



## **TRAINING GUIDE - Spiegazione Generica**

La Training Guide è un supporto fondamentale nella programmazione di una seduta di allenamento.

La seduta dell'allenamento dovrà essere costruita con un solo obiettivo tecnico dominante sopra il quale tutti i momenti (dal briefing al de briefing) andranno ad unirsi. Questo obiettivo sarà quello dove si andranno a concentrare tutte le correzioni dell'allenatore.

Essa è composta da una parte iniziale in cui vanno inseriti i dati relativi al coach, al gruppo e ai sotto obiettivi che verranno affrontati durante l'allenamento.

La scheda è divisa poi negli spazi relativi alle fasi dell'allenamento:

### **Briefing**

Tempo: 2 min.

Quando: Dopo ingresso in campo

Obiettivo: Parte iniziale in cui vengono spiegati gli obiettivi dell'allenamento e i partecipanti vengono "attivati" e motivati. E' necessario schierarsi in cerchio, abbracciati e con il coach che si abbassa all'altezza dei giocatori.

Questa fase diviene importante per definire le regole dell'allenamento (anche comportamentali). Per la spiegazione degli obiettivi si può utilizzare un racconto di una storia, tema che caratterizzerà la seduta dell'allenamento.

### **JSS Warm Up**

Tempo: dai 5' ai 10' min (In base alla Categoria)

Quando: Prima esercitazione della seduta

Obiettivo: Parte dell'allenamento che ha come obiettivo principale l'attivazione psico-fisica dei giocatori. Caratteristica principale di questa fase è la gradualità dell'incremento dell'intensità.

Nella categorie Piccoli Amici e Pulcini l'obiettivo tecnico sarà prevalentemente il dominio della palla, cioè anche sciolto dall'obiettivo tecnico della seduta, mentre nella seconda seduta settimanale l'obiettivo del Warm Up sarà quello della seduta completa. In questa parte iniziale, in quelle Academy nelle quali c'è tempistica ridotta, si può fondere assieme la parte Athletic Xp. Quindi la progressione didattica sull'obiettivo della seduta partirà dalla Xp Tecnica, per poi proseguire con Skill Practice, Game Situational e partita a tema.



Nella categoria Esordienti si può alternare un warm-up slegato dall'obiettivo della seduta (per es. Dominio della Palla) oppure l'obiettivo tecnico del warm-up dovrà essere lo stesso dell'intera seduta. Quindi si lavorerà sull'obiettivo tecnico specifico scelto per la progressione didattica ed indicato nella programmazione mensile (es: passaggio, stop e controllo, ecc...) dal Warm Up al Match

### **JSS Athletic XP**

Tempo: dai 10' min ai 15' min (In base alla Categoria)

Quando:

Nella Academy dove il tempo di ogni seduta è ridotto, questa Xp deve essere integrata nel Warm Up e Skill Practice con parti Coordinative.

Obiettivo: Parte dell'allenamento in cui l'obiettivo è incentrato sullo sviluppo delle Cap.Coordinative. Queste sono elemento fondamentale per lo sviluppo del movimento in efficacia ed efficienza e di conseguenza per un miglior gesto tecnico specifico del gioco calcio. In questo spazio, si svolgono esercitazioni atletiche in funzione all'età dei giocatori. Gli obiettivi di questa fase variano molto in relazione alla fascia d'età dei giocatori. Il Focus sarà sull'obiettivo atletico, ma quando possibile sarà importante inserire anche l'utilizzo della palla. Esercitazioni con sfide e staffette di velocità con utilizzo di attrezzi diversi ogni seduta.

Integrare utilizzo di percorsi motori con esercitazioni di pre-atletismo e di didattica della corsa.

Macro Obiettivi Piccoli Amici: Schemi Motori di Base

Macro Obiettivi Pulcini: Didattica di corsa e Percorsi Motori Vari di agilità (Agility) e capacità coordinative.

Macro Obiettivi Esordienti: Didattica di corsa e consolidamento delle Cap Coordinative Speciali. (Giochi di Forza Dinamica, es. Nel Pozzo-Tira e Molla-La frutta Caduta ecc.)



### **JSS Technical XP**

Tempo: 15' min

Quando: Dopo il Warm-up oppure dopo la Athletic Xp. Preferibilmente alternando ogni allenamento.

Obiettivo: Parte dell'allenamento in cui l'obiettivo della seduta viene affrontato in forma analitica, soffermandosi sulla correzione sistematica del gesto tecnico. Si deve richiedere un gran numero di ripetizioni, anche sotto forma di gara. E' fondamentale eseguire il gesto tecnico da entrambi i lati e in forma bilaterale. Utilizzare anche giochi con gare in modo che i bambini siano concentrati e motivati sull'obiettivo da raggiungere. Per non rendere monotono l'esercizio è importante inserire varianti nel corso dell'esercitazione.

### **JSS Skill Practice**

Tempo: dai 15' min ai 20' min (In base alla Categoria)

Quando: Dopo Athletic Xp o Technical Xp. In progressione Didattica rispetto all'obiettivo Tecnico/Tattico.

Obiettivo: Parte dell'allenamento di tecnica applicata in cui il gesto tecnico che è appena stato affrontato in forma analitica, viene ora affrontato in forma globale e con la presenza di avversari (es. avversario in ritardo). Vengono svolte delle situazioni di gioco semplice: 1 vs il portiere, 1 vs 1, 2 vs 1. In questa fase l'obiettivo principale è fissare il gesto tecnico acquisito anche in condizioni di maggior difficoltà ed in presenza di avversari, cercando di renderlo più veloce, dinamico ed efficace. Le esercitazioni di questa fase devono essere semplici e veloci, richiedendo ai giocatori grande ritmo, intensità ed energia. Bisognerà porre grande attenzione nel saper gestire le Xp nel migliore dei modi andando ad individuare il giusto equilibrio fra intensità e correzione. Da tenere in grande considerazione anche il numero dei giocatori a disposizione nella costruzione di un xp idonea.



### *JSS Game Situational Xp*

Tempo: dai 15' min ai 20' min (In base alla Categoria)

Quando: Dopo Skill Practice

Obiettivo: Parte dell'allenamento in cui il gesto tecnico viene affrontato in un contesto sempre più simile alla gara sia come spazio che come numero di giocatori. In questa fase esso deve diventare efficace ai fini dell'azione, in presenza di avversari. Gli spazi di gioco devono essere molto simili a quelli della partita ed il materiale utilizzato deve essere decisamente ridotto, in quanto questa fase è l'ultimo anello di congiunzione tra l'allenamento e la partita vera e propria. L'esercitazione rimane di tipo intermittente, ogni azione ha un inizio e una fine. Presenza di Giocatori in brevi file per dare inizio all'esercitazione seguente. La partenza dell'esercizio può ricreare una situazione reale di gioco (rimessa del portiere, calcio d'angolo, calcio di punizione, rimessa laterale ecc.) in modo da far provare davvero ai giocatori ciò che effettivamente succede in partita e viene richiesto loro dall'allenatore durante la gara. Caratteristiche della Xp devono essere:

- presenza di avversari.
- possibilità di ripartenza da parte dei difensori.
- maggior numero di soluzioni/scelte rispetto all'esercitazione di Skill Practice.
- utilizzo di poco materiale e che questo non sia di intralcio allo svolgimento della situazione
- esercitazione che si avvicini il più possibile alla gara

In questa fase possono essere inserite anche esercitazioni di possesso palla o Small Side Game.



### **JSS Small Side Game**

Tempo: dai 10' ai 15' min (In base alla Categoria)

Quando: nei primi 10' min della Match Xp come Tipologia di Partita a Tema oppure a sostituzione del Game Situational Xp

Obiettivo: Parte dell'allenamento in cui il gesto tecnico viene affrontato in una partita vera e propria, con variazione di Spazi e Uomini. Si parla di Partite svolte in spazi ridotti, modificati e con un numero di giocatori ridotto. L'esercitazione è come una partita e quindi a ritmo continuo. Non vi sono giocatori che attendono di prendere parte al gioco (File). Varie proposte di Partite con obiettivo Tecnico/Tattico della Seduta. Esempi (**Partita con le quattro sponde Fisse e/o Mobili – Partita Possesso Palla 3 squadre ecc.**)

### **Match**

Tempo: dai 20' ai 25' min (In base alle Categorie)

Quando: Ultima parte della seduta

Obiettivo: Ogni allenamento deve finire con un momento dedicato alla partita, in cui l'obiettivo principale è il divertimento e la messa in pratica del gesto tecnico appreso, in condizioni di partita. Nella prima parte si dovrà eseguire una partita a tema in funzione dell'obiettivo tecnico dominante nella progressione didattica e contestualizzato vista l'età dei giocatori, in questa fase possono essere inseriti Small Side Game. Nei restanti minuti, si farà partita libera ma con costante ricerca di intensità. La partita non deve essere vista da parte dell'allenatore come fine dell'allenamento in quanto è una parte determinante per lavorare su diversi aspetti quali: correzione dell'obiettivo tecnico dominante dell'allenamento, mantenimento di un'intensità e ritmo elevati.



### **Debriefing**

Tempo: 3' min

Quando: Prima dell'uscita dal campo

Obiettivo: Ogni allenamento finirà come iniziato ovvero si formerà un cerchio con tutti i giocatori e l'allenatore andrà ad analizzare in 3 minuti l'allenamento che i ragazzi hanno appena svolto andando a fissare i concetti su cui si è lavorato (obiettivo tecnico, obiettivo tattico). Si preferisce in questa fase non dare soluzioni ma fare domande in modo che siano i giocatori a trovare le soluzioni e quindi a rispondere e confrontarsi. Nei mesi più freddi questo momento può essere effettuato negli spogliatoi appena concluso l'allenamento. E' preferibile comunque eseguirlo in campo.

### **INTEGRAZIONE :**

Le tempistiche relative ad ogni Xp variano a seconda della categoria.

Possesso palla: Le esercitazioni di possesso palla possono essere inserite nella fase n° 5 definita Game Situational. Queste devono possono essere introdotte se il gruppo è in grado di poterle svolgere in modo opportuno. All'inizio le Xp proposte dovranno essere molto facilitate (3 vs 1 - 4 vs 1 - 5 vs 2) in modo tale da consentire ai giocatori di poter muovere la palla con continuità e di poter eseguire una serie di trasmissioni e ricezioni della palla consoni ad un miglioramento della tecnica calcistica.

Giochi di posizione: Questo tipo di esercitazione è molto simile al possesso palla ma in questo caso vi sono dei giocatori vincolati a mantenere una posizione (comodini).