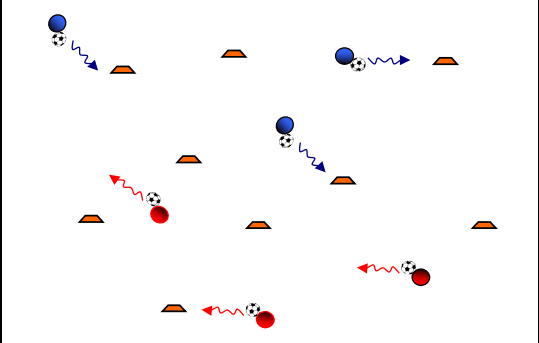
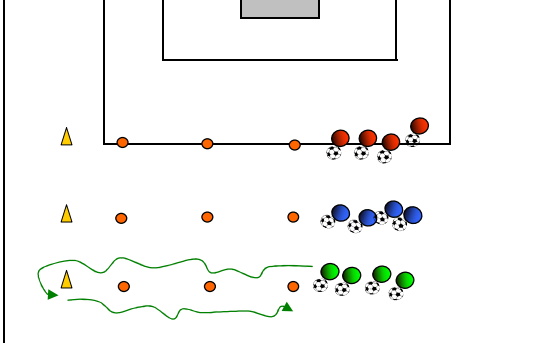
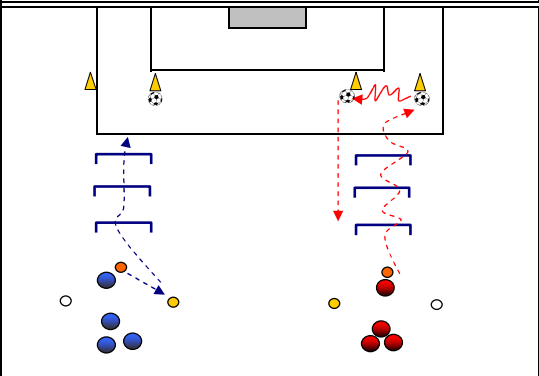
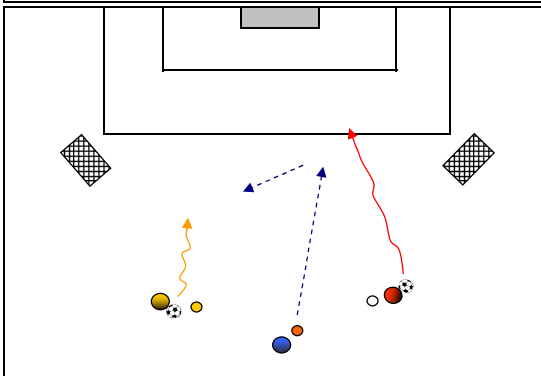
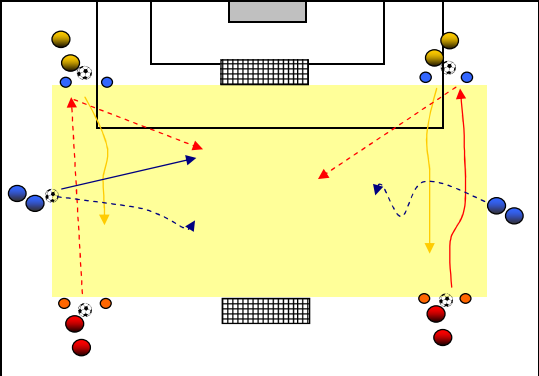
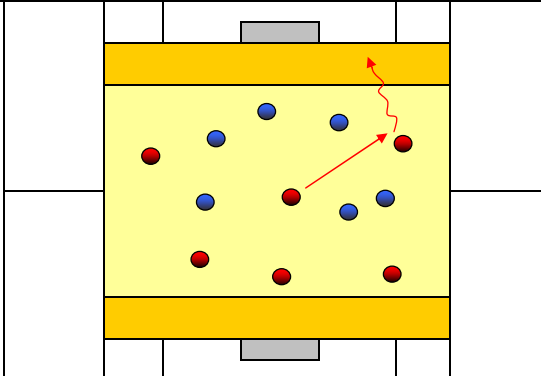
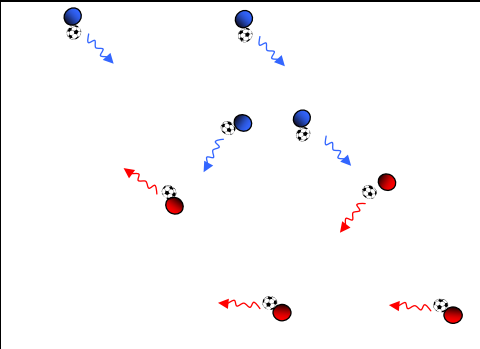
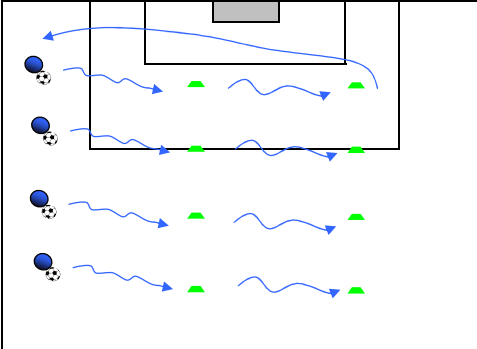
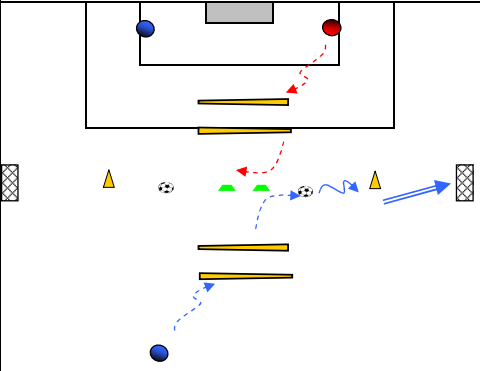
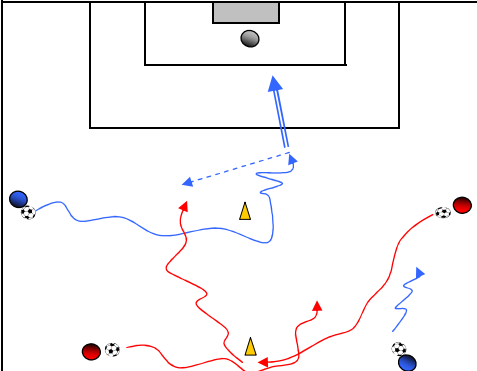
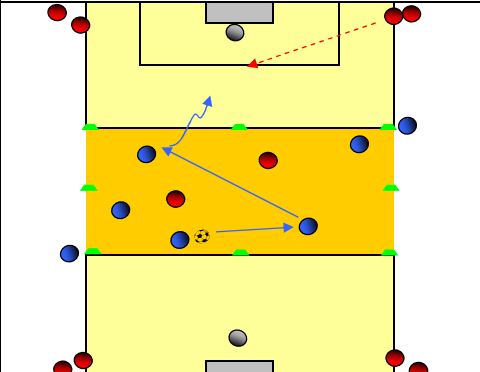
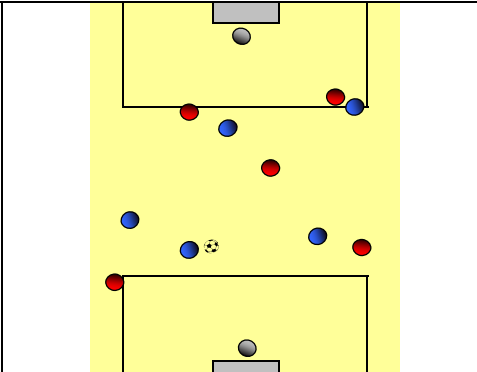
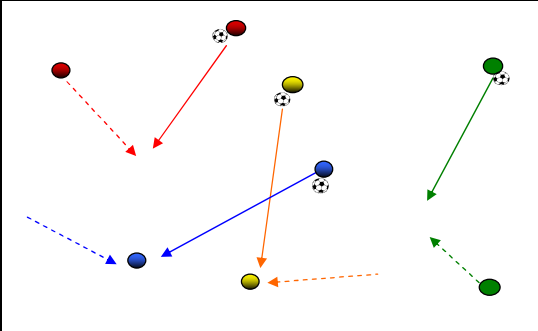
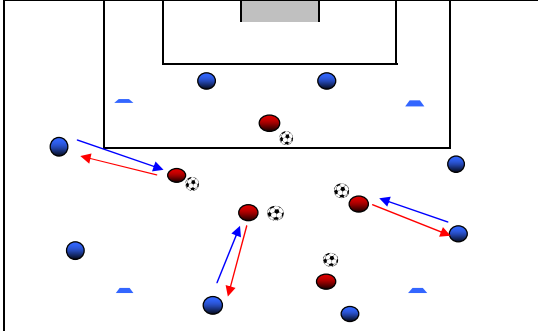
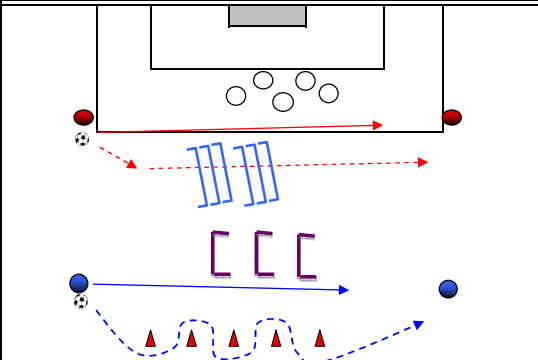
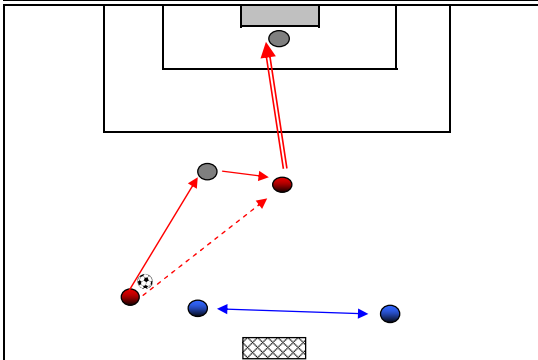
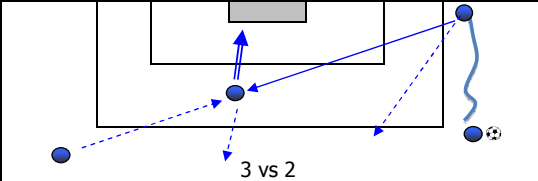
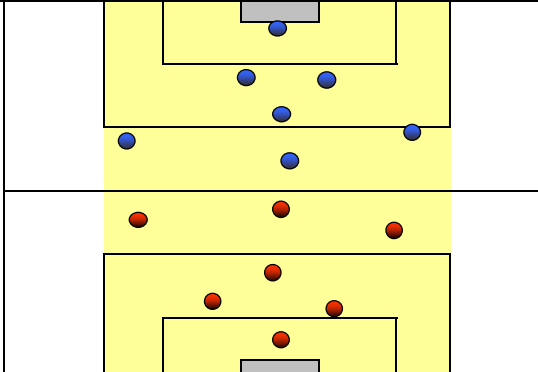
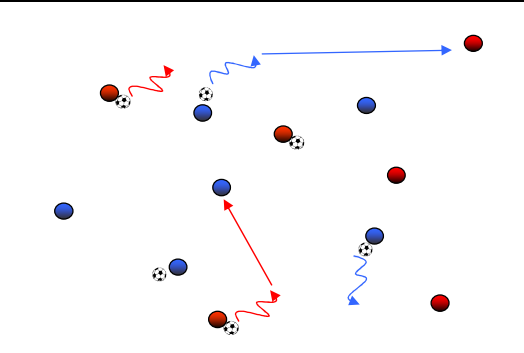
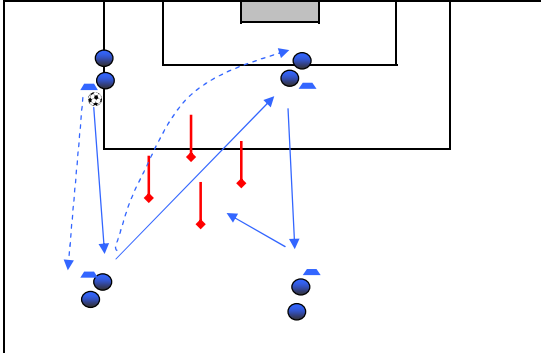
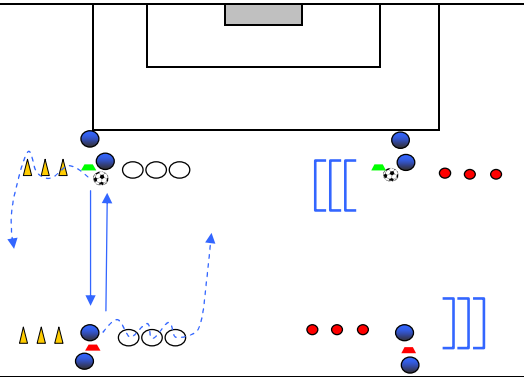
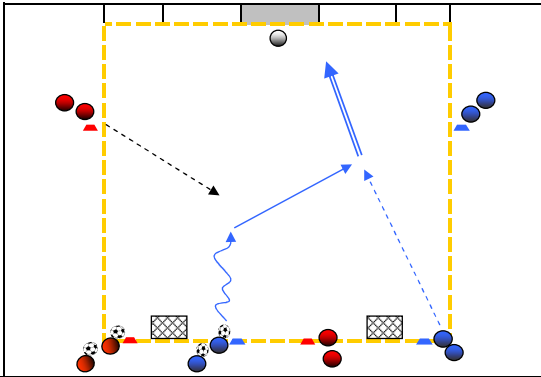
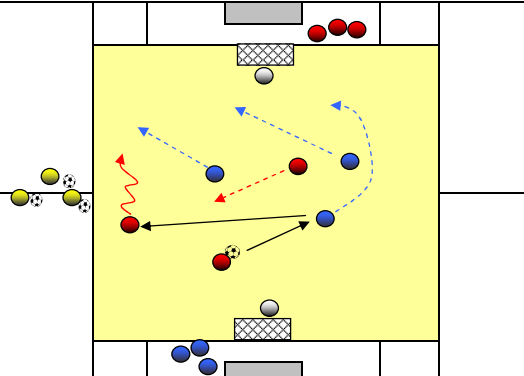
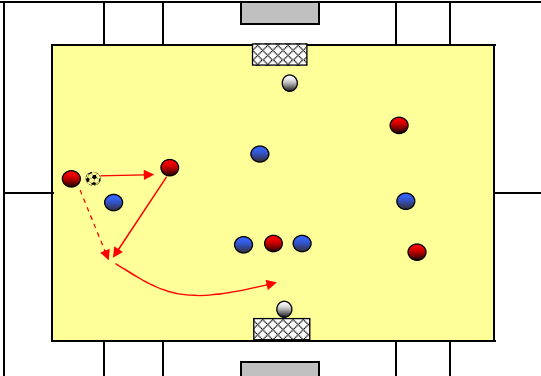
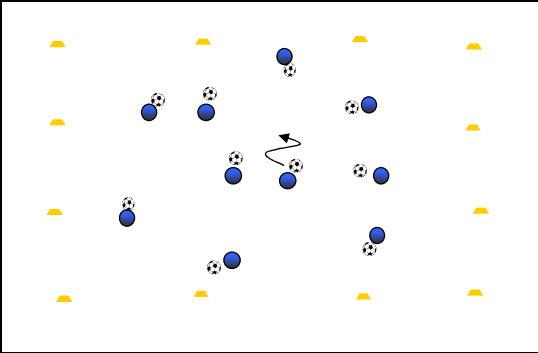
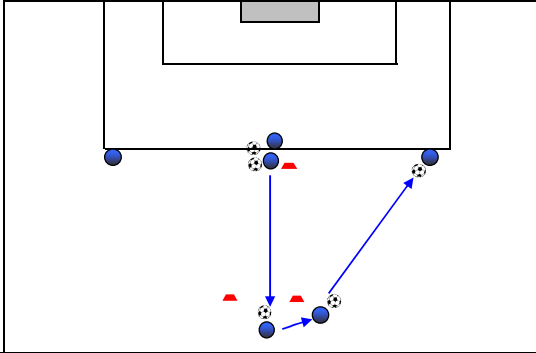
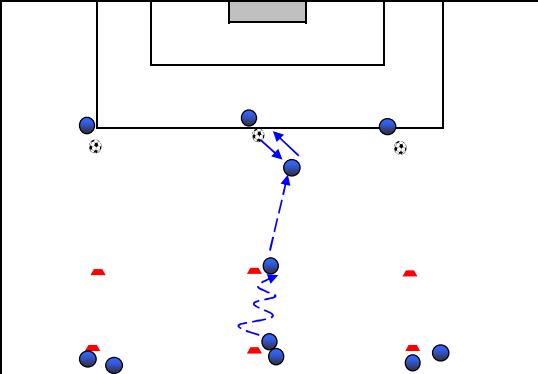
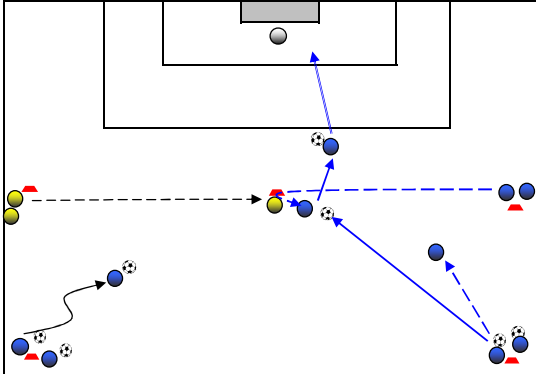
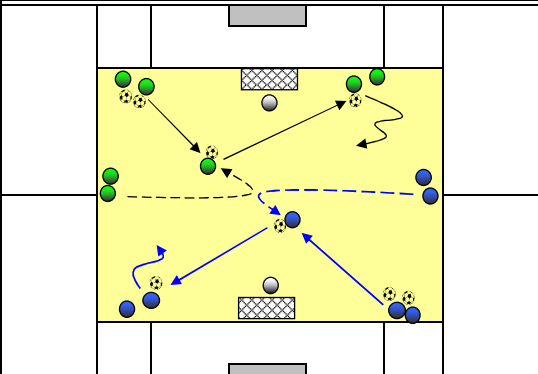
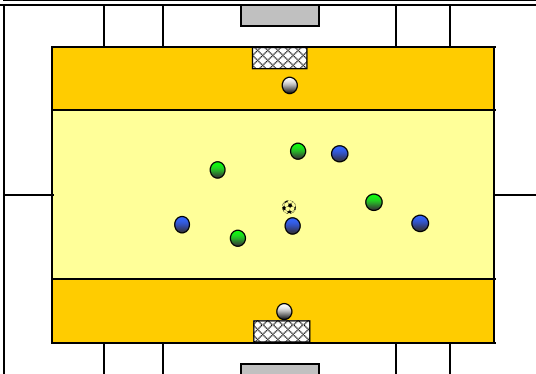


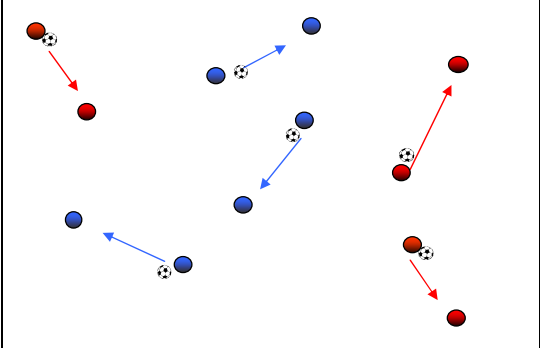
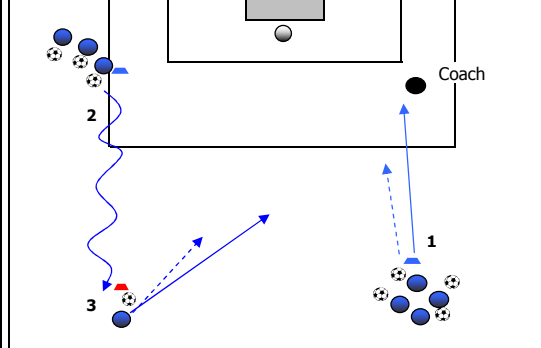
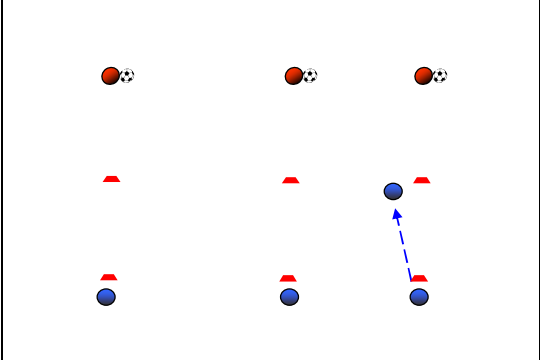
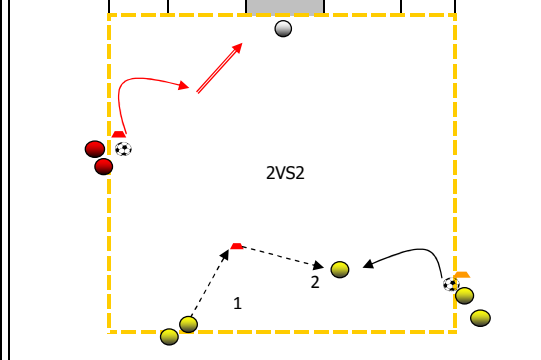
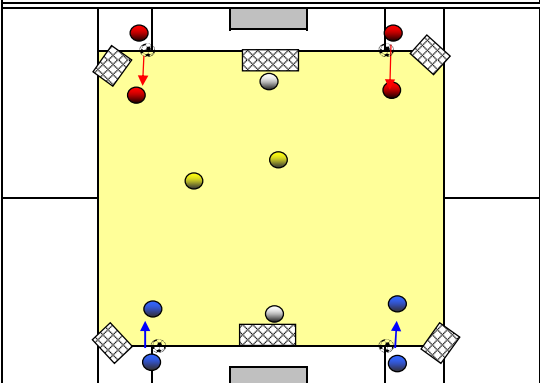
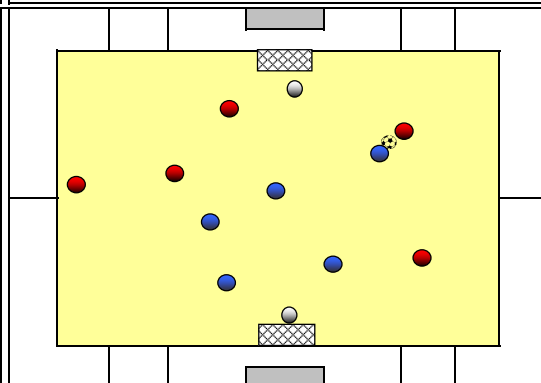
Training Guide - Juventus Soccer School				Esordienti	
<b>JSS COACH:</b>		<b>Age range:</b> 10-12 Years		<b>N°</b> 1	
Date:	N° Players:	12	Where:	Project: <b>JNA</b>	
Goals: 1)	<b>Conduzione</b>	2)	Prot.Palla	3)	Finta e Dribbling
		4)	Velocità	5)	Cap.Coord.Sp.
<b>Ex 1:</b> <i>JSS-Briefing</i>		<b>Goals:</b> Attivazione-Informazioni Tecniche Seduta		<b>Durata:</b> 3'	
<b>Ex 2:</b> <i>Warm Up</i>		<b>Goals:</b> 1	<b>Durata:</b> 5'	<b>Ex 3:</b> <i>JSS-Technical XP</i>	
<b>Goals:</b> 1-2		<b>Durata:</b> 15'			
					
<p><b>Description</b></p> <p>Conduzione nello spazio Libero con all'interno segna-spazio, inserimento di cambio direzione (dx-sx + interno, esterno, suola). Conduzione Lineare-Veloce con Esterno/Collo.</p>		<p><b>Description</b></p> <p>Gare di Conduzione : Conduzione Veloce Esterno Collo con Protezione Palla; Conduzione Palla con Cambio di senso Interno-Esterno Piede.</p>			
<b>Ex 4:</b> <i>Athletic XP</i>		<b>Goals:</b> 1-4-5	<b>Durata:</b> 10'	<b>Ex 5:</b> <i>Skills Practice</i>	
<b>Goals:</b> 3-4		<b>Durata:</b> 15'			
					
<p><b>Description</b></p> <p>Schemi motori di Base + Cap Coord Speciali finalizzate al gesto tecnico. Sviluppo Cap Cognitive. Gesto Tecnico: Conduzione palla da un cono all'altro con utilizzo della Suola.</p>		<p><b>Description</b></p> <p>Doppia Situazione di 1vs1 al segnale del Mister il Rosso (o Giallo) parte in conduzione e il Blu lo insegue, finita azione parte il Giallo (o Rosso), il Blu difende. Indicazioni: 1° Inseguimento attenzione alla protezione palla e alla conduzione Veloce di Esterno Collo - 2° Chi insegue si volta e difende 1vs1 Frontale (Finte e Dribbling). Variante 1vs1 Inseguimento con cambio Direzione (porte piccole di spalle) - 2° 1vs1 Frontale con porte grande di spalle. Var 2: 1vs1 Inseguimento - 2° con 2vs1 in porta centrale.</p>			
<b>Ex 6:</b> <i>Game Situational/ Ball Possession</i>		<b>Goals:</b> 1-2-3-4-5	<b>Durata:</b> 20'	<b>Ex 7:</b> <i>Match with Objective-Free Match</i>	
<b>Goals:</b> 1-2-3-4-5		<b>Durata:</b> 10'+15'			
					
<p><b>Description</b></p> <p>Si divide il gruppo in 3 squadre. Situazione di 4vs2. Conduzione veloce, la prima coppia che conduce palla sul lato opposto riceve la palla e gioca in superiorità numerica 4vs2 insieme ai Blu.</p>		<p><b>Description</b></p> <p>Partita a Tema con obiettivo conduzione in una zona Franca (Spazio 45x35 mt). Partita Libera.</p>			
Assenti					
Note					

Training Guide - Juventus Soccer School				Esordienti	
<b>JSS COACH:</b>		<b>Age range:</b> 10-12 Years		<b>N°</b> 2	
Date:	N° Players:	Where:	Project: <b>JNA</b>		
Goals: 1) <b>Finta e Dribbling</b>		2) Conduzione	3) Tiro	4) Coll. Offensiva	5) Coll. Difensiva
<b>Ex 1: JSS-Briefing</b>		<b>Goals:</b>		<b>Durata:</b> 3'	
Attivazione e spiegazione degli obiettivi dell'allenamento. Rapido e motivante, spiegando tutti gli aspetti dell'allenamento ma soffermandosi principalmente sull'obiettivo principale della seduta.					
<b>Ex 2: Warm Up</b>		<b>Goals:</b> 1-5	<b>Durata:</b> 5'	<b>Ex 3: JSS-Technical XP</b>	
<b>Goals:</b> 1-5		<b>Durata:</b> 15'			
					
Description			Description		
Al via dell'allenatore tutti i ragazzi divisi per coppie e tutti contemporaneamente che conducono palla si avvicinano al compagno in base al colore chiamato ed eseguono una delle finte richieste in precedenza dall'allenatore.			Esercitazione analitica durante la quale i ragazzi divisi in 4 file eseguono in prossimità del segnaposto le finte richieste per poi avvicinarsi al termine del percorso e tornare indietro.		
<b>Ex 4: Athletic XP</b>		<b>Goals:</b> 1-2-4	<b>Durata:</b> 10'	<b>Ex 5: Skill Practice</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-4		<b>Durata:</b> 15'			
					
Description			Description		
Al via dell'allenatore i ragazzi partono a coppie con colori opposti. Dopo aver eseguito un esercizio iniziale coordinativo tra i pali posti a terra in base al colore chiamato dall'allenatore, si dirigono verso il pallone ed eseguono una finta al cono per poi concludere l'azione segnando nella porticina corrispondente.			Esercitazione situazionale dove il colore chiamato fra i due giocatori posti a metà dello spazio utilizzato fanno il passaggio dietro al cono posto davanti a loro ed eseguono l'uno contro uno contro il portiere. Il giocatore opposto dovrà quindi dirigersi verso il cono più arretrato e attaccare il giocatore che aveva in precedenza eseguito l'attacco alla porta. Infine il terzo giocatore dovrà eseguire l'1vs1 contro il secondo giocatore e dovrà partire in base al colore che si troverà di fronte e che sarà quello che avrà appena eseguito l'1vs1 precedente.		
<b>Ex 6: Game Situational/ Ball Possession</b>		<b>Goals:</b> 1-2-3-4-5	<b>Durata:</b> 20'	<b>Ex 7: Match with Objective-Free Match</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-3-4-5		<b>Durata:</b> 10'+15'			
					
Description			Description		
Esercitazione di possesso palla in uno spazio a metacampo dove al via dell'allenatore il giocatore in superiorità numerica che è in possesso si dirigerà ad attaccare una delle due porte e si troverà di fronte l'avversario che dalla zona vicina alla porta si avvicinerà per difendere. Eseguire le alternanze corrette sia tra possessori palla che difensori.			Iniziale partita a tema dove il giocatore che riceverà palla in area dovrà superare in dribbling il portiere e fare gol. Non sarà possibile disturbare il giocatore in area che potrà utilizzare l'intero spazio per superare il portiere e segnare. Possibilità di inserire un termine temporale all'azione di dribbling all'interno dell'area.		
Assenti					
Note					

Training Guide - Juventus Soccer School			Esordienti
<b>JSS COACH:</b>		<b>Age range:</b>	<b>10-12 Years</b>
		<b>N°</b>	<b>3</b>
Date:	N° Players:	Where:	Project: <b>JNA</b>
Goals: <b>1) PASSAGGIO</b> 2) Smarcamento 3) Conduzione 4) Tiro in porta 5) Cap. Coordinative 6) Saper giocare 2 vs 1			
<b>Ex 1: JSS-Briefing</b>		<b>Goals:</b>	<b>Durata: 3'</b>
<b>Ex 2: Warm Up</b>		<b>Goals: 1-2-3</b>	<b>Durata: 5'</b>
<b>Ex 3: JSS-Technical XP</b>		<b>Goals 1-2-3</b>	<b>Durata: 15'</b>
			
<p><b>Description</b></p> <p>I giocatori sono disposti a coppie uno con la palla ed uno senza. Alla partenza chi è in possesso palla la conduce e la guida seguendo le indicazioni fornite dal tecnico mentre chi non è in possesso palla corre liberamente. Al segnale dell'allenatore il bambino con la palla alza lo sguardo e cerca il proprio compagno; Questi dovrà eseguire un movimento di smarcamento cercando di far capire al proprio compagno in quale direzione e in quale spazio vorrà ricevere la palla. Il giocatore con la palla dovrà cercare di trasmettere la palla al compagno in modo tale che questa gli giunga sulla sua corsa.</p>		<p><b>Description</b></p> <p>I giocatori vengono suddivisi in due gruppi (rosso e blu). Un gruppo è posto, in modo omogeneo all'esterno del quadrato mentre l'altro, in possesso palla si muove liberamente all'interno dello spazio e va a giocare un uno-due con uno qualsiasi dei compagni posti all'esterno (blu). Questi dovranno aspettare la palla in movimento arretrando per poter andare a ricevere la palla "andando in contro" ad essa. Ogni 45" si invertono i ruoli. E' importante che il giocatore con la palla chiami il compagno al quale vuole passare la palla e che con questo si crei un contatto visivo che porti i due a giocare insieme senza fraintendimenti</p>	
<b>Ex 4: Athletic XP</b>		<b>Goals:</b>	<b>Durata: 10'</b>
<b>Ex 5: Skills Practice</b>		<b>Goals:</b>	<b>Durata: 15'</b>
			
<p><b>Description</b></p> <p>Esercitazione di passo e seguio a due tocchi (ricezione e trasmissione). Dopo ogni passaggio per andare in fondo alla fine opposta i giocatori sono chiamati ad eseguire un percorso coordinativo.</p>		<p><b>Description</b></p> <p>Il giocatore rosso esegue un passaggio al mister che chiude la triangolazione ed il giocatore rosso calcia in porta. Successivamente questi si gira e difende la porta. Nel frattempo i due giocatori blu eseguono una serie di passaggi prestabiliti e partono per attaccare la porta difesta dal portiere e da giocatore rosso. (Situazione di 2 vs 1). Il numero dei passaggi varia in relazione alle capacità dei giocatori (3-4-5-6)</p>	
<b>Ex 6: Game Situational/ Ball Possession/ SSG</b>		<b>Goals: 1-2-3-4-5</b>	<b>Durata: 20'</b>
<b>Ex 7: Match with Objective-Free Match</b>		<b>Goals: Tutti</b>	<b>Durata: 10'+15'</b>
			
<p><b>Description</b></p> <p>I Giocatori rossi eseguono un giro palla da sinistra a destra e viceversa (curare il fatto di dare sostegno al portatore di palla) e poi partono per attaccare la porta posta di fronte a loro in una situazione di 3 vs 2 contro i giocatori blu. I blu, nel frattempo hanno eseguito uno un'azione dove uno dei due andava ad effettuare un cross dal fondo e l'altro cercava di concludere a rete. Si contano i gol nelle azioni e sui cross. Dopo 4 minuti si invertono i ruoli. Vince la squadra che avrà segnato più gol.</p>		<p><b>Description</b></p> <p>Partita a tema dove si gioca una partita normale dove però oltre a Gol nella porta si può realizzare un gol effettuando 8 passaggi consecutivi (possesso palla). Il numero dei passaggi può variare in relazione alle capacità dei giocatori. A seguire partita libera finale.</p>	
<b>Assenti</b>			
<b>Note</b>			

Training Guide - Juventus Soccer School				Esordienti	
<b>JSS COACH:</b>		<b>Age range:</b> 10-12 Years		<b>N°</b> 4	
Date:	N° Players:	Where:	Project: <b>JNA</b>		
Goals: 1) <b>Passaggio</b>		2) Smarcamento	3) Stop/Controllo	4) SMB	5) Velocità
<b>Ex 1: JSS-Briefing</b>		<b>Goals:</b>		<b>Durata:</b> 3'	
Cercare di motivare i ragazzi e creare in loro aspettativa e voglia di iniziare l'allenamento. Ricordare che sono in campo per divertirsi e per imparare.					
<b>Ex 2: Warm Up</b>		<b>Goals:</b> 1-2-4	<b>Durata:</b> 5'	<b>Ex 3: JSS-Technical XP</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-4-5		<b>Durata:</b> 15'			
					
Description			Description		
<p>Dopo una prima fase di attivazione generale con un pallone per giocatore, nella 2° fase si distribuisce una pallone per una coppia Rosso-Blu) presente. I ragazzi dovranno eseguire nello spazio libero una conduzione e poi passare la palla a un giocatore del colore opposto al proprio. Si ricerca attivazione mentale per il passaggio al compagno e la fase di smarcamento e di ricerca del passaggio.</p>			<p>Si dividono i ragazzi in 4 partenze per ogni rettangolo. Si gioca un passaggio dai e segue. Il primo passaggio lungo il lato e il secondo incrociato all'interno delle Aste o punti di riferimento, e così via. Con il procedere dell'esercizio si spostano le aste per ridurre lo spazio di giocata cercando di incentivare il movimento del giocatore in non possesso palla a smarcarsi. Progressione: Prima senza Aste poi con aste, poi spostando angolazione delle stesse.</p>		
<b>Ex 4: Athletic XP</b>		<b>Goals:</b> 1-2-3-4-5	<b>Durata:</b> 10'	<b>Ex 5: Skills Practice</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-4-5		<b>Durata:</b> 15'			
					
Description			Description		
<p>Si dividono i giocatori in più partenze. Ogni coppia di partenze posta frontalmente ha una palla. I giocatori alla partenza Verde eseguono un passaggio e decidono quale percorso motorio eseguire, i Giocatori posti alla partenza Rossa, eseguono una ricezione e poi passaggio e reagiscono al movimento del compagno andando ad eseguire il percorso opposto. Var: le varianti sono innumerevoli in base alla fantasia del tecnico. I giocatori possono anche eseguire il percorso e cambiare file o rimanere nella stessa. Per ampliare il bagaglio motorio dei ragazzi i percorsi possono essere tutti e 4 diversi.</p>			<p>In uno spazio di 20x25 si svolgono situazioni di 2vs1. Il tecnico indica/chiamo il colore della coppia in attacco (Blu), contemporaneamente il difensore del colore opposto (Rosso) entra in campo per difendere. Il difensore può ripartire segnando nelle porticine poste agli angoli. Come si vede, gli attaccanti entreranno da posizioni differenti. Questo ci darà la possibilità di stimolare maggiormente i ragazzi su alcune combinazioni che richiederemo, quali sovrapposizione, taglio, 1-2 <b>Var:</b> Terminato il 2vs1 iniziano entrano in campo i 2 Rossi con palla per creare una superiorità numerica 3vs2.</p>		
<b>Ex 6: Game Situational/ Ball Possession/ SSG</b>		<b>Goals:</b> 1-2-4-5	<b>Durata:</b> 20'	<b>Ex 7: Match with Objective-Free Match</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-4-5		<b>Durata:</b> 10'+15'			
					
Description			Description		
<p>Spazio di 25x20 2 squadre di 3 giocatori ciascuna si passano la palla con tocchi vincolati, sempre a coloro opposto al segnale del tecnico attaccano la porta che viene scelta rapidamente dall'attaccante, in modo che i compagni si adattino alla fase di attacco e i difensori si adattino velocemente alla fase difensiva. Al termine del tempo stabilito dal tecnico si cambiano le terne. Gioco a Squadre. <b>VAR:</b> Inserimento di una squadra Jolly (Giallo) che la termine del 3vs3 gioca una palla con la squadra che ha finito in difesa e propone un 4vs3.</p>			<p>Partita a tema: Nella prima parte della Partita il Gol assume un valore maggiore (esempio 2 punti) se nella azione di gioco sono stati presenti alcune combinazioni previste nell'Allenamento oppure concetti Tattici (Ampiezza-Profondità).</p>		
Assenti					
Note					

Training Guide - Juventus Soccer School				Esordienti	
<b>JSS COACH:</b>		<b>Age range:</b> 10-12 Years		<b>N°</b> 5	
Date:	N° Players:	Where:	Project: <b>JNA</b>		
Goals: 1) <b>ricezione</b> 2) passaggio 3) smarcamento 4) tiro 5) andature					
<b>Ex 1: JSS-Briefing</b>		<b>Goals:</b>		<b>Durata:</b> 3'	
Cercare di motivare i ragazzi e creare in loro aspettativa e voglia di iniziare l'allenamento. Ricordare che sono in campo per divertirsi ma anche per imparare!!!!					
<b>Ex 2: Warm Up</b>		<b>Goals:</b> 1-2		<b>Durata:</b> 5'	
					
<b>Description</b>					
Si conduce la palla liberamente e si alza il pallone basso per per eseguire un controllo orientato con interno-esterno-collo dx-sx per poi accelerare in conduzione dopo il gesto tecnico. Si può alternare anche con dei palleggi in vari modi.					
<b>Ex 3: JSS-Technical XP</b>		<b>Goals:</b> 1-2-3		<b>Durata:</b> 15'	
					
<b>Description</b>					
Passaggio e ricezione orientata (ad aprire, chiudere, di esterno) con successivo passaggio verso un compagno con passo e seguò. Variante finale, con chi passa la palla che attacca passivamente il compagno che deve ricevere e passare palla dalla parte opposta da cui viene l'avversario. <u>Analizzare e correggere la ricezione orientata (posizione del corpo, saltello per ricevere il pallone, punto di contatto per ricevere, contromovimento per andare incontro al pallone).</u>					
<b>Ex 4: Athletic XP</b>		<b>Goals:</b> 1-2-3-5		<b>Durata:</b> 10'	
					
<b>Description</b>					
Si effettuano varie andature (skip basso ad una toccata dx-sx, skip laterale, corsa calciata, in diagonale etc.). Successivamente al termine del percorso si va incontro al compagno per eseguire dei controlli con varie parti del corpo. <u>Analizzare e correggere soprattutto il gesto motorio nelle andature, stimolare anche a ricevere la palla con varie parti del corpo.</u>					
<b>Ex 5: Skills Practice</b>		<b>Goals:</b> 1-2-3-4		<b>Durata:</b> 15'	
					
<b>Description</b>					
I due giocatori laterali vanno incontro alla palla, con l'attaccante che dopo aver effettuato un movimento di smarcamento riceve palla ( <u>ricezione orientata con avversario semi-attivo per tiro in porta</u> ) e tira in porta. Poi parte l'altro giocatore blu con la palla per giocare 3vs1 (attenzione allo smarcamento dei due giocatori senza palla cercando la migliore occupazione dello spazio).					
<b>Ex 6: Game Situational/ Ball Possession/ SSG</b>		<b>Goals:</b> 1-2-3-4		<b>Durata:</b> 20'	
					
<b>Description</b>					
Passaggio e ricezione orientata ( <u>ricevere palla per giocarla sul compagno opposto, provare una dei 3 tipi di ricezione già sviluppati in precedenza</u> ) sul terzo compagno. Poi si attacca 3vs0 attraverso passaggio e ricezione (no conduzione) per tiro in porta. Chi segna per primo riceve un altro pallone e gioca 3vs3 a due porte ( <u>importante continuare a stimolare i movimenti di smarcamento per dare sempre due soluzioni di passaggio al portatore palla</u> ).					
<b>Ex 7: Match with Objective-Free Match</b>		<b>Goals:</b>		<b>Durata:</b> 10'+15'	
					
<b>Description</b>					
Partita a tema: Provare a giocare a 2 tocchi stimolando i ragazzi a sviluppare il primo tocco in ricezione già in funzione della giocata successiva oppure far giocare a 2 tocchi solo in alcune zone (es. centrocampo).					
Assenti					
Note					

Training Guide - Juventus Soccer School				Esordienti	
<b>JSS COACH:</b>		<b>Age range:</b> 10-12 Years		<b>N°</b> 6	
Date:	N° Players:	Where:	Project:	<b>JNA</b>	
Goals: 1) <b>Colpo di testa</b>		2) passaggio	3) conduzione	4) Cap.Differenziazione	5) Ritmizzazione
<b>Ex 1: JSS-Briefing</b>		<b>Goals:</b>		<b>Durata:</b> 3'	
Cercare di motivare i ragazzi e creare in loro aspettiva e voglia di iniziare l'allenamento. Ricordare che sono in campo per divertirsi e per imparare.					
<b>Ex 2: Warm Up</b>		<b>Goals:</b> 1-2-4	<b>Durata:</b> 5'	<b>Ex 3: JSS-Technical XP</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-4-5		<b>Durata:</b> 15'			
					
<p><b>Description</b></p> <p>Dopo un'attivazione con un palla a testa con cambi di ritmo e direzione, divideremo i ragazzi in coppie con un pallone. Le coppie scambieranno palla per il campo di gioco indicato ed al segnale del Mister si fermeranno ed effettueranno più palleggi possibili in 10 2 circa per poi riprendere a scambiare palla.</p>			<p><b>Description</b></p> <p>Al via il giocatore posto frontalmente al Coac effettuerà un passaggio che il mister controllerà con mani e servirà per colpire Agevolmente di testa. Contemporaneamente il giocatore posto spalle alla porta avrà effettuato una conduzione verso il segnaspaio rosso, cambio direzione con palla e passaggio al coach che controllerà e servirà sempre con mani. Inserire una gara.</p>		
<b>Ex 4: Athletic XP</b>		<b>Goals:</b> 1-2-3-4-5	<b>Durata:</b> 10'	<b>Ex 5: Skills Practice</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-4-5		<b>Durata:</b> 15'			
					
<p><b>Description</b></p> <p>Si effettuano delle andature (skip basso, corsa calciata, corsa laterale etc. anche combinate) con ritorno alla propria partenza. La variante tecnica è quella di inserire un giocatore al termine del percorso che lancia un pallone che deve essere colpito o controllato di testa.</p>			<p><b>Description</b></p> <p>Si formeranno 3 file. Il giocatore rosso effettuerà un autopassaggio con le mani per controllora di testa verso la porta, calciare e difendere (transizione) Contemporaneamente si simulerà un fallo laterale dove il giocatore centrale effettuare un cambio direzione (interno/esterno) per poi ricevere di testa, controllare verso la porta (sovrapposizione) o smarcare il compagno in profondità ed effettuare un 2vs 1 con Rosso.</p>		
<b>Ex 6: Game Situational/ Ball Possession/ SSG</b>		<b>Goals:</b> 1-2-4-5	<b>Durata:</b> 20'	<b>Ex 7: Match with Objective-Free Match</b>	
<b>Goals:</b> 1-2-4-5		<b>Durata:</b> 10'+15'			
					
<p><b>Description</b></p> <p>Si formeranno due squadre Rossa e Blu. I giocatori esterni al campo di gioco effettueranno un passaggio con le mani vero i compagni posti davanti a loro che dovranno colpire di testa nelle porticine poste lateralmente a loro. Subito dopo il passaggio con le mani si dirigeranno verso il centro dove il coach inserirà un pallone per dare vita ad un 4vs4 con goal doppio se effettuato di testa.</p>			<p><b>Description</b></p> <p>Goal doppio se viene effettuato di testa.</p>		
<b>Assenti</b>					
<b>Note</b>					