

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Piccoli Amici

**JSS COACH:**

**Age range:**

**2008**

**N° 1**

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

Goals: 1)

**Condizione**

2)

Tiro

3)

4)

5)

**Ex 1: Briefing**

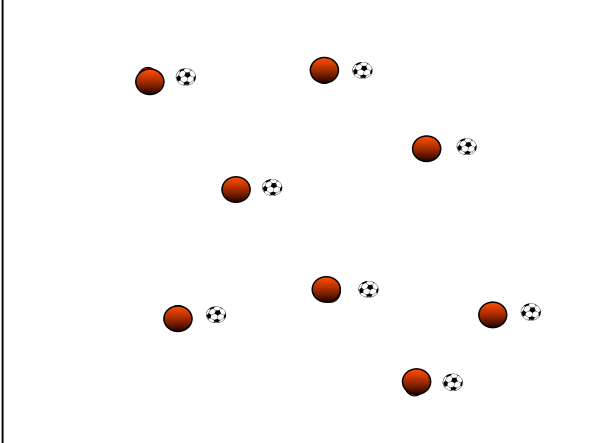
**Goals:**

**Durata: 2'**

**Ex 2: Warm Up**

**Goals:**

**Durata: 10'**



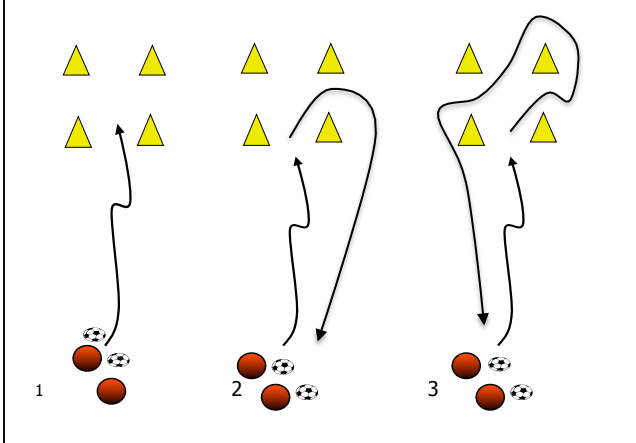
Description

Guida palla nel traffico evitando gli scontri. Gioco del semaforo: VERDE si guida palla, GIALLO si accelera e ROSSO ci si ferma. Cambiare il tipo di conduzione e gli stimoli cognitivi (ad es BUFFON palla in mano, PIRLO pendolino e così via...)

**Ex 3: Technical**

**Goals:**

**Durata: 15'**



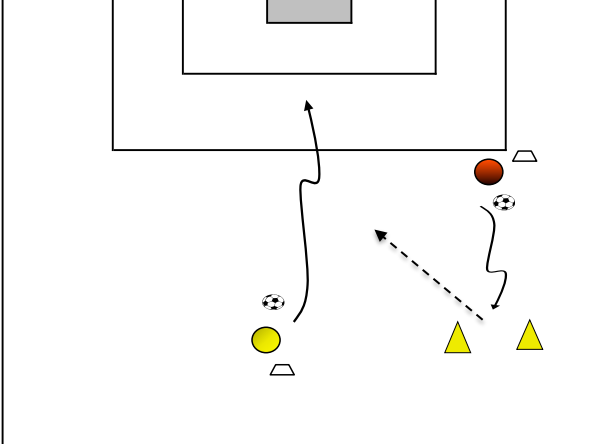
Description

Gare di conduzione, il primo che completa il percorso dà il punto alla propria squadra: 1- conduco e fermo la palla all'interno della forma (diverse parti del piede e del corpo) 2- conduco e cambio direzione 3- conduco ed eseguo vari tipi di slalom

**Ex 4: Skills Practice**

**Goals:**

**Durata: 15'**



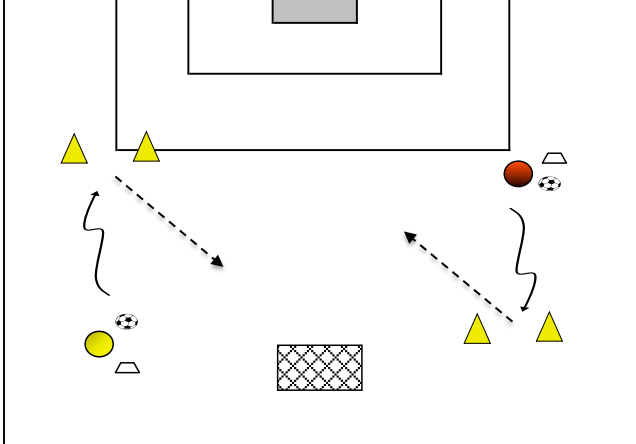
Description

Il rosso conduce palla e la ferma nella porticina, poi difende. Il giallo parte quando il rosso ha fermato palla.

**Ex 5: Game Situational**

**Goals:**

**Durata: 20'**



Description

Conduzione veloce e fermo palla tra i coni, il coach darà palla al primo che termina il percorso, poi 1vs1.

**Ex 6: Match**

**Goals:**

**Durata: 10+15'**

Partita ridotta con meta (conduco palla fuori dal campo e la fermo) invece del gol, poi libera.

Note

Obiettivo della seduta: CONDUZIONE.

Stimolare i giocatori a mantenere la palla vicino al piede, con tocchi morbidi e frequenti.

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Piccoli Amici

**JSS COACH:**

**Age range:**

**2008**

**N° 2**

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

Goals:

1) **Finta e dribbling** 2) Conduzione 3) Tiro 4) 5)

**Ex 1: Briefing**

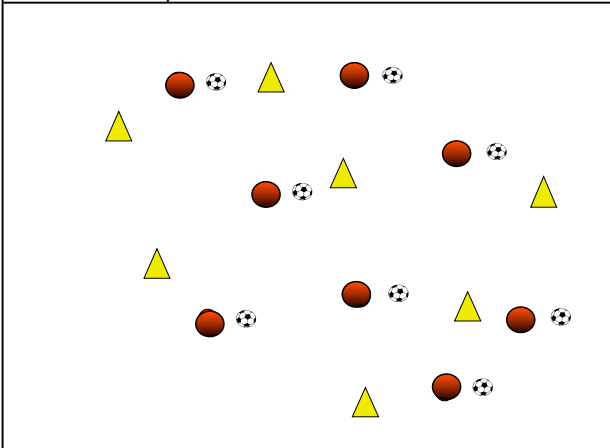
**Goals:**

**Durata: 2'**

**Ex 2: Warm Up**

**Goals:**

**Durata: 10'**



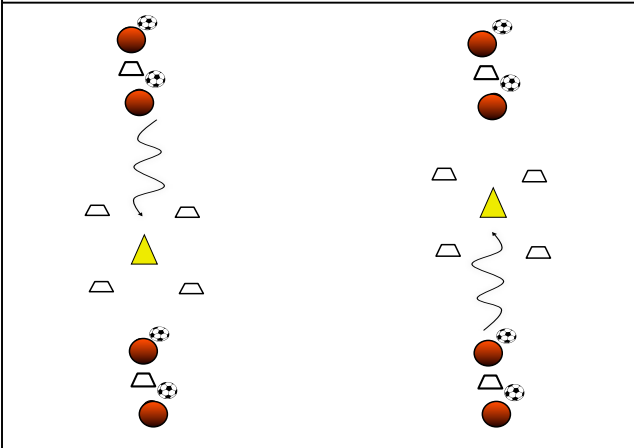
Description

Guida palla nel traffico evitando gli scontri. Ogni volta che il giocatore trova di fronte a sé un conetto, esegue una finta.

**Ex 3: Technical**

**Goals:**

**Durata: 15'**



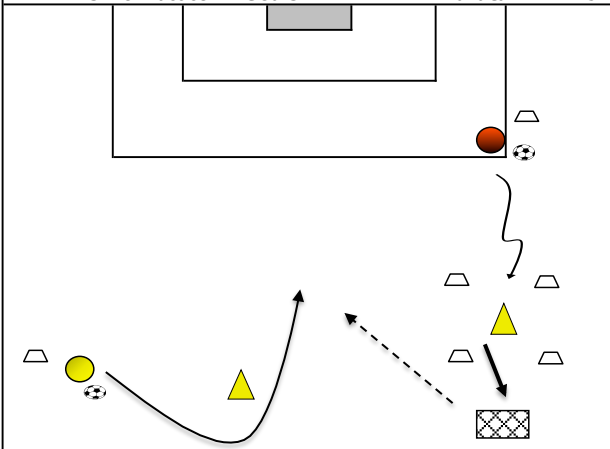
Description

Conduzione palla con alta frequenza di tocchi e finta scelta dal mister e vado a destra, per poi ripassare dentro la porticina di cinesini. Stimolare la partenza combinata dei compagni tra file opposte.

**Ex 4: Skills Practice**

**Goals:**

**Durata: 15'**



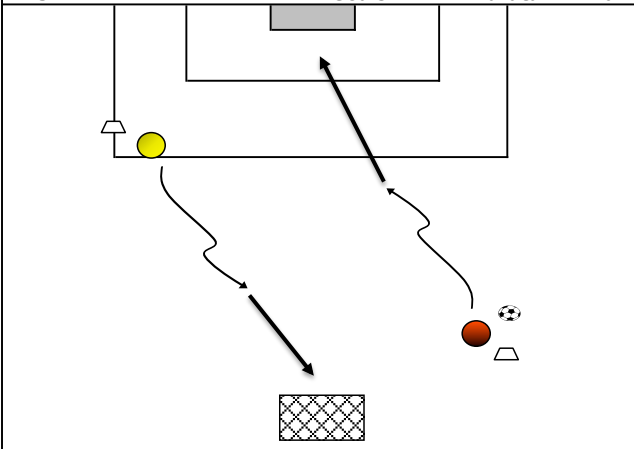
Description

1vs1. Il rosso esegue un dribbling sui conetti, calcia nella porticina e poi difende. Contemporaneamente parte il giallo che conduce fino al cono e poi attacca. Se il rosso non fa gol deve toccare la porticina prima di difendere.

**Ex 5: Game Situational**

**Goals:**

**Durata: 20'**



Description

I giocatori partono contemporaneamente ed eseguono un 1vs1 contro il portiere avversario (vietato tirare da fuori area), poi il coach mette in gioco un altro pallone e si gioca 1vs1.

**Ex 6: Match**

**Goals:**

**Durata: 10'+15'**

Partita ridotta con 4 porte. Ogni squadra può segnare in tutte le porte, poi solo 2 per squadra.

Note

Obiettivo della seduta: **TECNICHE DI SUPERAMENTO DELL'AVVERSARIO.**  
Insegnare diverse tecniche di superamento con diverse superfici del piede, lasciando libertà nell'ultima esercitazione e nella partita (fantasia motoria).

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Piccoli Amici

JSS COACH:

Age range:

2008

N° 3

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

Goals:

1)

Passaggio

2)

Tiro

3)

Finta e dribbling

4)

5)

Ex 1: Briefing

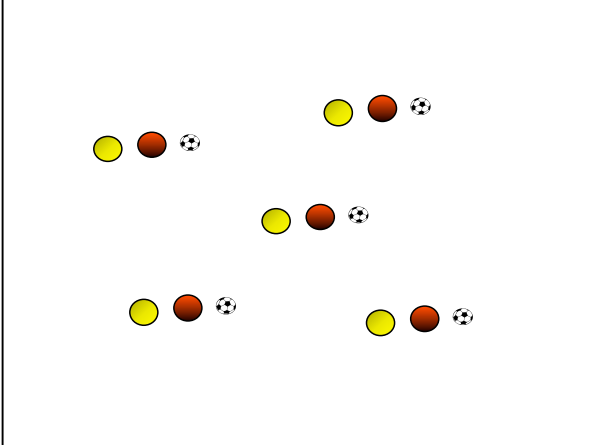
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



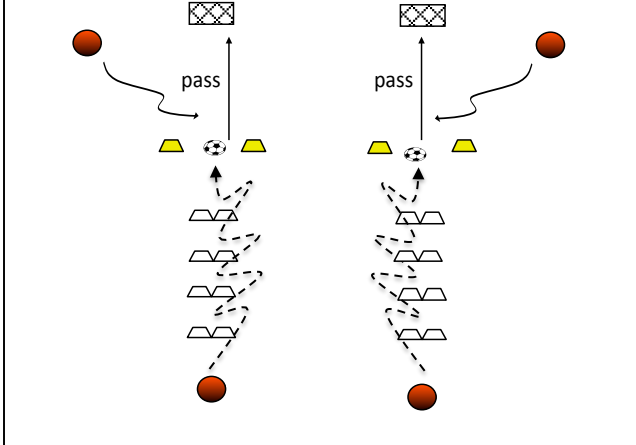
Description

Conduzione nel traffico a coppie con una palla (uno conduce l'altro segue). Al comando del coach lascio palla al mio compagno e inversione dei ruoli. Diversi tipi di conduzione e sensibilizzazione dell'interno piede.

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



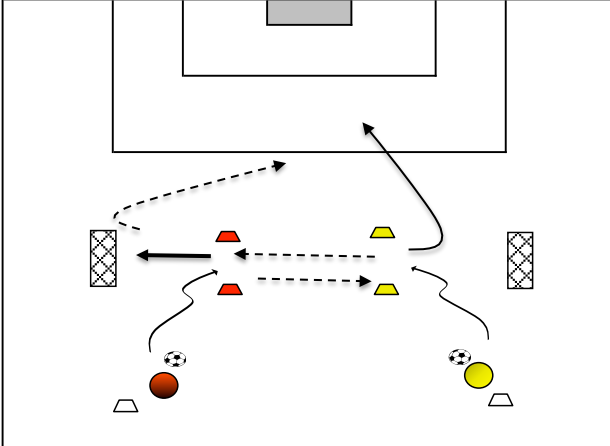
Description

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

Ex 4: Skills Practice

Goals:

Durata: 15'



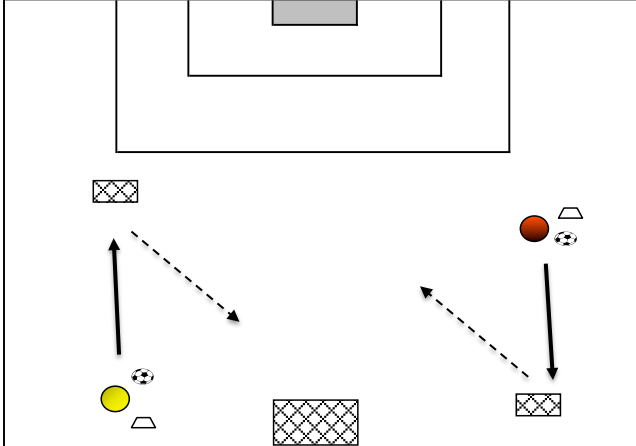
Description

Il coach dà il via all'azione chiamando un colore (in questo caso GIALLO): entrambi i giocatori conducono palla e la fermano tra i cinesini del proprio colore, poi il colore chiamato tira di precisione e difende, mentre l'altro prende palla e attacca.

Ex 5: Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

Breve conduzione e tiro di precisione, il coach darà la palla al primo che segna (il giocatore che sbaglia il gol deve toccare la traversa prima di giocare l'azione), poi 1vs1.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Posizionare diverse porticine (fatte con coni o cinesini) lungo le linee laterali e/o di fondo campo. Ogni gol di precisione rasoterra nelle porticine vale un punto.

Note

Obiettivo della seduta: TECNICA DI PASSAGGIO

Allenare la corretta esecuzione del passaggio, in questo caso simulando un tiro di precisione nella porticina.

Assenti

# Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Piccoli Amici

**JSS COACH:**

**Age range:**

**2008**

**N° 4**

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

Goals: 1)

**Tiro**

2)

Conduzione

3)

4)

5)

**Ex 1: Briefing**

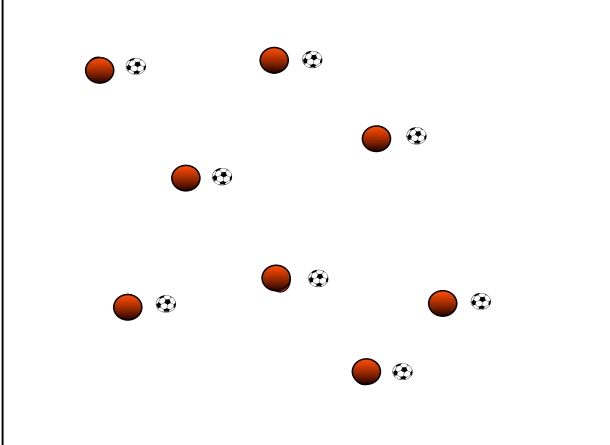
**Goals:**

**Durata: 2'**

**Ex 2: Warm Up**

**Goals:**

**Durata: 10'**



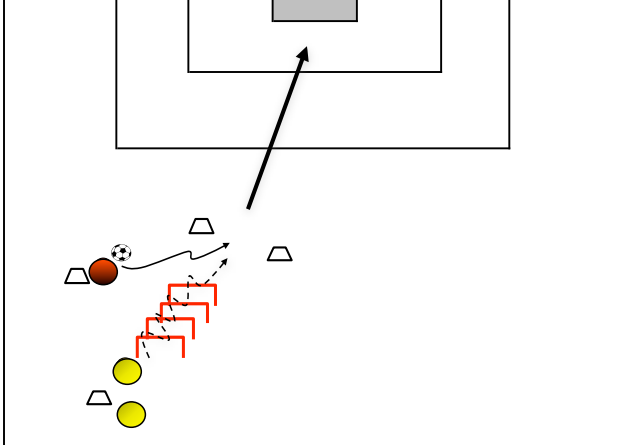
Description

Conduzione nel traffico e al comando sensibilizzazione dei piedi e giochi con palla in mano (lanci, prese, palleggi,...)

**Ex 3: Technical**

**Goals:**

**Durata: 15'**



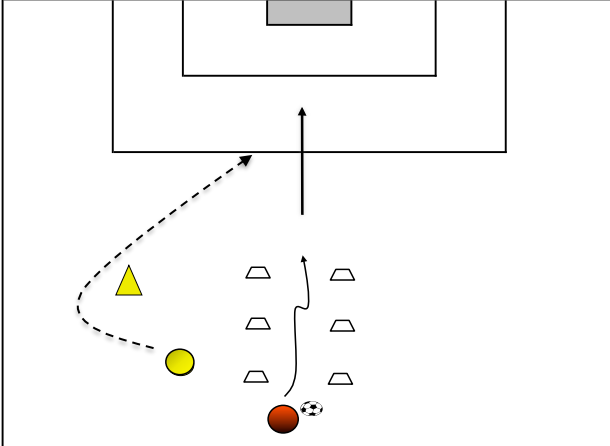
Description

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: Skills Practice**

**Goals:**

**Durata: 15'**



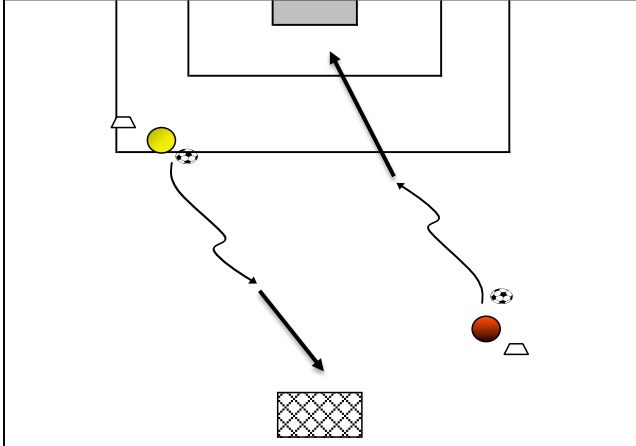
Description

Il giocatore rosso conduce all'interno del corridoio e tira in porta con il difensore che cerca di posizionarsi tra palla e porta per tentare la deviazione/intercettazione.

**Ex 5: Game Situational**

**Goals:**

**Durata: 20'**



Description

I giocatori conducono verso la rispettiva porta e dopo aver calciato giocano 1vs1 con la palla lanciata dal mister. 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 6: Match**

**Goals:**

**Durata: 10'+15'**

Partita ridotta con portieri (evitando l'utilizzo delle porticine).

Note

Obiettivo della seduta: TIRO abbinato alla conduzione. Stimolare i giocatori ad una conduzione più veloce possibile.

Assenti