

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2005

N° 1

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) **Conduzione**

2)

Tiro

3)

4)

5)

Ex 1: Briefing

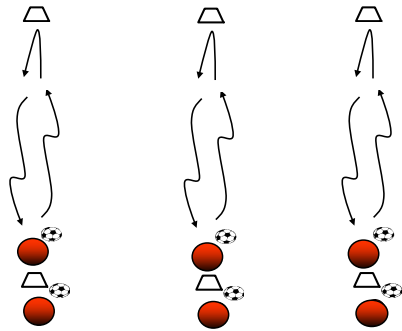
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



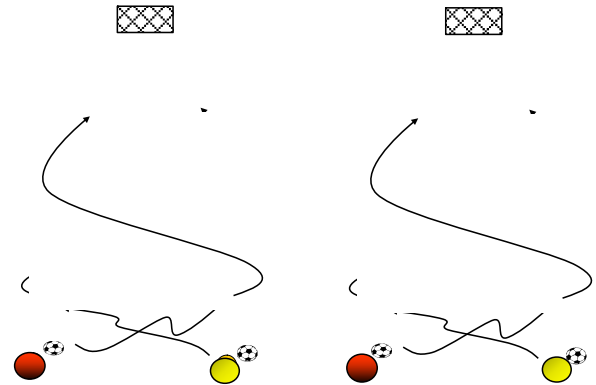
Description

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

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



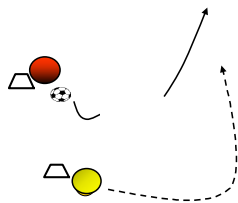
Description

Conduzione veloce con cambi direzione, con entrambi i piedi. Gara tra le 2 squadre in cui si può calciare nella porticina solo dopo aver completato il percorso.

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



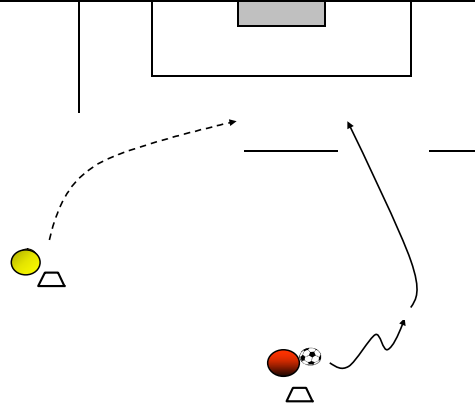
Description

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

1vs1 quasi frontale. Conduzione, cambio direzione e 1 vs 1. Obiettivo dell'attaccante condurre veloce verso la porta prima che il difensore chiuda lo spazio, eventualmente cambiare direzione.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita con 4 mete poste ai 4 lati o ai 4 angoli del campo. L'obiettivo è condurre palla all'interno dell'area di meta per guadagnare un punto.

Note

Obiettivo della seduta: CONDUZIONE VELOCE e CAMBI DIREZIONE. 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:

2005

N° 2

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) **Finta e dribbling**

2)

Conduzione

3)

Tiro

4)

5)

Ex 1: *Briefing*

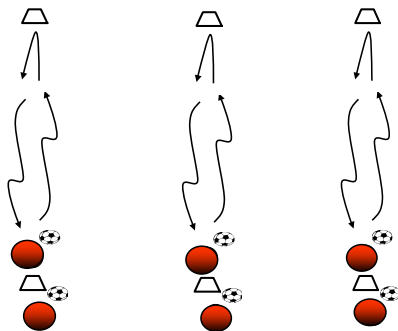
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: *Warm Up*

Goals:

Durata: 10'



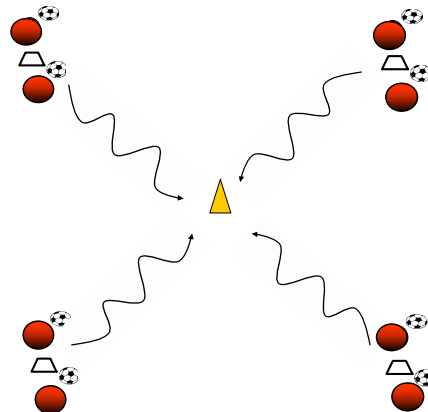
Description

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

Ex 3: *Technical*

Goals:

Durata: 15'



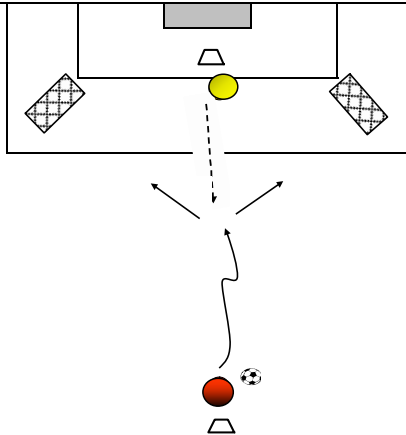
Description

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 oppure opposta, a seconda delle indicazioni dell'allenatore.

Ex 4: *Skill Practice*

Goals:

Durata: 15'



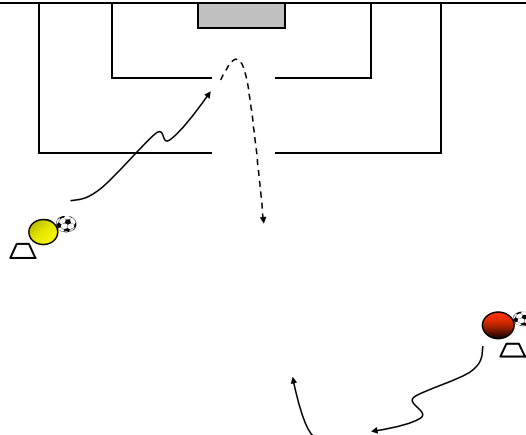
Description

1vs1 frontale con 2 porticine. L'obiettivo dell'attaccante è superare l'avversario con un rapido cambio di direzione e di ritmo.

Ex 5: *Game Situational*

Goals:

Durata: 20'



Description

1v1 frontale classico. Il difensore calca in porta e poi difende, l'attaccante gira intorno al cono e attacca. Superamento dell'avversario con rapido cambio di direzione e di ritmo.

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 2 delle 4 porte poste in corrispondenza dei lati del campo (scegliere e cambiare autonomamente la posizione delle porte)

Note

Obiettivo della seduta: SUPERAMENTO DELL'AVVERSAIO CON CAMBIO DI DIREZIONE.

Allenare il concetto di fase offensiva (attaccare lo spazio vuoto e l'avversario) e difensiva (porsi tra la palla e la porta).

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2005

N° 3

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

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

Ex 1: Briefing

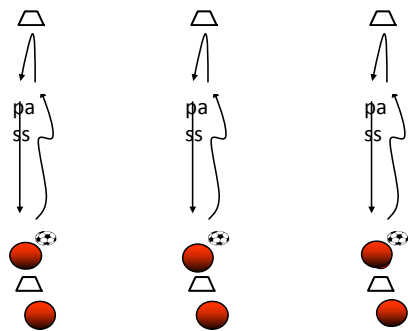
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



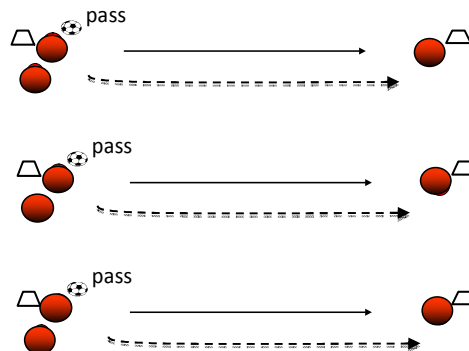
Description

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

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



Description

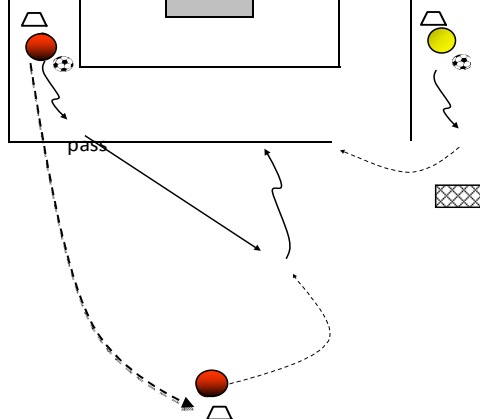
Passo e seguio su diverse distanze (breve/media) sotto forma di gara.

- 1) Controllo - 1 o più tocchi intermedi - passaggio
- 2) Controllo - passaggio
- 3) Passaggio di prima

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



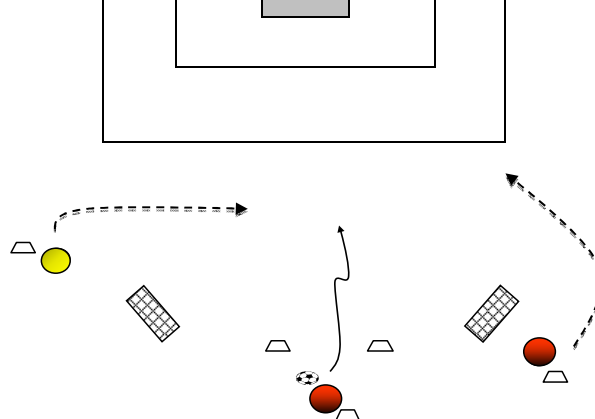
Description

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. Variante - il rosso che passa la palla può attaccare con il compagno dopo aver dato il 5 al mister.

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 lieve ritardo, posizione laterale.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita in cui la squadra che effettua 5 passaggi consecutivi ottiene 1 punto. Variante - posizionare in campo 5/6 porticine fatte di cinesini. Il giocatore che passa la palla all'interno della porticina ed il compagno la controlla, fa guadagnare 2 punti alla squadra.

Note

Obiettivo della seduta: PASSAGGIO E COLLABORAZIONE. Allenare la corretta esecuzione del passaggio, stimolando la collaborazione in superiorità numerica al fine di superare un avversario senza l'utilizzo del dribbling (senza privare però il giocatore della possibilità di scelta).

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2005

N° 4

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

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

Ex 1: Briefing

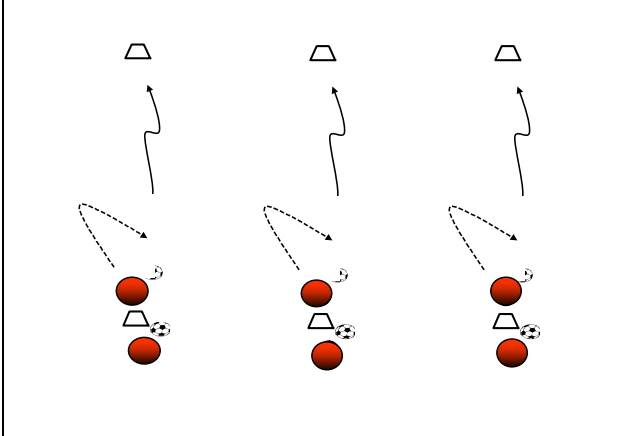
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



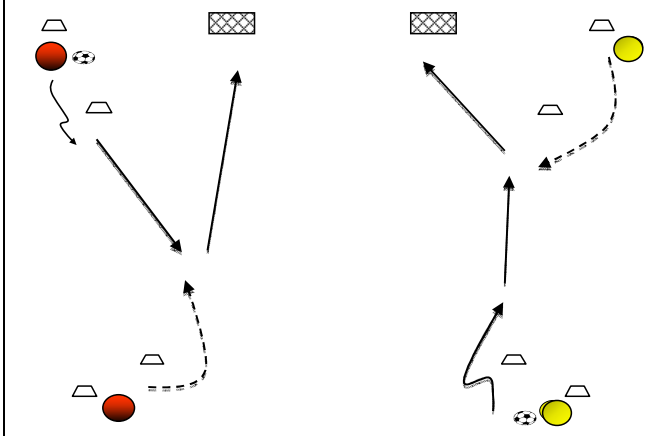
Description

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

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



Description

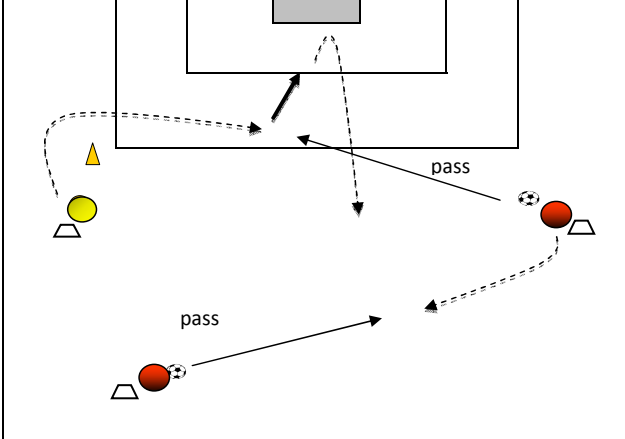
Gara di tiri di precisione nelle porticine.

Breve conduzione e passaggio, controllo del secondo giocatore in direzione della porta e tiro di precisione. Variante - invertire la posizione dei giocatori in modo da effettuare un controllo spalle alla porta.

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



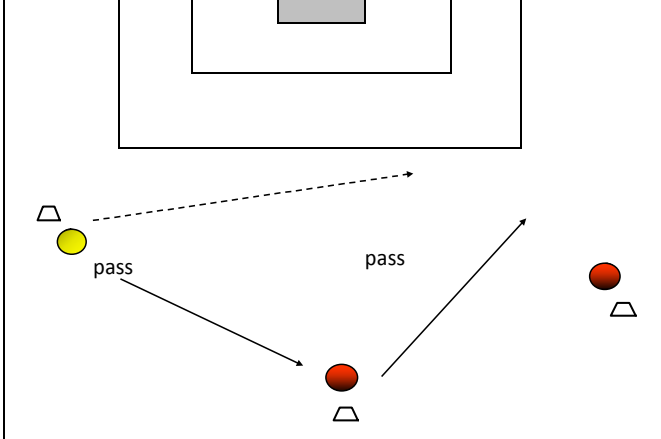
Description

Il giallo riceve, controlla e poi difende. Il rosso passa al giallo e poi riceve dal compagno per il 2vs1. Prima palla rasoterra poi palla alta.

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 oppure al comando del mister. Valutare la posizione dei giocatori per ricevere.

Note

Obiettivo della seduta: CONTROLLO ORIENTATO DA DIVERSE POSIZIONI.
Allenare il controllo orientato in direzione dell'obiettivo successivo (compagno o porta).

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2005

N° 5

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

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

Ex 1: Briefing

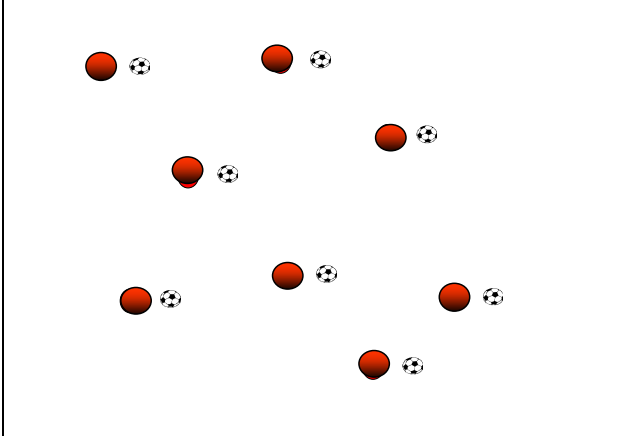
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



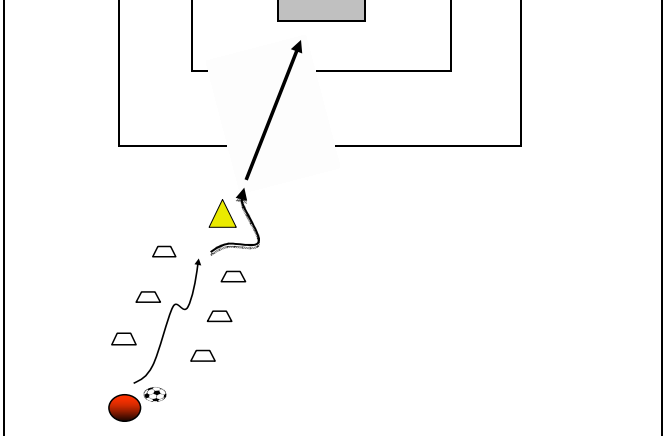
Description

Palleggio e combinazioni di palleggio.

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



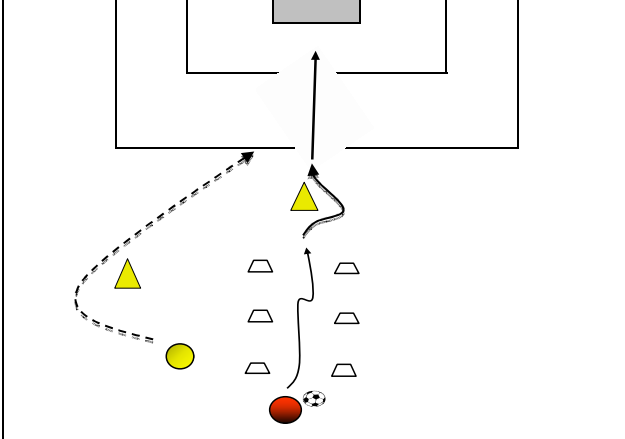
Description

Il giocatore conduce palla all'interno del corridoio, supera il conetto e calcia in porta. Eseguire con entrambi i piedi e su entrambi i lati, sotto forma di gara.

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



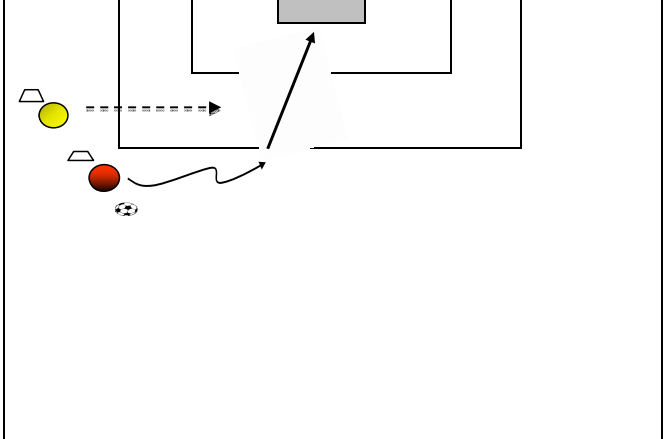
Description

Il giocatore rosso conduce all'interno del corridoio, supera il conetto e tira in porta con il difensore che cerca di posizionarsi tra palla e porta per tentare la deviazione/intercettamento. Limitando il ritardo del difensore, l'attaccante potrà essere costretto a fingere il tiro e cambiare direzione.

Ex 5: Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

Sfruttare la linea dell'area. Il difensore non può uscire dall'area e rubare palla, ma può solamente chiudere lo spazio per evitare il tiro. Il giocatore rosso può eseguire finte e cambi di direzione per trovare lo spazio utile al tiro da fuori, ma può anche entrare in area.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Tracciare 2 righe con i cinesini per segnalare l'area del portiere. Il tiro all'interno dell'area vale 1 punto, il goal con tiro da fuori vale 3 punti.

Note

Obiettivo della seduta: TIRO abbinato alla finta e dribbling. Allenare il superamento dell'avversario davanti alla porta, in modo da trovare lo spazio utile al tiro.

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2005

N° 6

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) Colpo di testa

2)

Passaggio

3)

4)

5)

Ex 1: Briefing

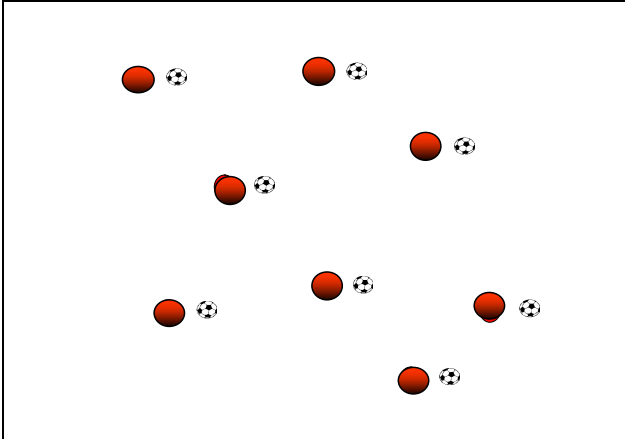
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



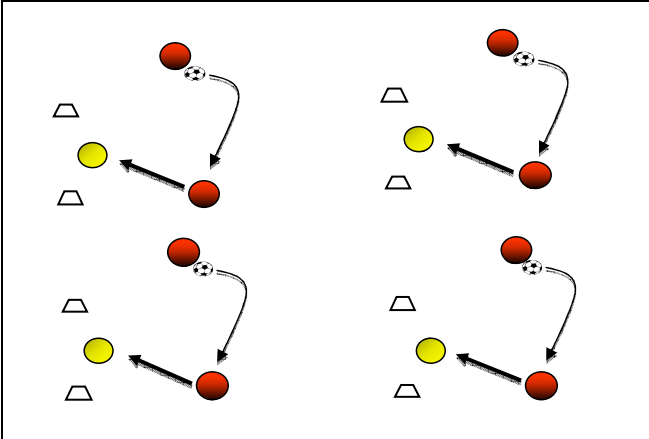
Description

Palleggio e colpi di testa (sensibilizzazione).

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



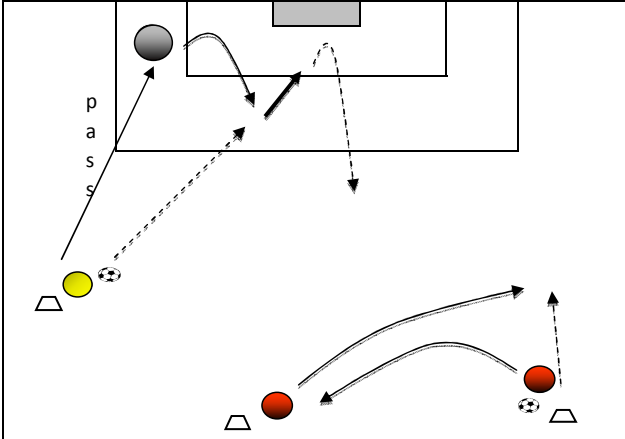
Description

Gara a 3 su colpo di testa laterale. I rossi si alzano la palla a vicenda per fare gol nella porta difesa dall'avversario giallo. Variare i ruoli ed le modalità dei colpi di testa (in salto, in tuffo)

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



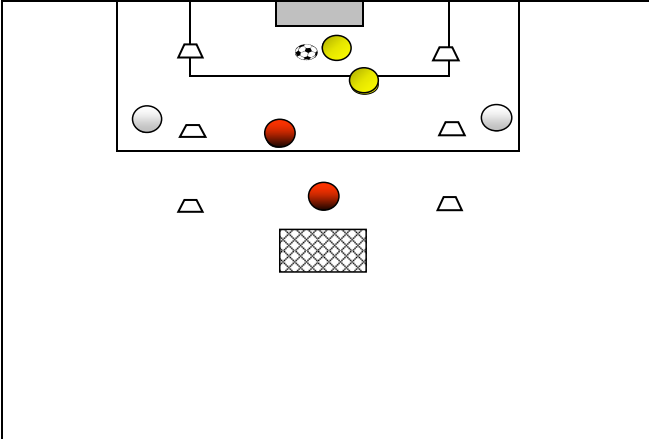
Description

Il difensore passa la palla al mister che gliela alza per il colpo di testa frontale, poi difende. Il rosso lancia la palla al compagno che gliela trasmette nuovamente di testa, poi 2vs1. 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

Costruire un campo di dimensioni ridotte con 2 porte. Al comando del mister (giallo o rosso) 2 giocatori del colore chiamato entrano in campo con palla in mano e sfruttano le sponde laterali (bianchi) per fare gol di testa contro un difensore e un portiere dell'altra squadra (2+2 vs 1+1). E' possibile prendere la palla con le mani solo dopo un rimbalzo o una deviazione. Se i rossi recuperano palla attaccano usando le sponde.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Costruire 2 campi di dimensione ridotta con 2 porte. Situazione uguale all'esercitazione precedente, ma realizzata sotto forma di partita. 2vs2 con 2 sponde.

Note

obiettivo della seduta: COLPO DI TESTA LATERALE.

Allenare il colpo di testa laterale sia come tiro in porta che come passaggio, sia senza avversari che con uno o più avversari, ma in ogni caso in superiorità numerica in fase offensiva.

Assenti