

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2006

N° 1

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) **Conduzione**

2)

Tiro

3)

4)

5)

**Ex 1:** *Briefing*

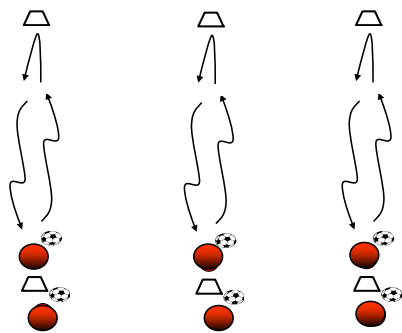
**Goals:**

**Durata:** 2'

**Ex 2:** *Warm Up*

**Goals:**

**Durata:** 10'



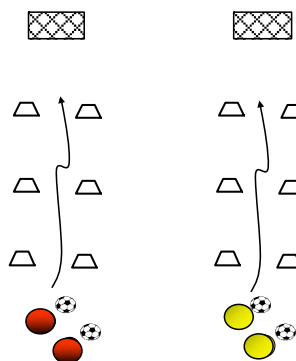
Description

Dominio della palla con tutte le superfici del piede. Conduzione lineare

**Ex 3:** *Technical*

**Goals:**

**Durata:** 15'



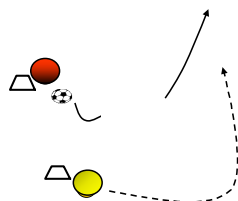
Description

Conduzione veloce con entrambi i piedi. Gara tra le 2 squadre in cui si può calciare nella porticina solo dopo essere usciti dal corridoio di cinesini.

**Ex 4:** *Skill Practice*

**Goals:**

**Durata:** 15'



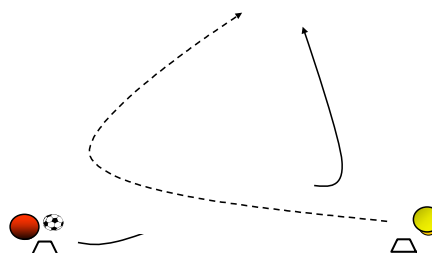
Description

1 vs 1 ad inseguimento. Obiettivo dell'attaccante tagliare davanti al difensore conducendo veloce con il piede lontano e proteggendo la palla con il braccio vicino.

**Ex 5:** *Game Situational*

**Goals:**

**Durata:** 20'



Description

Conduzione, cambio direzione e 1 vs 1. Obiettivo dell'attaccante condurre veloce verso la porta prima che il difensore chiuda lo spazio.

**Ex 6:** *Match*

**Goals:**

**Durata:** 10'+15'

Posizionare in campo coppie di cinesini, in modo da formare delle porticine di 2 metri circa di larghezza. Durante la partita, ogni giocatore che guida la palla all'interno della porticina fa guadagnare 1 punto alla propria squadra.

Note

Obiettivo della seduta: CONDUZIONE VELOCE.  
Allenare il concetto di fase offensiva (in questo caso attaccare la porta e lo spazio vuoto) e difensiva (posizionamento tra palla e porta).

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2006

N° 2

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) **Finta e dribbling**

2)

Conduzione

3)

Tiro

4)

5)

**Ex 1:** Briefing

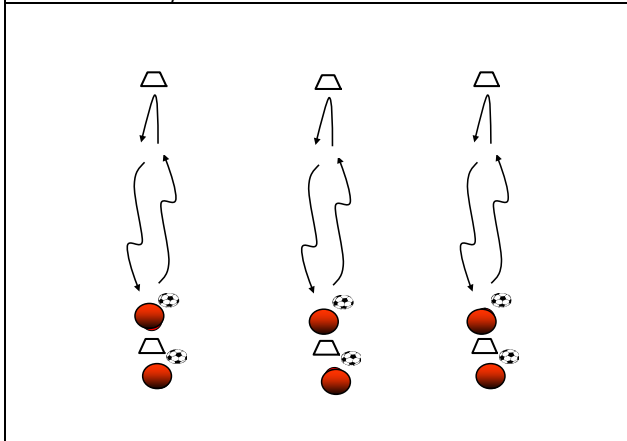
Goals:

Durata: 2'

**Ex 2:** Warm Up

Goals:

Durata: 10'



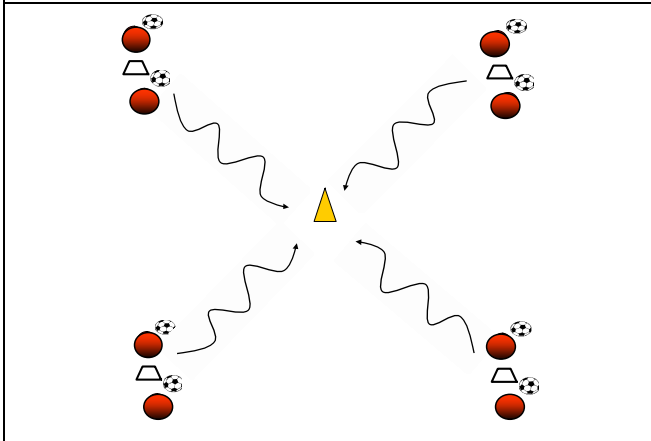
Description

Domínio della palla con tutte le superfici del piede. Conduzione con cambi di direzione.

**Ex 3:** Technical

Goals:

Durata: 15'



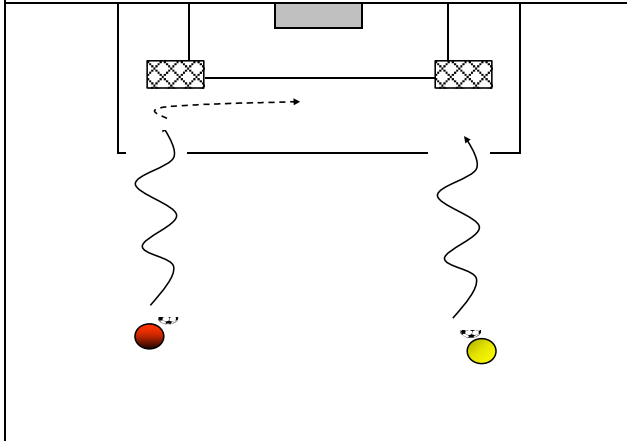
Description

Conduzione veloce fino al cono centrale e cambio di verso (180°) e ritorno nella propria fila. Poi cambio di direzione e ritorno nella fila di destra o di sinistra, a seconda delle indicazioni dell'allenatore.

**Ex 4:** Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



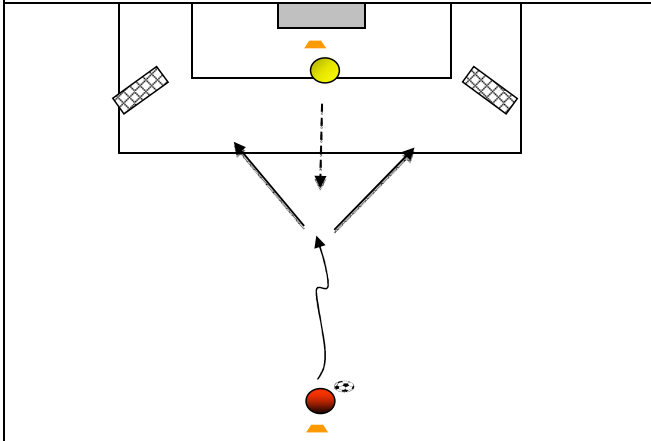
Description

1vs1 con difensore in ritardo. Il rosso conduce e dopo aver superato la linea di area può calciare (se fa gol può difendere subito, altrimenti deve toccare la porticina prima). Il giallo parte quando il rosso ha superato la linea ed attacca nella porticina di fronte oppure con un cambio direzione attacca nell'altra.

**Ex 5:** Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

1vs1 frontale con 2 porticine. Il giocatore rosso può scegliere in quale porta segnare cambiando direzione e/o compiendo una finta. 2- Il giocatore che segna può rimanere in attacco ed il giocatore che subisce gol rimane in difesa. 3-Stessa cosa ma solo se il giocatore segna compiendo la finta indicata dall'allenatore (forbice semplice, doppia forbice, affondo ecc...)

**Ex 6:** Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita con 4 porte e 4 portieri. Il giocatore in possesso palla può cambiare direzione ed andare a segnare in una qualsiasi delle porte poste in corrispondenza dei lati del campo.

Note

Obiettivo della seduta: SUPERAMENTO DELL'AVVERSARIO CON DIFENSORE IN RITARDO.

Allenare il concetto di fase offensiva (attaccare lo spazio vuoto ed eventualmente cambiare direzione) e difensiva (porsi tra la palla e la porta).

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2006

N° 3

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

- 1) **Passaggio** 2) Tiro 3) Finta e dribbling 4) 5)

**Ex 1:** Briefing

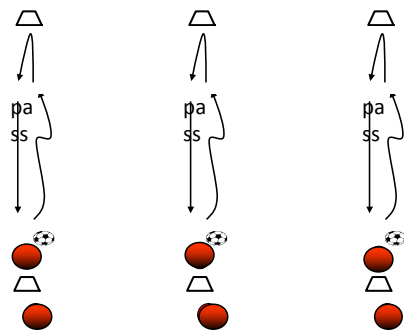
**Goals:**

**Durata:** 2'

**Ex 2:** Warm Up

**Goals:**

**Durata:** 10'



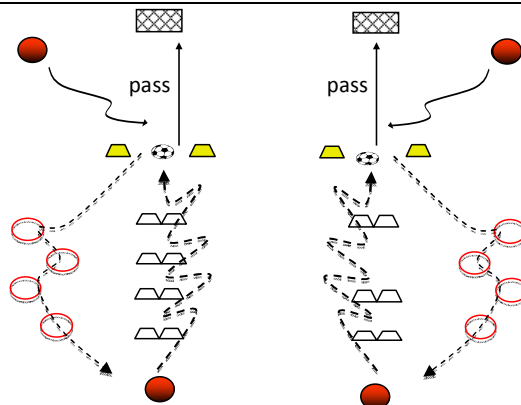
Description

Dominio della palla con tutte le superfici del piede. Conduzione e successivo passaggio.

**Ex 3:** Technical

**Goals:**

**Durata:** 15'



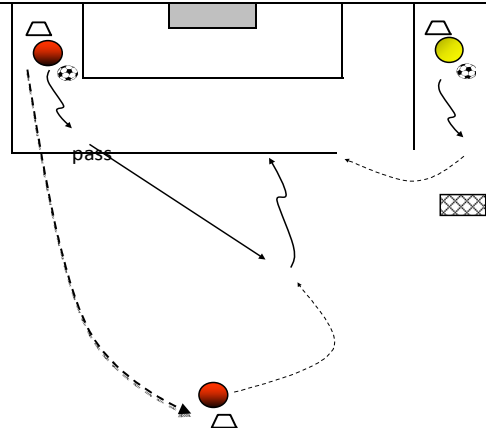
Description

Percorso coordinativo + passaggio (tiro di precisione nella porticina).

**Ex 4:** Skill Practice

**Goals:**

**Durata:** 15'



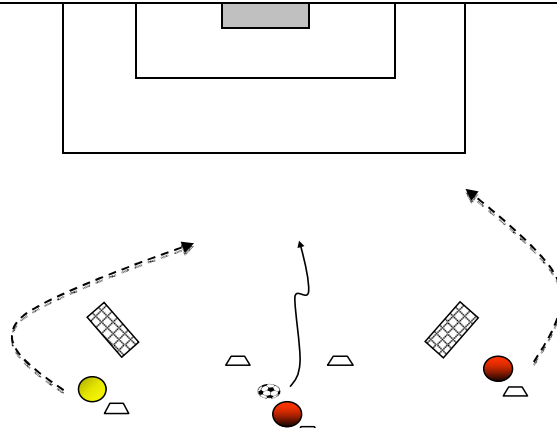
Description

Breve conduzione del difensore che tira nella porticina e poi difende. Il rosso con palla passa la palla all'attaccante e corre in fila. L'attaccante controlla velocemente e attacca 1vs1.

**Ex 5:** Game Situational

**Goals:**

**Durata:** 20'



Description

Il rosso conduce all'interno della porticina bianca, a quel punto partono gli altri 2 giocatori: il rosso attacca e il giallo difende (2vs1). Difensore in ritardo, ad inseguimento.

**Ex 6:** Match

**Goals:**

**Durata:** 10'+15'

Partita in cui la squadra che effettua 3 passaggi consecutivi ottiene 1 punto.

Note

Obiettivo della seduta: TECNICA DI PASSAGGIO  
Allenare la corretta esecuzione del passaggio ed il concetto di collaborazione in superiorità numerica.

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2006

N° 4

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals: 1) **Stop e controllo** 2) Tiro 3) Finta e dribbling 4) Passaggio 5)

**Ex 1:** Briefing

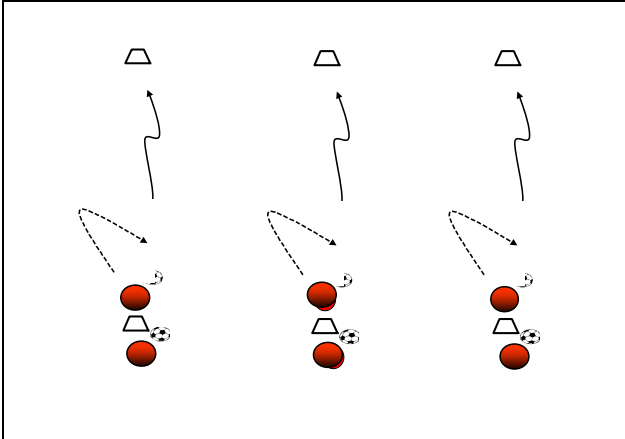
Goals:

Durata: 2'

**Ex 2:** Warm Up

Goals:

Durata: 10'



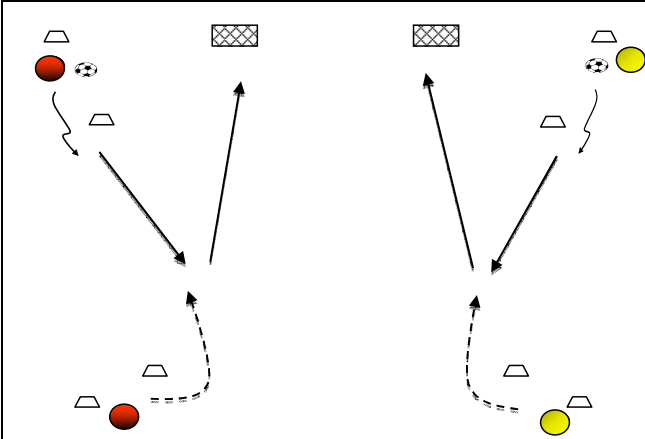
Description

Dominio della palla con tutte le superfici del piede. Conduzione lineare abbinata ad un controllo di palla alta.

**Ex 3:** Technical

Goals:

Durata: 15'



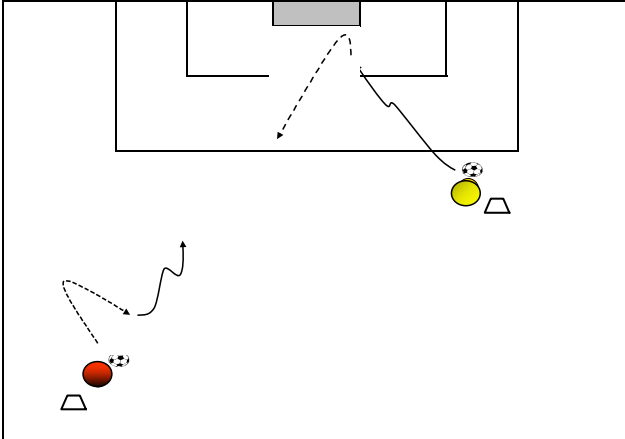
Description

Gara di tiri di precisione nelle porticine. Breve conduzione e passaggio, controllo del secondo giocatore in direzione della porta e tiro di precisione. Variare il tipo di controllo, anche con palla alta.

**Ex 4:** Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



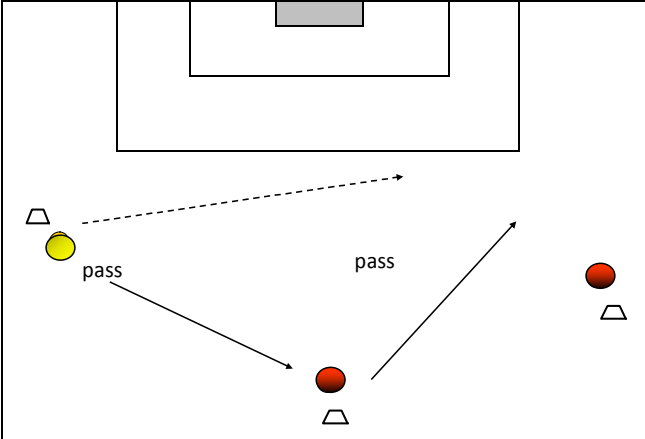
Description

1 vs 1. Conduzione e tiro di precisione del giallo che diventa difensore, intanto il rosso lancia la palla sopra la propria testa e attacca dopo aver controllato. Variante - il mister alza la palla ed il rosso attacca dopo aver controllato.

**Ex 5:** Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

1 vs 1 e 2 vs 1. Il giallo passa la palla e prende posizione per difendere, il primo rosso riceve e passa al compagno che sfrutta la profondità e l'ampiezza del campo. Controllo orientato in direzione del compagno e della porta.

**Ex 6:** Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita con rimessa dal portiere ogni volta che la palla esce lateralmente. Valutare la posizione dei giocatori per ricevere.

Note

Obiettivo della seduta: CONTROLLO PALLA RASOTERRA E ALTA. Allenare la valutazione delle traiettorie in palla alta e la tendenza al controllo orientato con palla rasoterra, oltre al concetto di postura per la ricezione.

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2006

N° 5

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1)

Tiro

2)

Conduzione

3)

4)

5)

Ex 1: Briefing

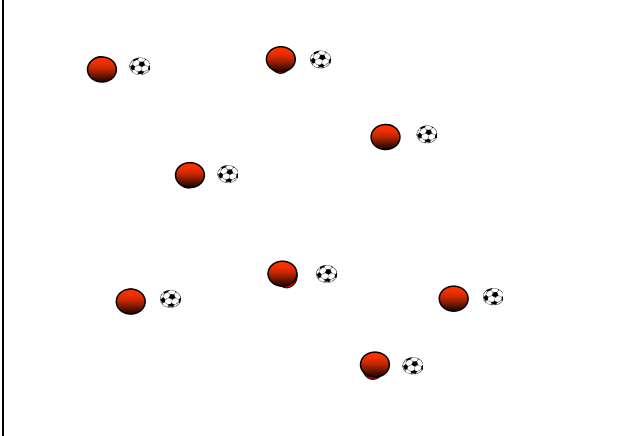
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



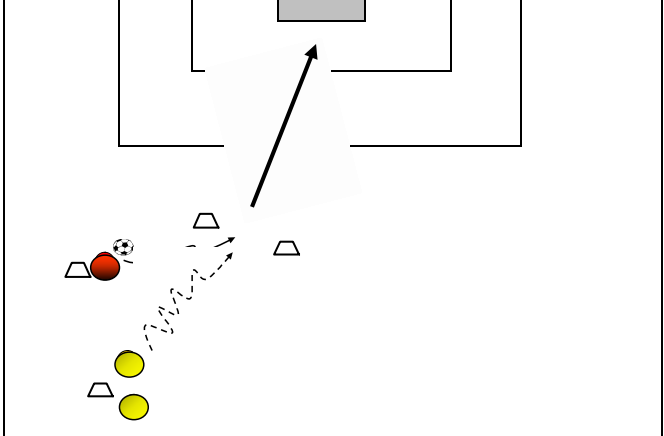
Description

Palleggio e combinazioni di palleggio.

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



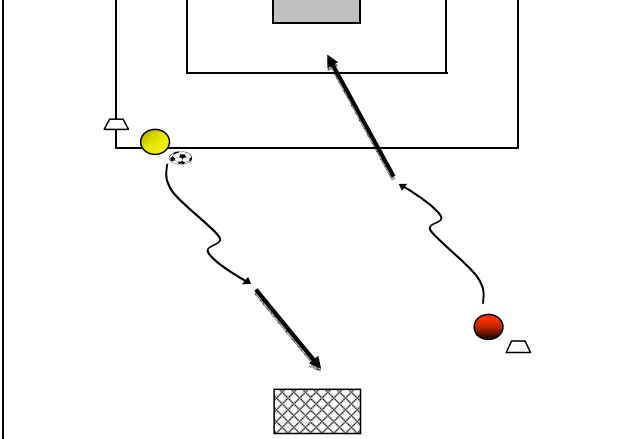
Description

Il rosso conduce e ferma la palla tra i cinesini, il giallo fa la scaletta e calcia. Tiro da fermo, dopo un tocco, dopo 2 tocchi, con entrambi i piedi ecc... Eseguire su entrambi i lati e con entrambi i piedi.

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



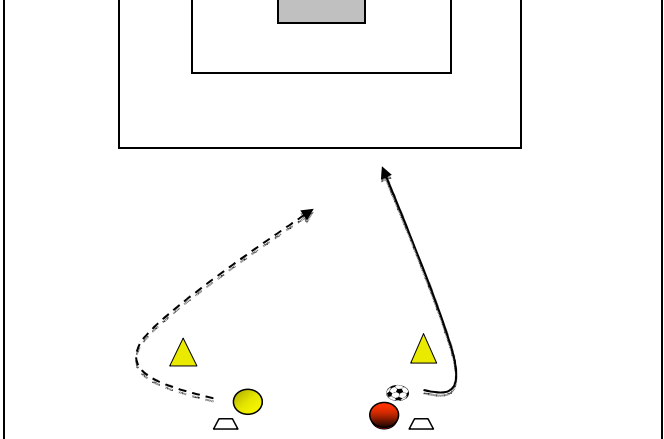
Description

I giocatori conducono verso la rispettiva porta e dopo aver calciato giocano 1vs1 con la palla lanciata dal mister (verso la porta opposta). Favorire il giocatore che risulta più veloce a calciare e/o il giocatore che fa gol, facendo in modo che sia attaccante nel 1vs1.

Ex 5: Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

Il giocatore rosso conduce, cambia direzione sul cono e attacca velocemente la porta per andare al tiro. Il giocatore giallo gira attorno al cono e difende cercando di impedire il tiro, posizionandosi tra palla e porta.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita con 4 porte e 2 portieri per squadra. Il giocatore in possesso palla può scegliere in quale porta (delle 2 a disposizione) andare a segnare.

Note

Obiettivo della seduta: TIRO abbinato alla conduzione veloce. Allenare il concetto di fase offensiva per arrivare più velocemente possibile al tiro.

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2006

N° 6

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) Colpo di testa

2)

Finta e dribbling

3)

4)

5)

Ex 1: Briefing

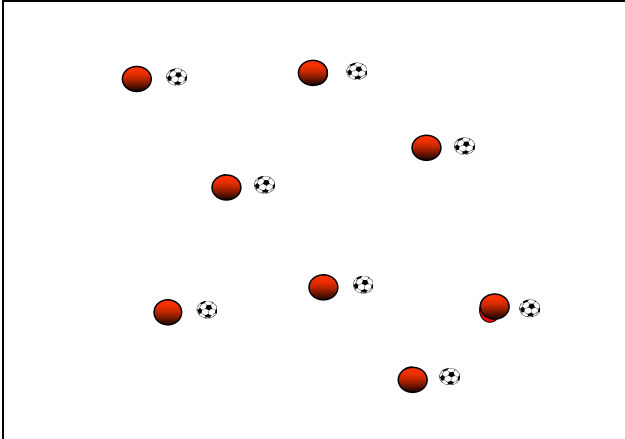
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



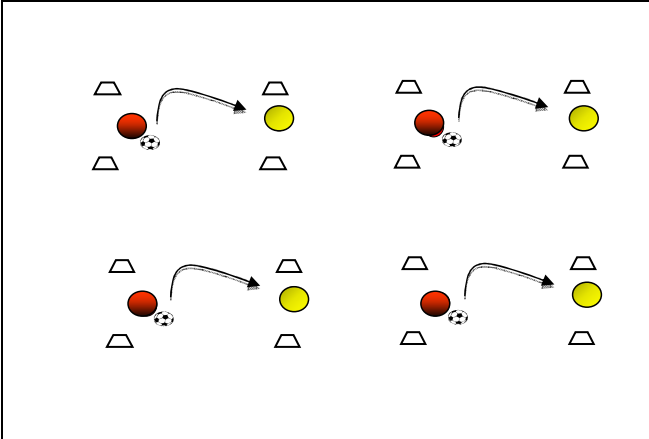
Description

Palleggio e colpi di testa (sensibilizzazione).

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



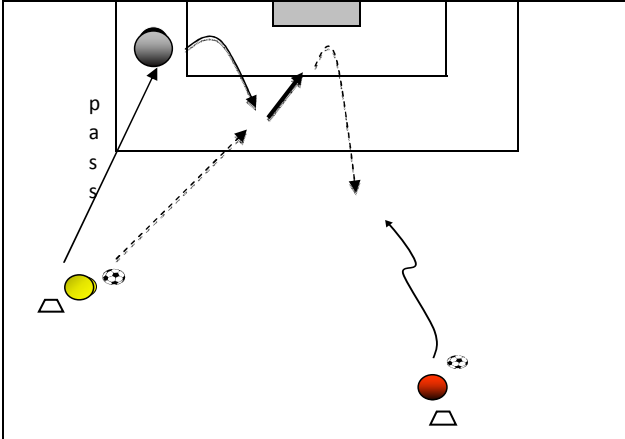
Description

Gara 1vs1 in cui ognuno alza per se stesso la palla e la colpisce per fare gol nella porticina di cinesini difesa dall'avversario. Variare il tipo di colpo di testa (in salto, in tuffo, con palla alzata dall'avversario).

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



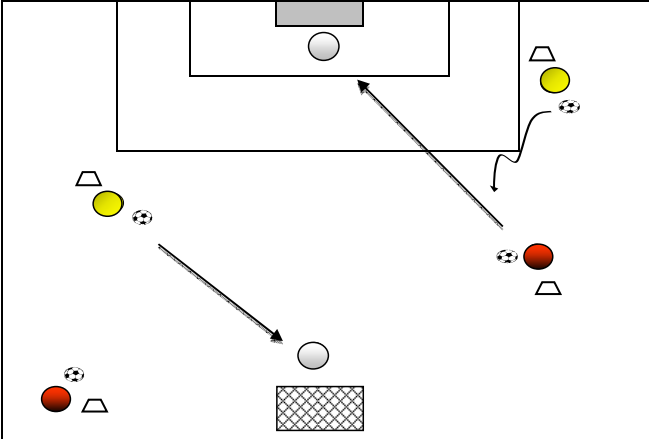
Description

Il difensore passa la palla al mister che gliela alza per il colpo di testa frontale, poi difende. A questo punto parte il rosso che conduce e attacca 1vs1. Variare l'altezza e la direzione di provenienza del passaggio in modo da effettuare diversi colpi di testa (frontale, laterale, in salto, in tuffo).

Ex 5: Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

Contemporaneamente sia il rosso che il giallo passano la palla al portiere, il quale la alza per far loro effettuare un colpo di testa. A questo punto il mister dice il colore che deve entrare in campo con la palla e si gioca 2vs1 (se dice "giallo" si gioca 2 gialli vs 1 rosso). Variante - 2vs2 in cui il colore chiamato entra con la palla in campo, quello non chiamato entra in campo senza palla.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

I primi 10 minuti di partita si gioca con le mani ed il gol vale solo di testa. Poi partita libera.

Note

Obiettivo della seduta: COLPO DI TESTA FRONTALE.  
Allenare il colpo di testa frontale e la sensibilizzazione di testa. Allenare a non avere timore di colpire, di saltare e di tuffarsi.

Assenti