

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Piccoli Amici

JSS COACH:

Age range:

2007

N° 1

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

Goals: 1)

Conduzione

2)

Tiro

3)

4)

5)

Ex 1: Briefing

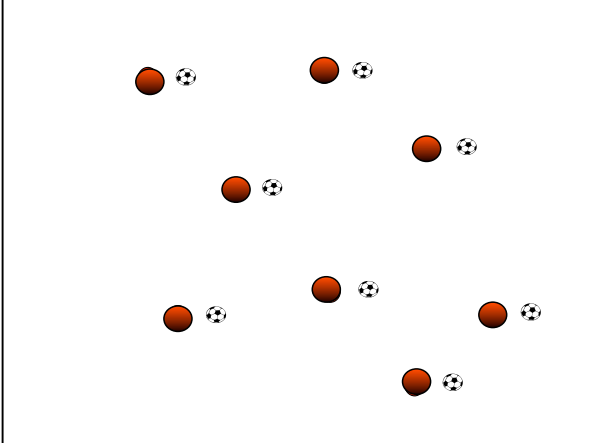
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



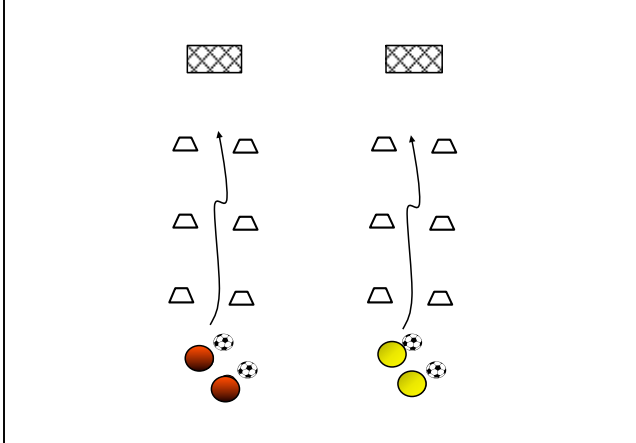
Description

Guida palla nel traffico evitando gli scontri. Al comando del coach eseguire un cambio di direzione o di verso. Variare il tipo di conduzione

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



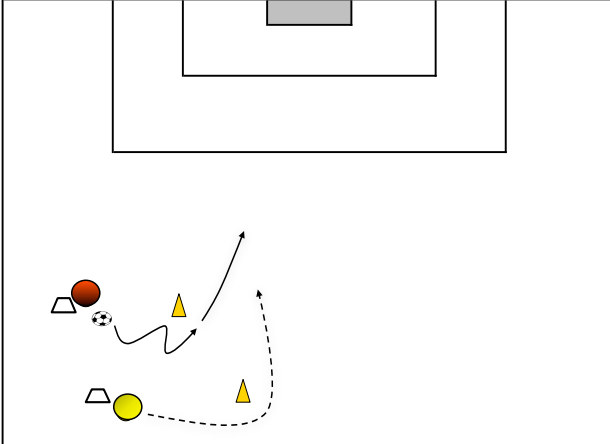
Description

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: Skills Practice

Goals:

Durata: 15'



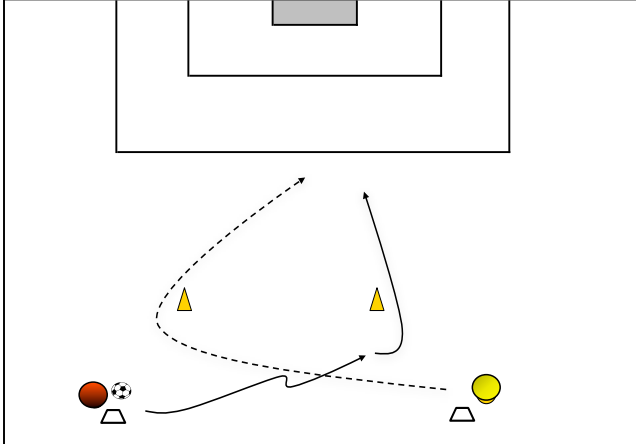
Description

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. DARE UN BUON VANTAGGIO ALL'ATTACCANTE.

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 all'esterno del campo 2 corridoi e 2 palloni. Numerare i giocatori in modo che al comando dell'allenatore i giocatori chiamati escano dallo spazio partita ed eseguano una conduzione all'interno del proprio corridoio, fino a fermare la palla alla fine dello stesso (1 punto per la conduzione più veloce eseguendo un numero di tocchi minimo prestabilito).

Note

Obiettivo della seduta: CONDUZIONE.

Stimolare i giocatori ad un'elevata frequenza di tocchi per mantenere il controllo della palla.

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Piccoli Amici

JSS COACH:

Age range:

2007

N° 2

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

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

Ex 1: Briefing

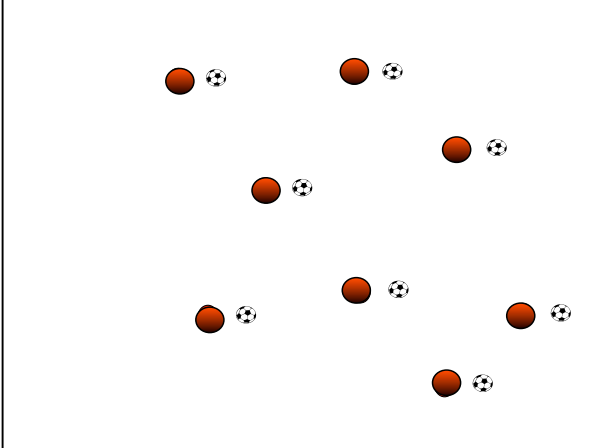
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



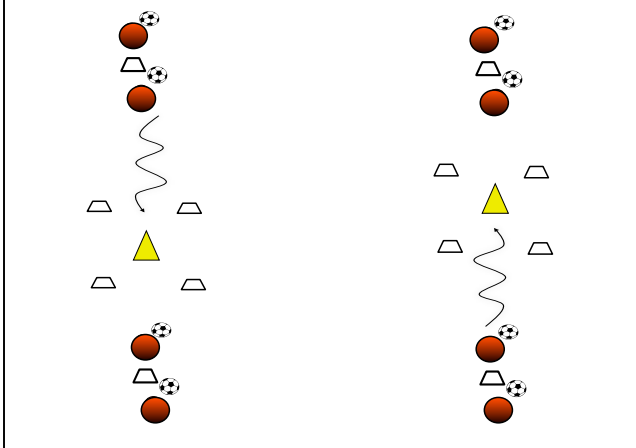
Description

Guida palla nel traffico evitando gli scontri. Al comando del coach eseguire una finta libera o prestabilita dall'allenatore. Variare il tipo di conduzione.

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



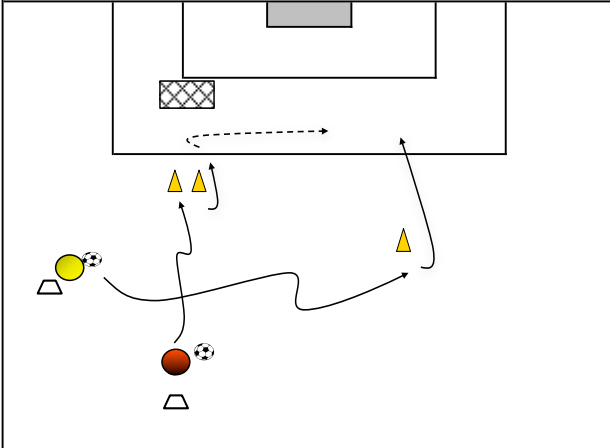
Description

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'



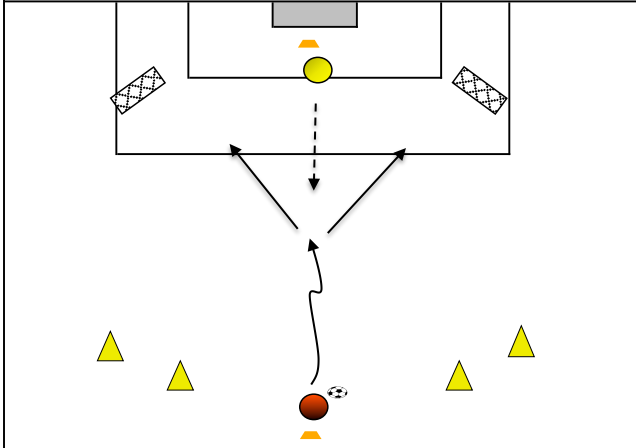
Description

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. DARE UN BUON VANTAGGIO ALL'ATTACCANTE

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. Favorire la ripartenza.

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: **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:

2007

N° 3

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

Goals:

1)

Passaggio

2)

Tiro

3)

Finta e dribbling

4)

5)

Ex 1: Briefing

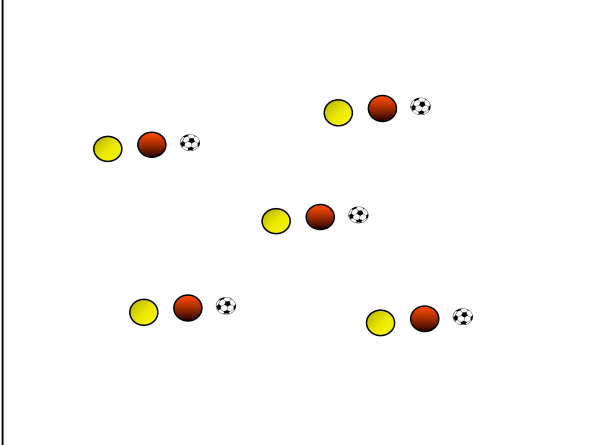
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



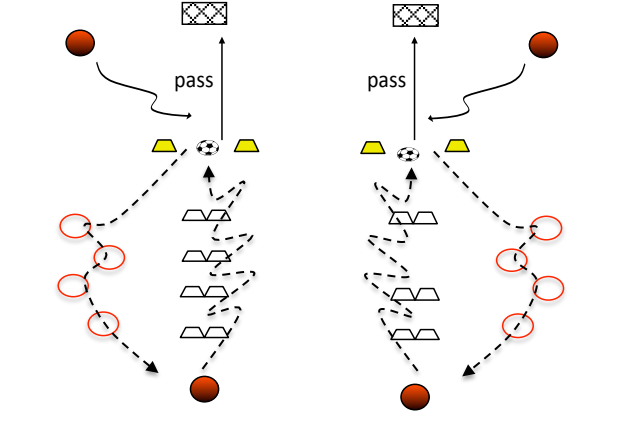
Description

Conduzione nel traffico a coppie con una palla (uno conduce l'altro segue). Al comando del coach i 2 giocatori effettuano una serie prestabilita di passaggi, la prima squadra che li completa vince un punto.

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



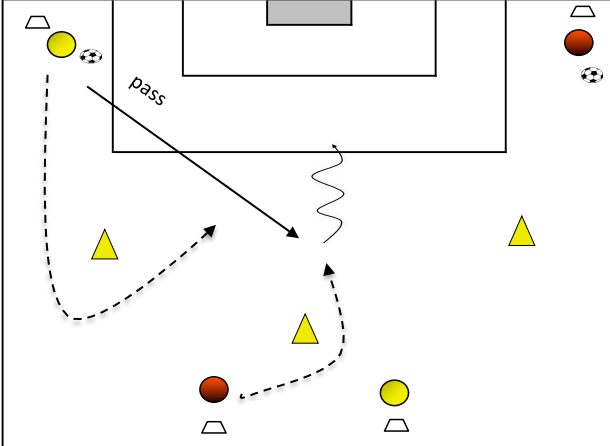
Description

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

Ex 4: Skills Practice

Goals:

Durata: 15'



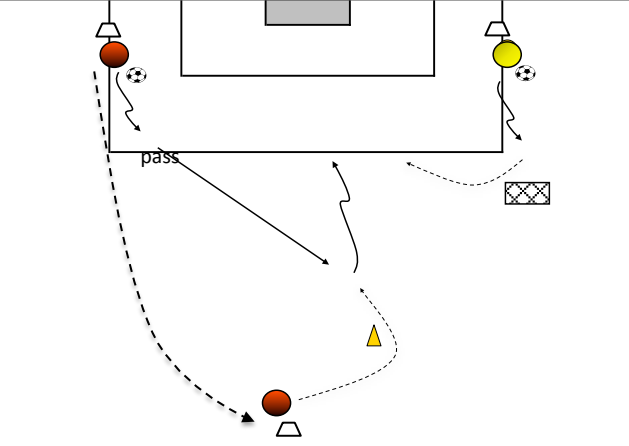
Description

Il giallo con palla esegue un passaggio al rosso, gira attorno al cono e difende inseguendo. Gioco speculare dall'altro lato (Ogni passaggio sbagliato è un punto per gli avversari).

Ex 5: Game Situational

Goals:

Durata: 20'



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 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.

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Piccoli Amici

JSS COACH:

Age range:

2007

N° 4

Date:

N° Players:

Where:

Project:

J Primi Calci

Goals: 1)

Tiro

2)

Conduzione

3)

4)

5)

Ex 1: Briefing

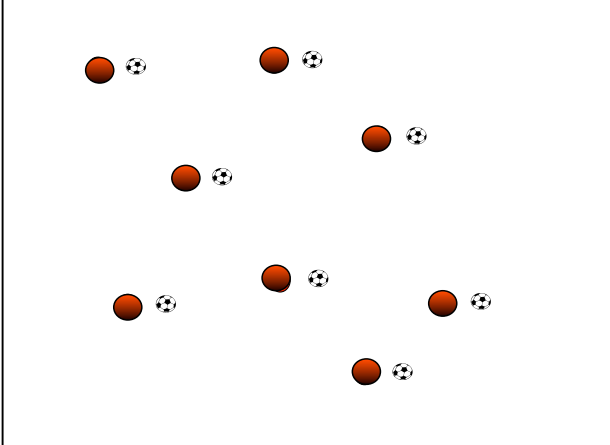
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



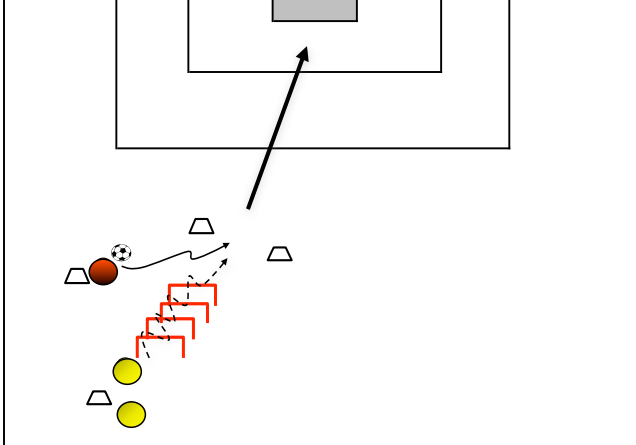
Description

Conduzione nel traffico e al comando palleggi (partenza palla in mano, poi 2 palleggi con piede, poi coscia, poi testa, poi combinazioni).

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



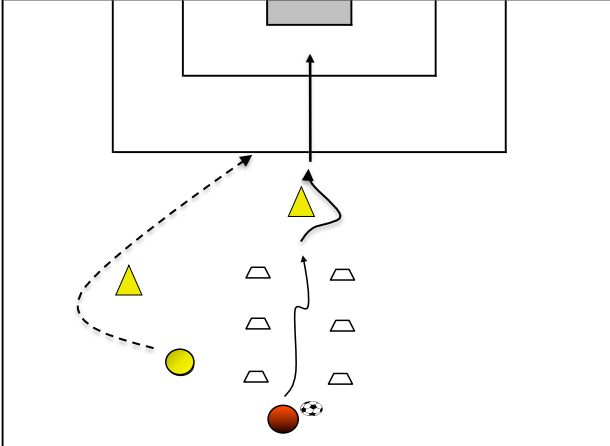
Description

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'



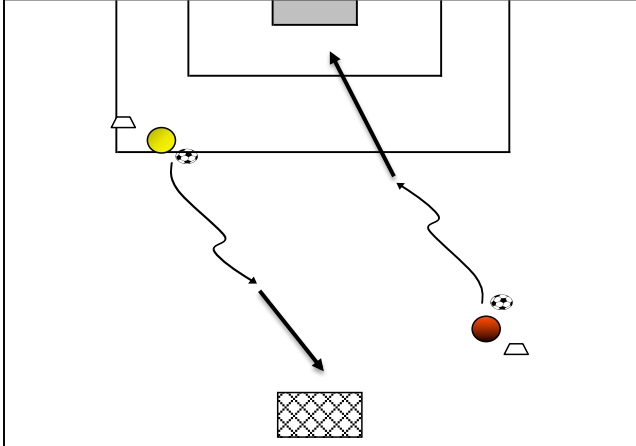
Description

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

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 (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 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