

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2004

N° 1

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) **Conduzione**

2)

Tiro

3)

4)

5)

Ex 1: *Briefing*

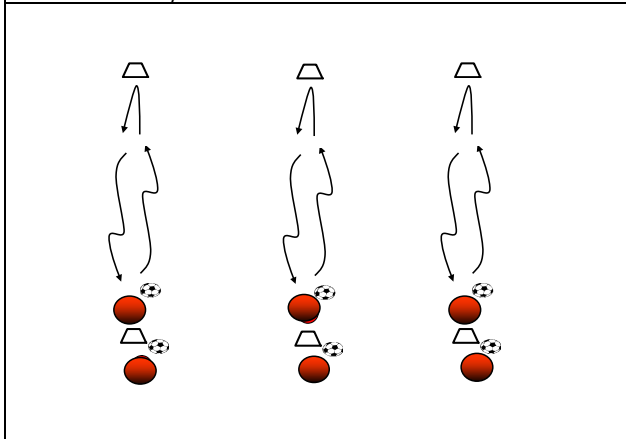
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: *Warm Up*

Goals:

Durata: 10'



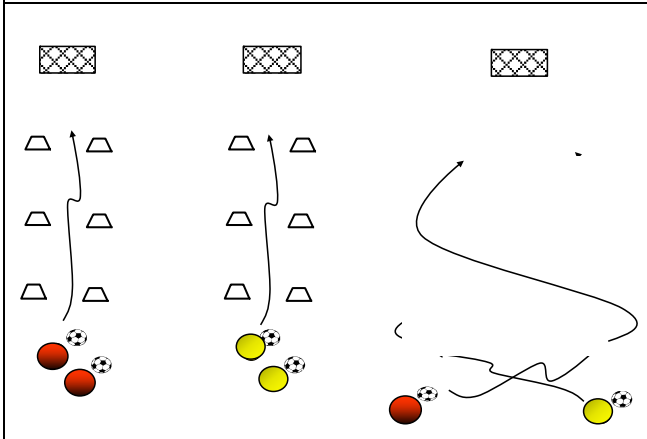
Description

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

Ex 3: *Technical*

Goals:

Durata: 15'



Description

Gara tra le 2 squadre in cui si può calciare nella porticina solo dopo aver completato il percorso.

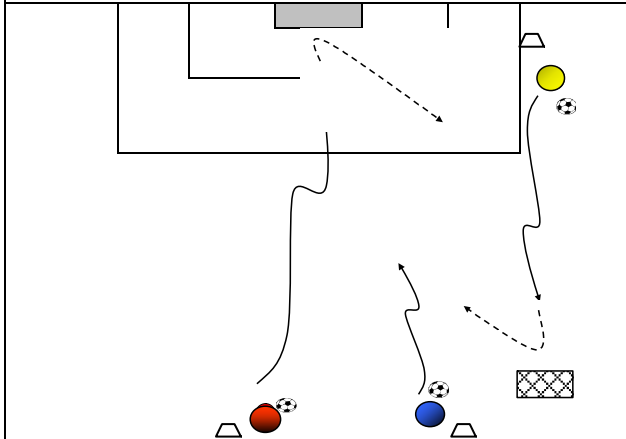
Conduzione veloce e tiro con entrambi i piedi.

Conduzione veloce con cambi direzione, con entrambi i piedi.

Ex 4: *Skill Practice*

Goals:

Durata: 15'



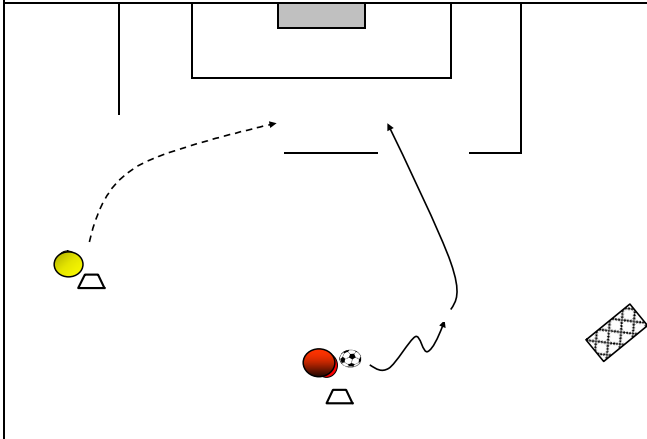
Description

Il rosso conduce e calcia dopo aver oltrepassato la riga dell'area e poi insegue, il giallo a questo punto può partire e andare a concludere nella porticina, appena tira può partire il blu inseguito dal giallo.

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. Se il difensore ruba palla, segna nella porticina.

Ex 6: *Match*

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita con 4 mete poste 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). Allenare anche il concetto di transizione.

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2004

N° 2

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

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

Ex 1: Briefing

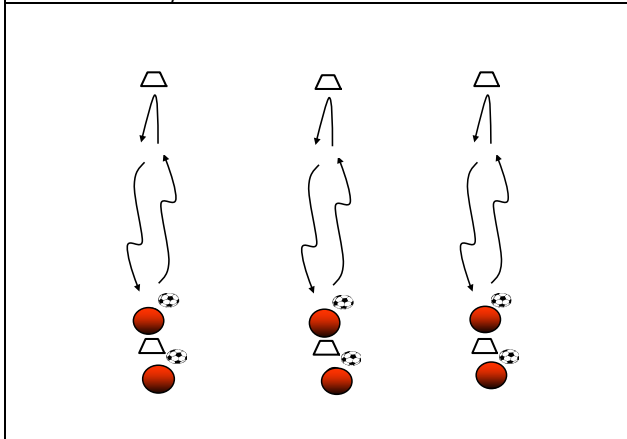
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



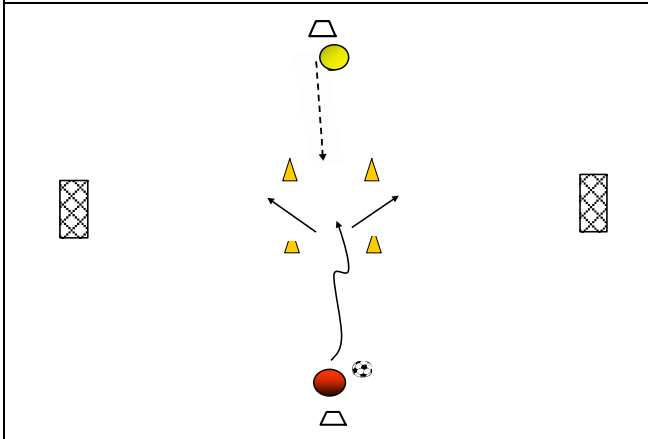
Description

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

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



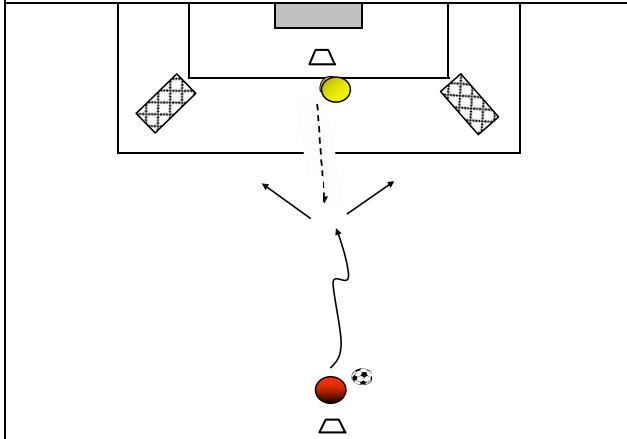
Description

Prima con palla in mano. Il rosso entra nel quadrato e decide in che lato fare meta, il giallo deve cercare di toccarlo dopo che il rosso è uscito dal quadrato (eseguire una finta per disorientare il difensore). Poi con la palla.

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



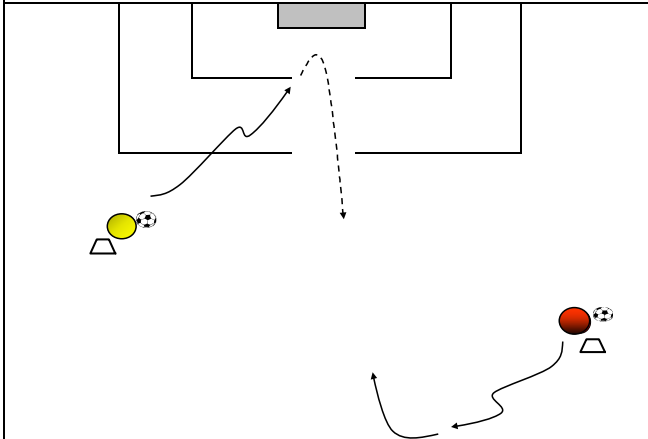
Description

1vs1 frontale con 2 porticine. L'obiettivo dell'attaccante è superare l'avversario con un rapido cambio di direzione e di ritmo, ingannandolo con una finta. Se l'attaccante segna con un determinato gesto tecnico stabilito dall'allenatore, rimane un'altra volta attaccante.

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, ingannandolo con una finta. Se l'attaccante segna con un determinato gesto tecnico stabilito dall'allenatore, rimane un'altra volta attaccante.

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 FINTA/INGANNO.

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

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2004

N° 3

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

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

Ex 1: Briefing

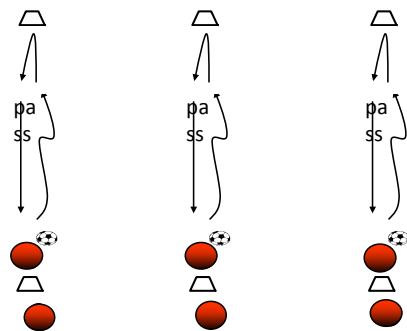
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



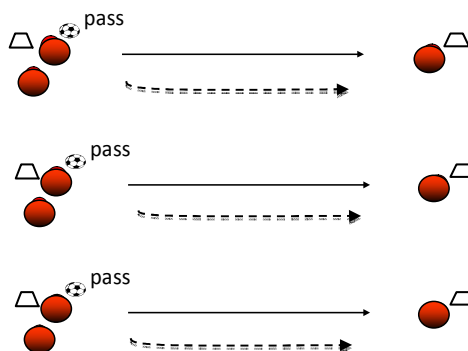
Description

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

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



Description

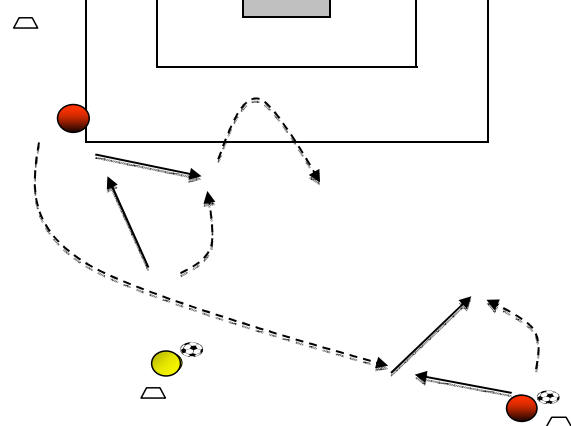
Passo e seguio su media e lunga distanza e sotto forma di gara.

- 1) Controllo + passaggio
- 2) Passaggio di prima
- 3) Passaggio + 1-2

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



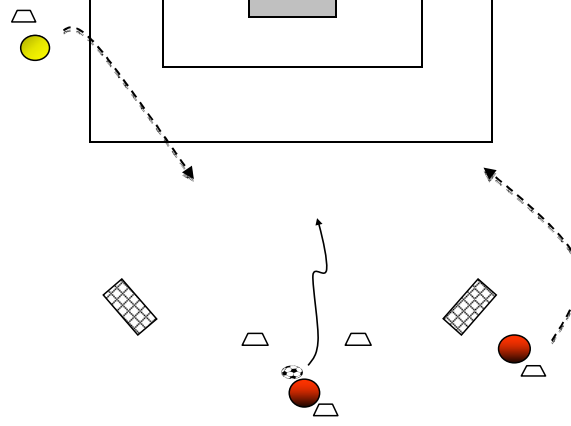
Description

2vs1 dopo doppia triangolazione. Il giallo tira in porta e poi difende, dopo aver effettuato una triangolazione con il giocatore rosso senza palla. Quest'ultimo attacca 2vs1 dopo aver effettuato un'altra triangolazione con il compagno rosso.

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 schierato, posizione frontale

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita in cui la squadra che effettua 5 passaggi consecutivi ottiene un punto.

Variante - dopo una serie di passaggi preordinati si ottiene un punto.

Ad esempio

- 1) difensore-portiere-difensore
- 2) difensore attaccante-centrocampista
- 3) centrocampista-attaccante-esterno

Note

Obiettivo della seduta: PASSAGGIO E TRIANGOLAZIONE.

Allenare la corretta esecuzione del passaggio, sia con controllo che di prima intenzione. Allenare il concetto di ampiezza/profondità e appoggio/sostegno.

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2004

N° 4

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

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

Ex 1: Briefing

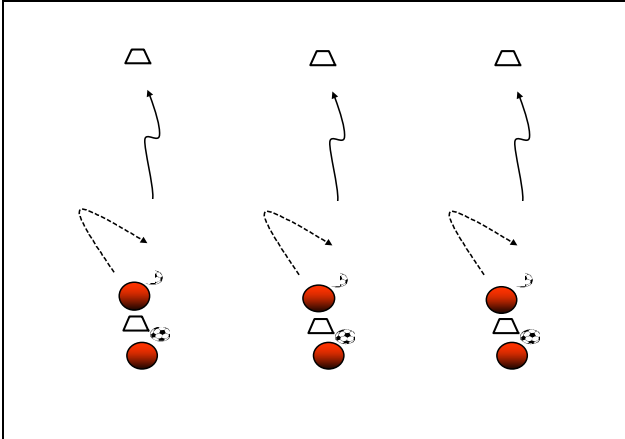
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



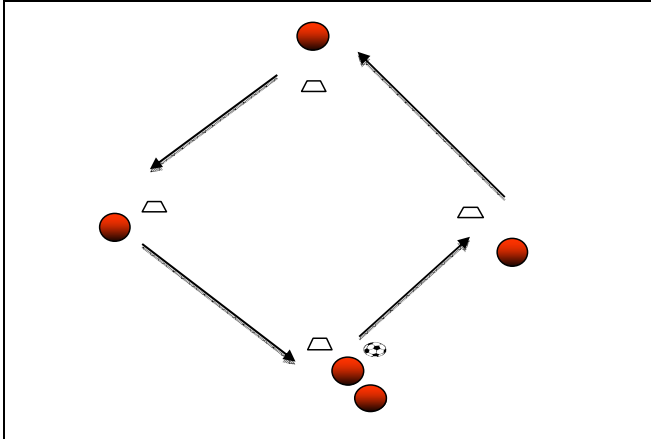
Description

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

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



Description

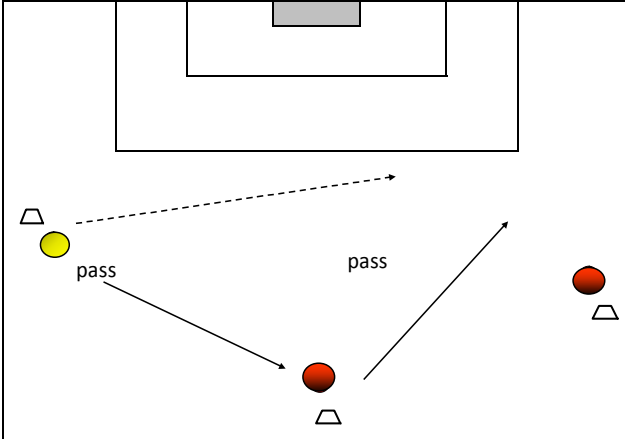
Serie di passaggi all'esterno del rombo, sotto forma di gara. La squadra che realizza nel minor tempo 20 passaggi ottiene un punto.

1) senso orario 2) senso antiorario 3) con 1-2 4) con sovrapposizione

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



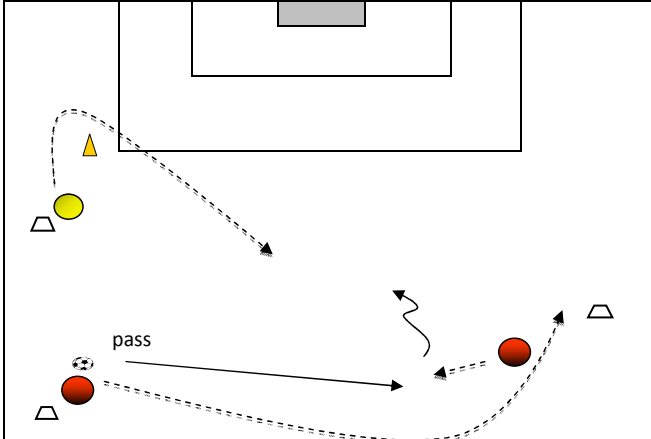
Description

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 5: Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

2vs1 con sovrapposizione. Il rosso che riceve controlla in maniera orientata ed attacca l'avversario in modo da creare lo spazio dietro di sè necessario alla sovrapposizione.

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.

Variante - tracciare 2 fasce laterali in cui posizionare un giocatore per squadra: ogni volta che il giocatore riceve ed il compagno effettua una sovrapposizione, la squadra prende 2 punti.

Note

Obiettivo della seduta: CONTROLLO ORIENTATO.

Allenare il controllo orientato a seconda delle situazioni e della zona del campo, in base alla posizione dell'avversario e al movimento del compagno. Allenare il concetto di sovrapposizione e di sostegno/appoggio.

Assenti

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2004

N° 5

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1)

Tiro

2)

Passaggio

3)

Triangolazione

4)

5)

Ex 1: Briefing

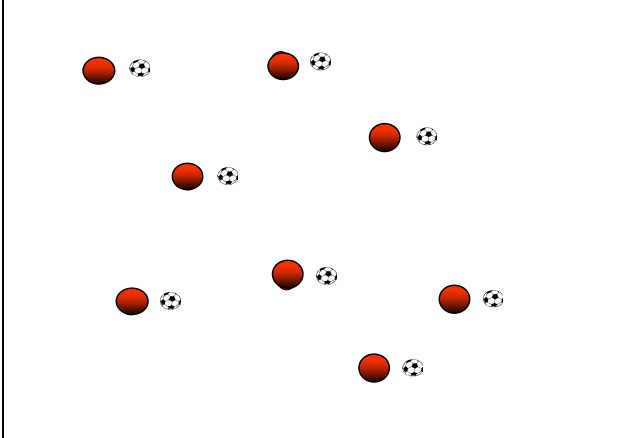
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



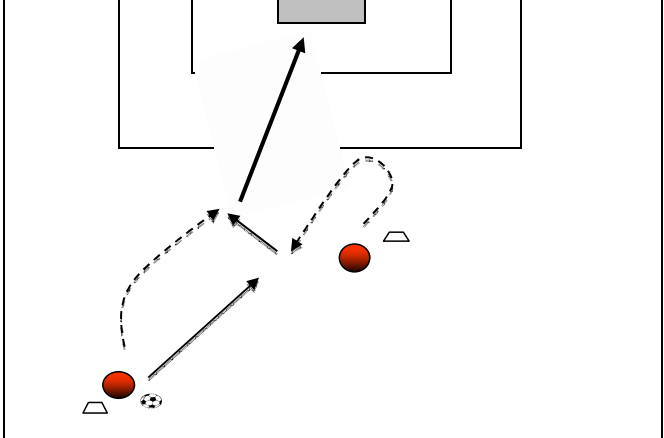
Description

Palleggio e combinazioni di palleggio.

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



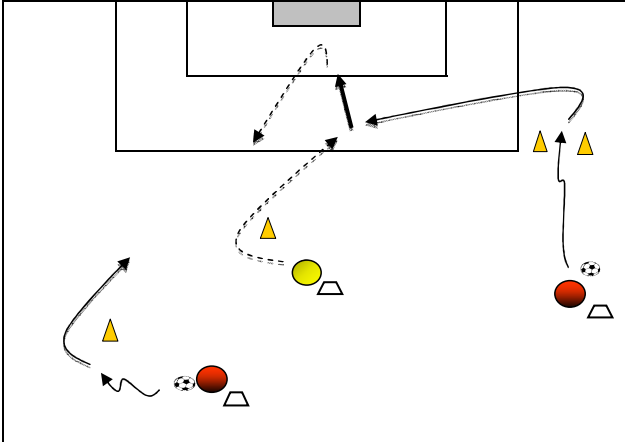
Description

Il rosso senza palla esegue un contromovimento ed una triangolazione con il compagno mandandolo al tiro. Gara tra 2 squadre con partenza alternata, una volta a dx ed una volta a sx. Tiro dopo controllo, tiro di prima, tiro al volo.

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



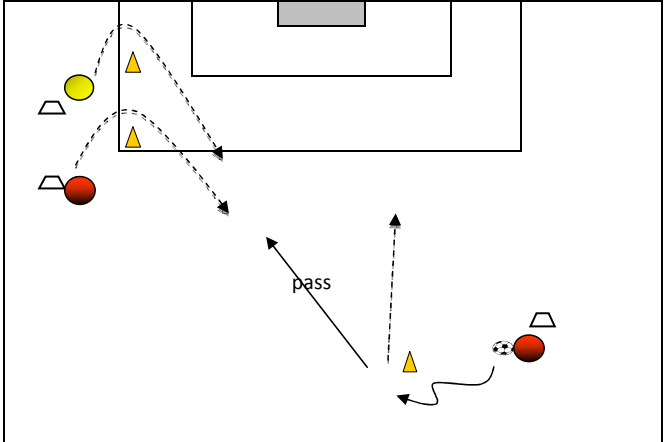
Description

Il primo rosso conduce sulla fascia ed esegue un cross (basso) per i giallo che calcia di prima intenzione, poi difende 2vs1. Variante - Il gol è valido solo se realizzato di prima intenzione.

Ex 5: Game Situational

Goals:

Durata: 20'



Description

Il rosso conduce e gioca palla al compagno, poi si smarca per ricevere. Il secondo rosso sceglie se controllare o scaricare di prima intenzione. Cercare lo spazio utile al tiro sfruttando il passaggio. Variante - gol valido sole se realizzato di prima intenzione.

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Partita in cui il gol di prima intenzione vale 3 punti, al volo 5 punti.

Note

Obiettivo della seduta: TIRO abbinato al passaggio e TIRO CON PALLA IN MOVIMENTO. Allenare il superamento dell'avversario effettuando un passaggio o una triangolazione, in modo da trovare lo spazio utile al tiro. Allenare il tiro di prima intenzione e/o al volo.

Training Guide JSS - Juventus Soccer School Torino

Pulcini

JSS COACH:

Age range:

2004

N° 6

Date:

N° Players:

Where:

Project:

JSS Torino

Goals:

1) **Colpo di testa**

2)

Passaggio

3)

Smarcamento

4)

5)

Ex 1: Briefing

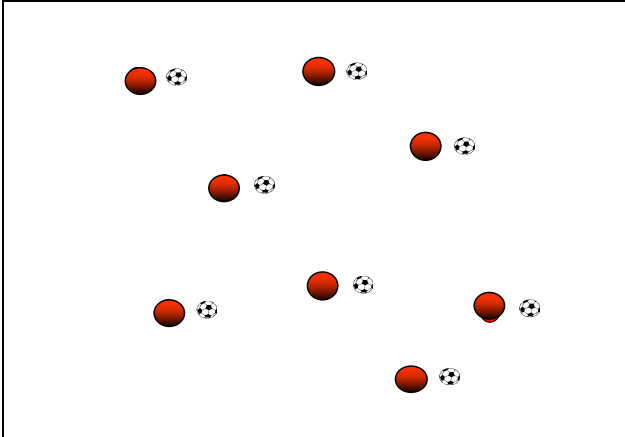
Goals:

Durata: 2'

Ex 2: Warm Up

Goals:

Durata: 10'



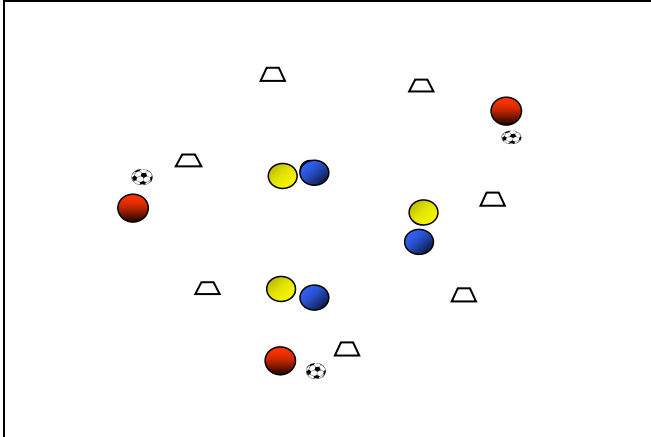
Description

Palleggio e colpi di testa (sensibilizzazione).

Ex 3: Technical

Goals:

Durata: 15'



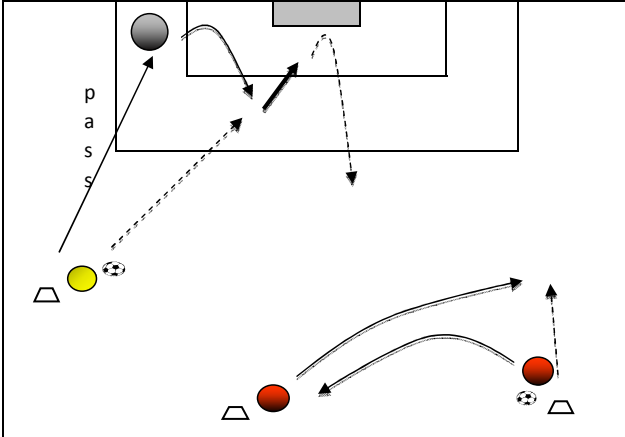
Description

I gialli cercano di smarcarsi dai blu e di effettuare 5 volte un passaggio con uno dei rossi fuori dal cerchio (cambiando sempre compagno). I blu cercano di mantenere la marcatura ed impedire il passaggio. Prima con le mani poi di testa.

Ex 4: Skill Practice

Goals:

Durata: 15'



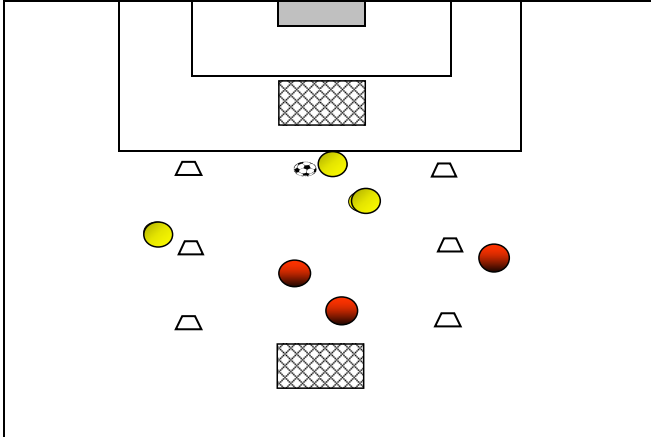
Description

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

Realizzare 2 campi in cui giocare mini partite 2vs2 + 1 sponda fissa per squadra. Si gioca solo con le mani e si fa gol di testa. E' possibile recuperare palla con le mani solo dopo un rimbalzo o una deviazione. Portieri "volanti".

Ex 6: Match

Goals:

Durata: 10'+15'

Delimitare il campo in modo da creare 2 fasce laterali, in cui posizionare un giocatore sponda per squadra (1dx+1sx rosso e 1dx+1sx giallo). Nessun altro giocatore può entrare nelle fasce e le sponde non possono difendere, ma devono lasciare che il giocatore avversario che riceve palla possa effettuare il cross. Gol di prima vale 2 punti, al volo e di testa 5 punti.

Note

obiettivo: COLPO DI TESTA CON LA PRESENZA DI AVVERSARI. Allenare il colpo di testa nelle diverse situazioni e con la presenza di avversari, allenando i concetti di smarcamento e marcamento.

Assenti