



university

JSS > University

PULCINI

Progressione Didattica

La progressione didattica presentata prende come riferimento il **fondamentale di tecnica calcistica** relativo allo stop e controllo palla; **seguendo il percorso previsto dal modello JSS** questo verrà **sviluppato tramite lo svolgimento di una successione di XP che prevedono il passaggio da una esercitazione di tipo analitico, dal carattere dinamico in cui mirare al perfezionamento della gestualità tecnica, fornendo ai giocatori una serie di stimoli utili a presentare condizioni di utilizzo dello stesso in partita.**

A seguire verrà proposto lo stesso fondamentale all'interno di una situazione di **gioco a carattere polivalente in presenza di avversari, in cui verrà richiesta l'interazione dello stesso con altre gestualità tecniche; in questo contesto i feedback correttivi saranno solamente riferiti al fondamentale preso in esame.**

Infine si arriverà a far vivere ai giocatori una situazione che si avvicina il più possibile alle **condizioni reali di partita in cui il gesto tecnico dovrà essere padroneggiato all'interno di un contesto in cui verranno sollecitate anche conoscenze di natura tattica sia individuale che collettiva.**

ETA': 10-11 Anni

NUMERO GIOCATORI: 12-14

COACH: Alessio Pini

MATERIALE UTILIZZATO: Segnacampo, porte JSS, paletti, con.

OBIETTIVI TECNICI

- **Stop e controllo**
- Passaggio
- Tiro
- Conduzione
- Valutazione delle traiettorie

OBIETTIVI TATTICI

- 2 vs 1
- 2 vs 2

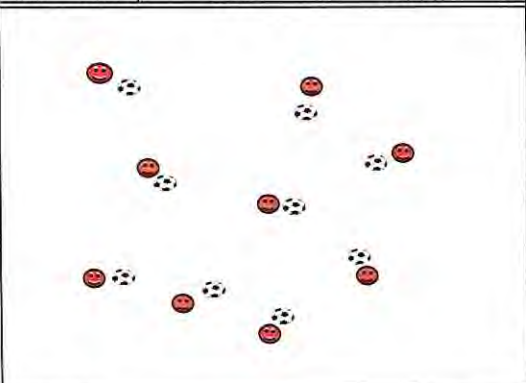
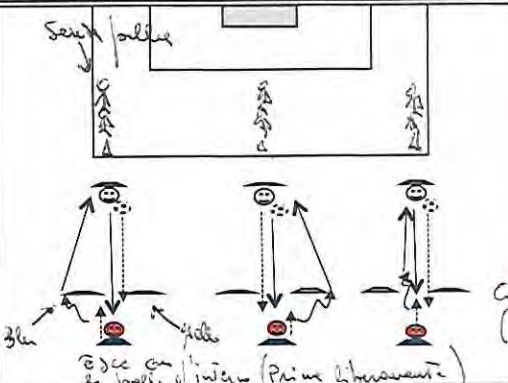
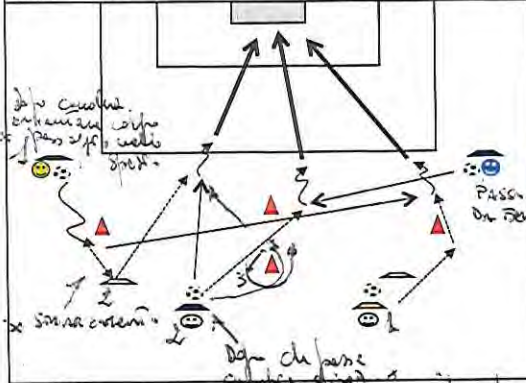
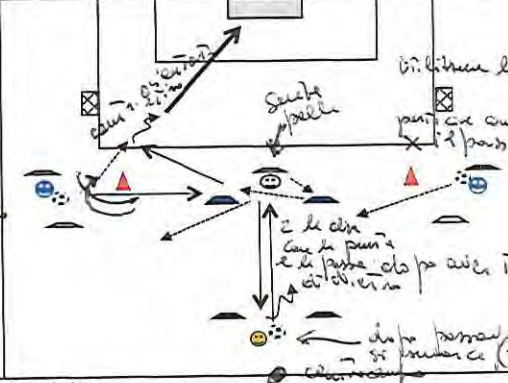
OBIETTIVI MOTORI

- Capacità di orientamento
- Capacità di adattamento e trasformazione
- Differenziazione motoria



Alcune le sport: Uno a
 ricerca cambio. Velocità
 Mai. few.

IN. europeo
 Tempo, mosti & Tra un es
 e l'altro

JSS - Training Guide			Area Tecnica			
JSS COACH: Alessio Pini		Age range: 2001		N°		
Date: 29-10-2011	N° Players: 12-14	Where: JSS Field	Project: Juventus University			
Goals: 1) Stop e controllo 2) Passaggio 3) Tiro						
Ex 1: <i>JSS-Briefing</i>			Goals: Durata: 3'			
Attivazione e spiegazione degli obiettivi dell'allenamento.						
Ex 2: <i>Warm Up</i>		Goals: 1	Durata: 3'	Ex 3: <i>JSS-Technical XP</i>	Goals: 1-2 Durata: 10'	
						
<p>Description</p> <p>Attivazione con una palla per giocatore, progressione individuale di stop e controllo palla in differenti modalità.</p>				<p>Description</p> <p>Passaggio del giocatore Bianco, seguito da stop e ricezione palla del giocatore rosso in differenti modalità.</p>		
<p>Al centro (JSS) scelta palla controllando direz. penultimo - nichelino skip sulle palle da non in modo</p>				<p>Controlla e respira (fare un saltello x appoggio la palla)</p> <p>Esce con l'inten (Primo liberamente)</p> <p>o dx o sx (senza che un altro l'inten altrimenti scappa la palla)</p>		
Ex 4: <i>Situational Xp</i>		Goals: 1-2-3	Durata: 14'	Ex 5: <i>Game Situational XP</i>		Goals: 1-2-3 Durata: 18'
						
<p>Description</p> <p>All'interno dell'xp viene richiesto ai giocatori di effettuare un controllo direzionato verso la porta con 3 differenti modalità di provenienza della palla.</p>				<p>Description</p> <p>All'interno dell'xp viene svolto dapprima un dai e val con successiva conclusione in porta, seguito da una situazione di gioco di 2 vs 1 in cui viene richiesto un controllo direzionato in funzione di un passaggio aereo. Al termine partita 2 vs 2 all'interno dell'area di rigore opportunamente delimitata.</p>		
<p>Don du passe cambio direz. a marcarsi e direz. il campo.</p> <p>controlla direz. (saltello)</p> <p>eseguire il compagno</p> <p>Nota: controllo direz. (dx o sx)</p>				<p>bilancia la palla con un passo o passaggio</p> <p>2 le direz. con la palla e di passo dopo averlo fatto il direz. in</p> <p>dopo passaggio nelle posizioni (passaggio)</p>		
Ex 6: <i>Match</i>		Goals:	Durata:	Note		
Assenti				<p>richiedere il movimento</p> <p>el di passare nel 2 c1 deve cercare di posizionarsi in modo da ricevere tutti e 2 gli assisti</p> <p>Se il def. riceve palla in un'area di porta</p> <p>1) Vantaggi: appoggio l'esperto in campo con la palla</p> <p>nel 2 c1 bilancia il movimento</p> <p>2) Vantaggi: cambio palla (dx o sx)</p>		





university

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Il triangolo	AGE RANGE 2001	JSS COACH Alessio Pini
AREA:	Phase:	Technical XP
EQUIPMENT: 4 cinesini, 1 pallone		
GOALS: Cap. Tecniche: stop e controllo palla Cap. Tattiche: Cap. Motorie: cap. reazione, differenziazione motoria		
Visualisation 1		Visualisation 2
<p>Description Il giocatore in possesso palla esegue un passaggio per il compagno posto di fronte, il quale dovrà uscire dal triangolo costituito dai 3 cinesini, attraverso uno dei due lati laterali , effettuando un controllo a seguire d'interno piede per poi passare palla al compagno. Successivamente il compagno che dà il via all'azione dopo il passaggio, si sposterà in una direzione definita (destra o sinistra) obbligando il compagno a direzionare il controllo nella direzione opposta. Infine verrà chiamato un cinesino, indipendentemente dal movimento del compagno e chi riceve si dovrà muovere verso il colore non chiamato.</p>		
<p>Variation Le forme di passaggio seguono una progressione che da terra condurrà i giocatori allo stop e controllo di traiettorie aeree.</p>		
Notes		





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Il rombo	AGE RANGE 2001	JSS COACH Alessio Pini
AREA:	Phase:	Situational XP
EQUIPMENT: 5 cinesini, 4 coni, palloni		
GOALS: Cap. Tecniche: stop e controllo palla orientato Cap. Tattiche: trasmissione palla nello spazio Cap. Motorie: cap. di adattamento e trasformazione, cap. di accoppiamento		
Visualisation 1		Visualisation 2
<p>The diagram shows a soccer field layout. At the top, there is a rectangular box representing a goal. Below it, three arrows point downwards towards a horizontal line. From this line, three arrows point downwards to three red triangles (cones) arranged in a horizontal line. Below the cones, there are four player icons: two yellow and two blue. Arrows indicate the movement of the ball: from the yellow player on the left, it goes to the leftmost red cone, then to the middle red cone, then to the rightmost red cone, and finally to the blue player on the right. Another arrow shows the ball moving from the blue player back to the yellow player on the left. A soccer ball icon is placed near the yellow player on the left.</p>		
<p>Description Il giocatore giallo conduce palla, supera il cono rosso ed effettua un passaggio tra i due coni in direzione del giocatore bianco più lontano (segnacampo giallo) che nel mentre si muove nello spazio passando all'esterno del cono rosso, controlla a seguire e calcia in porta. Intanto il gioc. giallo dopo il passaggio tocca il cinesino bianco e cambia direzione correndo verso la porta preparandosi a ricevere un passaggio verticale dal gioc. bianco (segnacampo blu); controlla e calcia in porta. Infine il giocatore bianco che ha effettuato l'ultimo passaggio si muove nello spazio compreso tra i due coni rossi pronto a ricevere un passaggio laterale dal giocatore blu che controllerà orientando palla verso la porta per concludere con un tiro.</p>		
<p>Variation L'esercizio è strutturato in modo bilaterale, in modo tale da permetterne lo svolgimento da entrambi i lati chiamando semplicemente il colore di partenza: giallo o blu</p>		
<p>Notes</p>		





university

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Air Ball	AGE RANGE 2001	JSS COACH Alessio Pini
AREA:	Phase: Game situational XP	
EQUIPMENT: 9 cinesini, 2 coni, palloni		
GOALS: Cap. Tecniche: stop e controllo orientato in funzione del gesto tecnico successivo con valutaz. della traiettoria Cap. Tattiche: dal e vai, collaborazione, attacco in superiorità numerica Cap. Motorie: orientamento spazio temporale, cap. di accoppiamento, valutazione delle traiettorie		
Visualisation 1		Visualisation 2
<p>Description Il giocatore blu effettua un passaggio in direzione del giocatore giallo che dopo aver fatto un contro movimento chiude il triangolo con il primo che controlla e calcia in porta. Subito dopo il giallo passa palla centralmente all'altro Giallo che riceve ed effettua un passaggio aereo per il compagno di colore, che si troverà a dover controllare la palla valutandone la traiettoria impostando una situazione di gioco di 2 vs 1 in cui il difensore è rappresentato dall'altro giocatore blu che nel mentre entra in campo (segnacampo rosso), ed il compagno di attacco dal giocatore giallo che si sarà spostato nel lato opposto del campo. Al termine dell'azione i giocatori saranno impegnati in un 2 vs 2 all'interno dell'area di rigore opportunamente delimitata, in cui il compagno del difensore (situazione di 2 vs 1) sarà rappresentato dal giocatore blu che in precedenza aveva calciato in porta dando inizio all'esercizio.</p>		
<p>Variation L'esercizio è strutturato in modo bilaterale, in modo tale da permetterne lo svolgimento da entrambi i lati chiamando semplicemente il colore di partenza: bianco o rosso.</p>		
Notes		





university



JSS > University

PICCOLI AMICI

Progressione Didattica

Le proposte di questo allenamento hanno il comune denominatore di basarsi su Sfide e Giochi tra più squadre.

Il bambino attraverso il gioco ha la possibilità di confrontarsi con i compagni e vivere il proprio personale "sogno" sportivo.

Attraverso le sfide a punti il bambino è maggiormente stimolato e coinvolto a dare il massimo rispetto ad altre esercitazioni dove la competizione e l'aggiudicarsi la vittoria vengono meno.

L'allenamento inizia con una esercitazione di tipo globale per poi passare ad una progressione didattica sulla conduzione palla.

Le due situazioni di gara inglobano più obiettivi rispetto alle precedenti sia dal punto di vista tecnico, tattico e cognitivo ma sempre si caratterizzano per la sfida tra squadre sviluppando l'obiettivo principale che è la conduzione palla.

All'interno di un'imprescindibile contesto di gioco il bambino in questo modo impara a conoscere la vittoria e la sconfitta; caratteristiche queste che verranno vissute in ogni singola partita giocata.

ETA':	6-7 Anni
NUMERO GIOCATORI:	12-14
COACH:	Bagnato Andrea

MATERIALE UTILIZZATO: Segnacampo, porte JSS, porta, elastico, paletti, ostacoli.

OBIETTIVI TECNICI

- Conduzione
- Tiro
- Finta e Dribbling

OBIETTIVI TATTICI

- 1 vs 1
- 2 vs 2

OBIETTIVI MOTORI

- Capacità di orientamento
- Capacità di reazione
- Capacità di adattamento e trasformazione





university

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Gioco delle stanze	AGE RANGE 2004	JSS COACH Bagnato Andrea
AREA: 1/4 Campo	Phase: Warm Up	
EQUIPMENT: Segnacampo, palloni, paletti, elastici, casacche.		
GOALS: Cap. Tecniche: Conduzione. Cap. Tattiche: Capacità di orientamento. Cap. Motorie: Capacità di reazione, Capacità di adattamento e trasformazione.		
Visualisation 1		
		
<p>Description Assegnato il ruolo di "cacciatori" ad un numero adeguato di bambini, gli stessi dovranno correre restando all'interno degli spazi predefiniti, per cercare di toccare il pallone di coloro che scappano. Quando qualcuno viene preso, si deve fermare con il pallone in mano in attesa che un compagno, facendogli un tunnel, lo possa liberare.</p>		
<p>Variation Inserire un cacciatore che può liberamente spostarsi da una stanza all'altra.</p>		
<p>Notes Adeguare il numero dei cacciatori in modo che tutti i bimbi possano essere coinvolti.</p>		





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Scegli la strada e segna	AGE RANGE 2004	JSS COACH Bagnato Andrea
AREA: 1/4 Campo	Phase:	Sviluppo
EQUIPMENT: Segnacampo, palloni, paletti, elastici, porte jss, porte 4x2.		
GOALS: Cap. Tecniche: Conduzione, Tiro. Cap. Tattiche: 1 vs 1 Cap. Motorie: Capacità di orientamento.		
Visualisation 1		
Description		
<p>L'allenatore chiamerà un colore corrispondente ad una coppia di cinesini che si trovano a metà campo. Chi si troverà dalla parte del colore chiamato, codurrà palla e la lascerà in corrispondenza dei cinesini, correrà a calciare il pallone del compagno che nel frattempo avrà condotto e lasciato palla vicino ai cinesini che si trovano in posizione centrale. Colui il quale ha condotto palla centralmente, correrà a prendere il pallone lasciato vicino ai cinesini del colore chiamato e cercherà di segnare contro chi ha tirato in porta per primo. Nel caso il difensore rubi palla deve andare a segnare nella porta a metà campo.</p>		
Variation		
<p>Variare la posizione dei colori e il percorso da svolgere per arrivare sulla palla.</p>		
Notes		





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Conduzione, scambio e 1vs1	AGE RANGE 2004	JSS COACH Bagnato Andrea
AREA: 1/4 Campo	Phase:	Sviluppo
EQUIPMENT: Segnacampo, palloni, porte 4x2, conetti, ostacoli, paletti, elastici.		
GOALS: Cap. Tecniche: Conduzione. Cap. Tattiche: 1 vs 1, Orientamento spazio temporale. Cap. Motorie: Cap. di equilibrio, Cap. di accoppiamento, Cap. di trasformazione.		
Visualisation 1		
Description		
<p>Al via partiranno contemporaneamente tutti e 4 i giocatori. Il giocatore blu e il giocatore rosso eseguono un percorso ad ostacoli con palla in mano e vanno a calciare in porta. Il giocatore giallo e il giocatore verde eseguono un percorso in conduzione fra i conetti. Il giallo (con la sua palla) effettuerà 4 passaggi con il rosso, che dopo il tiro si volta e si dirige verso il giallo. Lo stesso faranno il verde e il blu che effettueranno 4 passaggi (con la palla del verde). Al termine dei 4 passaggi i palloni torneranno nuovamente al giallo e al verde che sfideranno in 1 vs 1 rispettivamente il blu e il rosso.</p>		
Variation		
<p>Stimolare la rapidità di esecuzione ponendolo sotto forma di sfida su chi riesce a segnare prima. Variare il percorso da svolgere con palla in mano.</p>		
Notes		
<p>Adeguare il numero dei coni, o la distanza dei coni nei percorsi giallo e verde in modo che non ci siano pause durante l'esecuzione.</p>		





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME La scelta del capitano	AGE RANGE 2004	JSS COACH Bagnato Andrea
AREA: 1/4 Campo	Phase: Sviluppo	
EQUIPMENT: Segnacampo, palloni, paletti, elastici, conetti, porte 4x2		
GOALS: Cap. Tecniche: Conduzione, Tiro. Cap. Tattiche: 1 vs 1, 2 vs 2 in forma libera. Cap. Motorie: Capacità di adattamento.		
Visualisation 1	Visualisation 2	
<p>Description Individuare un capitano tra il rosso e il blu (coloro i quali partono agli angoli). Il capitano ed il rispettivo opposto, dovranno condurre palla fino al conetto: il capitano quindi, dovrà scegliere la porta in cui dovrà andare a fare gol, tornando indietro o andando verso la porta opposta. L'opposto si dovrà adeguare muovendosi di conseguenza. Partiranno successivamente due 1vs1 in entrambe le metà campo, contro o verde o giallo, che nel frattempo hanno condotto palla e tirato in porta.</p>		
<p>Variation 1) eliminare l'elastico centrale. 2) l'allenatore con il pallone in mano, scaduto il tempo per gli 1vs1 getterà una palla in campo e i giocatori delle due metà campo giocheranno 2 vs 2.</p>		
<p>Notes Data l'età dei bambini, per agevolare l'orientamento spazio temporale e l'individuazione del compagno di squadra nel 2 vs 2 è utile far partire i giocatori con pettorine di 2 colori. In tal modo è possibile effettuare varianti sulle partenze.</p>		





JSS > University

PULCINI

- PARTE ATLETICA -





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Atletica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME La clessidra	AGE RANGE 2002	JSS COACH G. Trucchi - I. Teoli
AREA: 1/4 Campo	Phase: Sviluppo	
EQUIPMENT: Conetti (o cinesini), palloni, porta.		
GOALS: Cap. Motorie: Velocità e, in forma leggera, forza. 1) La veloc. si allena nel alle MAX velocità e la questione è fare pace.		
Visualisation 1		
		<p>Toccare il cono accentuare il movimento di forza (il cinesino è meglio)</p>
Description		
<p>Esercizi per la velocità massima, per i cambi di velocità, per i cambi di direzione. Due gruppi che lavorano contemporaneamente. Anche se non si dice che è una gara i giocatori sono stimolati naturalmente a battere il compagno. Serie di 3/4 ripetizioni per le distanze più brevi, di 2/3 per le più lunghe.</p> <p>1) precauzioni particolari al bivio del 5 4) non usare conetti dopo ogni esercizio.</p>		
Variation		
<p>Cambi di direzione in molte varianti a) utilizzando i conetti di centro, che possono anche essere allontanati o ravvicinati - b) facendo un giro di boa intorno ai conetti più vicini o più lontani.</p> <p>Tutte le varianti sono possibili</p>		
Notes		
<p>* essere più differenziati nelle conetture, della tecnica di corsa</p>		





university

JSS > University

JSS - Description Guide Area Atletica

XP REPORT

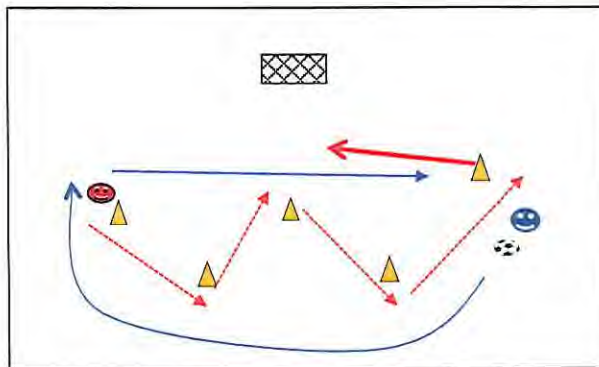
EXPERIENCE NAME La W	AGE RANGE 2002	JSS COACH G. Trucchi - I- Teoli
--------------------------------	--------------------------	---

AREA: 1/4 Campo	Phase: Sviluppo
---------------------------	---------------------------

EQUIPMENT: Conetti (o cinesini), palloni, porta.

GOALS: Cap. Motorie: Velocità e, in forma leggera, forza.

Visualisation 1



Description

Il giocatore blu conduce la palla secondo il percorso indicato quindi la passa in orizzontale al giocatore rosso che, dopo aver percorso a massima velocità il percorso rosso, tira in porta.

Variation

I giocatori si scambiano i posti per tirare sia di destro sia di sinistro.

Notes

Questa esercitazione comprende varie componenti del calcio: max velocità - riluttando: porta in prossimità del campo (orientare il corpo (le spalle) verso il campo avversario)

Alle fine guardare dove si trova il campo

Variazioni: Partenza a piede fermo e divascenti esterne della (x velocità)

Compone di B... (il campo avversario) (il campo avversario) (il campo avversario)





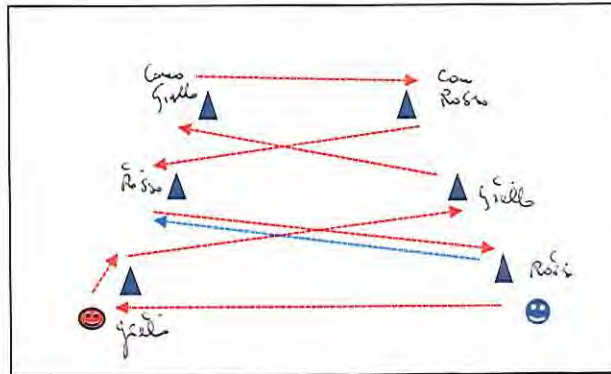
university

JSS - Description Guide Area Atletica

XP REPORT

EXPERIENCE NAME La stringa a cono	AGE RANGE 2002	JSS COACH G. Trucchi - I. Teoli
AREA: 1/4 Campo	Phase: Sviluppo	
EQUIPMENT: Conetti (o cinesini), palloni.		
GOALS: Cap. Motorie: Velocità e, in forma leggera, forza.		

Visualisation 1



Description

Il giocatore rosso segue il percorso indicato con la freccia rossa. Il giocatore blu segue il percorso inverso e incrocia 2 volte il compagno.

Variation

Il tratto non in diagonale puo' essere corso alla massima velocita'; si possono alternare percorsi senza e con la palla; può essere aggiunto un tiro finale con recupero della palla e ripartenza.

Notes

Quando es. anche all'impasto e all'impasto il campo (se si vuole allenare la velocità)
 può anche essere fatto con la palla (controllo velocità)
 alla MAX velocità
 Anche se si sono veloci noi dobbiamo farci entrare all'uscita del campo





JSS > University

ESORDIENTI

- PARTE ATLETICA -





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Atletica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Esercizi per la forza veloce	AGE RANGE 1999 - 2000	JSS COACH G. Trucchi - I. Teoli
AREA: 1/2 Campo	Phase:	Sviluppo
EQUIPMENT: Coni, palloni.		
GOALS: Cap. Motorie: Forza (dinamica) veloce e forza reattiva.		
Visualisation 1		
<p>Description Su ognuna delle tre distanze si prevede una forma diversa di balzi o andature. Sui 10 m, passo stacco, sui 15 m balzi lunghi a slalom, sui 20 m balzi lunghi in rettilineo. I giocatori si alternano sui 3 percorsi. Dopo 2 esecuzioni complete si possono cambiare le forme di balzo o di andatura.</p> <p>1) Coni beltate : stacco molto in alto braccio aperto in avanti (x aiuto alla spinta) 2) balzi lunghi dopo un passo di pausa (molto efficaci x la forza e reattività) (x la reattività dei giocatori) 3) balzo con gambi di nylon Tex in alto e aiuto della base (+ difficoltà)</p> <p><i>Handwritten notes:</i> x aiuto alla spinta, x aiuto alla reattività, x la reattività dei giocatori, x la reattività dei giocatori, x la reattività dei giocatori</p>		
<p>Variation Si possono alternare i balzi con tratti di corsa veloce. Si può prevedere che al termine di uno dei tre percorsi il giocatore raggiunga la palla, la conduca per qualche metro e tiri in porta.</p> <p><i>Handwritten note:</i> Trasformato con cambio di velocità</p>		
<p>Notes ritmo in corsa</p>		





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Atletica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Esercizi per la forza veloce	AGE RANGE 1999 - 2000	JSS COACH G. Trucchi - I. Teoli
AREA: 1/2 Campo	Phase:	Sviluppo
EQUIPMENT: Ostacoli.		
GOALS: Cap. Motorie: Forza (dinamica) veloce e forza reattiva.		
Visualisation 1		
<p style="text-align: center;">↓ Trasformazione finale</p> <p style="position: absolute; left: 20px; top: 40px;">5 ostacoli da fare a piedi pari 3 passi</p> <p style="position: absolute; right: 20px; top: 40px;">Passare al centro dell'ostacolo (stallare l'equilibrio) Se metti gli ostacoli + lontani levare anche l'accelerazione il cambio di direzione obbliga a riduce i passi</p>		
Description		
<p>Gli ostacoli rossi sono posti in rettilineo a distanze diverse a seconda dell'età per farli con tre passi, con un passo, a piedi pari. Gli ostacoli blu sono posti a distanze variabili e con diversi allineamenti per allenare anche la valutazione delle distanze e il relativo adeguamento del passo.</p> <p>1° in forma libera 2° da adeguare x farlo in 3 passi oltre l'appoggio 3° Salti il 1° ostacolo sul 2° salto il 3° a cor. vie 4° Salti a passo (2)</p> <p style="position: absolute; right: 20px; top: 60px;">2 al dx 2 al sx Prima in forma libera poi ved il 5° per fare l'anticipat.</p>		
Variation		
<p>5° ostacoli a slalom, salto tra ostacoli al fronte opposto x un Gli ostacoli possono essere utilizzati come riferimento per percorsi a slalom a diverse velocità senza superare gli ostacoli.</p>		
Notes		
<p>ritorno del passo x il</p>		





university

JSS > University

ESORDIENTI

Progressione Didattica

*(Fare mettere i Parastivali sempre)
Abs. gran. andauer. .)*

La progressione didattica secondo il modello JSS prevede lo svolgimento di una successione di XP che prevedono il passaggio da una esercitazione di tipo analitico ad una situazione di gioco con la presenza di avversari ed infine si arrivi a far vivere ai giocatori una situazione che si avvicina il più possibile alle condizioni reali di partita. Per motivi di tempistiche del corso, nella progressione didattica proposta, si è volutamente passati direttamente ad una situazione che prevede la presenza di avversari, saltando la prima esercitazione di tipo analitico. Vi invitiamo ad osservare il susseguirsi dinamico delle esercitazioni e il collegamento fra le stesse che risulteranno fra loro concatenate. Vogliamo porre l'attenzione sul fatto che con l'avanzare della progressione il focus sull'obiettivo si allarga per lasciare spazio all'inserimento di altri obiettivi tecnico-tattici che permette di arrivare ad un tipo di Xp globale con il coinvolgimento di numerosi obiettivi didattici. Alla fine la progressione presenterà molte caratteristiche simili a quelle della partita e avrà come obiettivo primario il passaggio.

ETA': 12 - 13 Anni

NUMERO GIOCATORI: 16

COACH: Alessandro Ramello

MATERIALE UTILIZZATO: Segnacampo, porte, palloni, casacche.

OBIETTIVI TECNICI

- **Passaggio**
- Controllo palla
- Tiro
- Valutazione traiettorie
- Conduzione

OBIETTIVI TATTICI

- 1 vs 1
- 2 vs 1
- 3 vs 1
- 2 vs 2
- 3 vs 3

OBIETTIVI MOTORI

- Capacità di reazione motoria
- Capacità di adattamento e trasformazione
- Capacità di anticipazione





university

JSS > University

*More specific
Now make
Cav. g. e + rigide
(no pass-cont. or long)
ban center back*

JSS - Training Guide				Area Tecnica	
JSS COACH: Alessandro Ramello		Age range: 1999-2000		N°	
Date: 29-10-2011	N° Players: 14-16	Where: JSS Field	Project: Juventus University		
Goals: 1) Passaggio 2) Stop e controllo 3) Conduzione 4) Tiro 5) Dribbling					
Ex 1: JSS-Briefing				Durata: 3'	
Attivazione e spiegazione degli obiettivi dell'allenamento. Rapido e motivante.					
Ex 2: Warm Up		Goals: 1-2	Durata: 10'	Ex 3: JSS-Technical XP	
Goals: 1-2				Goals: 1-2	
Durata: 10'				Durata: 15'	
Description La fase di attivazione con obiettivo tecnico passaggio potrebbe essere ridotta in quanto i giocatori in precedenza hanno già svolto un riscaldamento con il prof. Trucchi per essere pronti alla parte atletica.			Description I giocatori eseguono una esercitazione con scambio dei ruoli dove eseguono un elevato numero di passaggi. <i>Qui serve il allenamento e creare spazio alle porte quando vengono chiuse alle</i>		
Ex 4: Situational Xp		Goals: 1-2-3-4-5	Durata: 20'	Ex 5: Game Situational XP	
Goals: 1-2-3-4-5				Goals: 1-2-3-4-5	
Durata: 20'				Durata: 20'	
Description Esercitazione dove i giocatori sono chiamati ad effettuare una serie di passaggi e di tiri in porta e dove si sviluppa una situazione di gioco di 1 contro 1. Successivamente la progressione viene trasformata in una di 2 vs 1.			Description La progressione prevede il passaggio ad una situazione di 2 vs 2 e successivamente di 3 vs 3. In questa esercitazione l'obiettivo del passaggio stringerà il focus sul passaggio lungo. <i>in varie situazioni x cambiare l'azione comparsa (AVI e controllo del pall)</i>		
Ex 6: Match		Goals:	Durata: 10+20	Note	
Goals:				Note	
Durata: 10+20				Note	
Nei primi 10 minuti di partita oltre a poter realizzare i gol normalmente le due squadre potranno segnare un punto anche eseguendo 7 passaggi consecutivi. Successivamente la partita diventa libera.					
Assenti					





JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Magic box	AGE RANGE 1999-2000	JSS COACH Ramello A.
AREA: 1/4 campo	Phase: Technical XP	
EQUIPMENT: Segnacampo, coni, casacche, palloni		
GOALS: Cap. Tecniche: Passaggio , Stop, Guida della palla, finta e dribbling. Cap. Tattiche: Occupazione dello spazio. Cap. Motorie: Cap. di Orientamento, Cap. di combinazione motoria, Cap. di Equilibrio.		
Visualisation 1	Visualisation 2	
	<p>Variante ② 7↓ ognuno con il compagno 1/2 di court poi sul via del visore si lascia la palla (gli interni) e si cerca un altro compagno - Durante l'es. il Mista in alcuni punti. Se qualcuno non capisce di capire il compagno chiamando "vostro" x non farsi disturbare</p>	
Description I giocatori sono suddivisi in due gruppi. Un gruppo si posiziona all'esterno di uno spazio delimitato, l'altro, invece al suo interno. I giocatori posti all'interno del quadrato dovranno condurre palla, ed eseguire il maggior numero di passaggi con i compagni posti all'esterno del quadrato stesso. La progressione prevede che i giocatori si scambino il pallone a coppie e al segnale del coach, il giocatore interno cambi in modo rapido posizione cercando un nuovo compagno libero all'esterno del quadrato per ricominciare la serie di passaggi di interno piede.		
Variation Verranno proposti vari gesti tecnici.		
<p>3) 1-2 col compagno (disincantabile) e finta x cercare un altro compagno una prima fase le finte (con cambio di direzione) anche verticali</p>		
Notes Palle con entità che a fine (dopo interni) possono le finte facendole trovare avanti al portiere (poi all'1-2)		



- bisogna evitare di essere come in partita (bisogna il numero
di 1 x far passare
le squadre)
- obiettivi e tenere la distanza tra giocatori sempre uguale





JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Tripla Azione	AGE RANGE 1999-2000	JSS COACH Ramello A.
AREA: 1/2 campo	Phase: Situational XP	
EQUIPMENT: Segnacampo, casacche, palloni		
GOALS: Cap. Tecniche: Passaggio , Stop, Tiro, Finta e dribbling, Guida della palla. Cap. Tattiche: Presa di posizione, Collaborazione, Smarcamento. Cap. Motorie: Fantasia motoria, Cap. di Orientamento, Cap. di combinazione motoria.		
Visualisation 1		Visualisation 2
Description I giocatori sono disposti in tre file tutti in possesso di palla. Al via dell'allenatore il giocatore rosso, esegue una finta e calcia in porta; dopodichè si porta in posizione centrale in modo da poter ricevere il passaggio dal giocatore blu; quest'ultimo riceve il passaggio di ritorno e va al tiro. Il giocatore rosso dopo aver eseguito la sponda per il giocatore blu, non ha esaurito il suo compito ma andrà a difendere contro il giocatore verde in una situazione di 1 contro 1. Il giocatore verde esegue una serie di passaggi con il compagno della fila. Quest'ultimo dovrà osservare lo svolgimento dell'azione perchè quando il rosso effettua la triangolazione deve dare il via al compagno per l'azione di attacco.		
Variation Da una situazione di 1 contro 1 si passa ad una situazione di 2 contro 1. L'azione si svolge come la precedente ma questa volta il giocatore rosso dopo la triangolazione con il compagno blu andrà verso il compagno verde e riceverà anche da lui un passaggio. Dopo avergli restituito la palla inizierà l'azione di attacco in modo da creare un 2 contro 1 contro il giocatore blu.		
Notes		





university

JSS > University

JSS - Description Guide		Area Tecnica
XP REPORT		
EXPERIENCE NAME Special Game	AGE RANGE 1999-2000	JSS COACH Ramello A.
AREA: 1/2 campo	Phase: Game Situational XP	
EQUIPMENT: Segnacampo, casacche, palloni.		
GOALS: Cap. Tecniche: Passaggio , Stop, Tiro, Finta e dribbling, Guida della palla. Cap. Tattiche: Collaborazione, Smarcamento, Transizione. Cap. Motorie: Fantasia motoria, Cap. di Orientamento, Cap. di combinazione motoria, Cap. di Anticipazione.		
Visualisation 1	Visualisation 2	
<p>Description</p> <p>I giocatori vengono suddivisi in due squadre (in figura rossi e blu). Le due file vicino alle porte vengono denominate 1 e 2, allo stesso modo le file opposte. Il coach chiama uno dei due numeri. Il primo giocatore di ogni fila chiamata effettua un lancio al portiere opposto e va a ricevere il passaggio di ritorno da parte del portiere stesso ed esegue con colpo di testa.</p> <p>A questo punto il coach chiamerà un colore e il giocatore del colore chiamato posto vicino alla porta entrerà in campo con la palla; quello dell'altra squadra senza palla e inizia una situazione di gioco di 2 contro 2.</p>		
<p>Variation</p> <p>La progressione prevede che nel momento in cui i due giocatori calciano in porta entrano in campo anche gli altri quattro giocatori in modo da creare una situazione di 3 vs 3. La palla è introdotta in campo dal coach.</p>		
<p>Notes Se 2 c 2 incassano sul recupero, il tiro al portiere e subito allargarsi x ricevere - incassare le collaborazioni col compagno (solo!!) (vostro!!) di parte di di. parte le palli</p>		



AU FINE CHI PERDE RACCOGLIE IL MATERIALE

