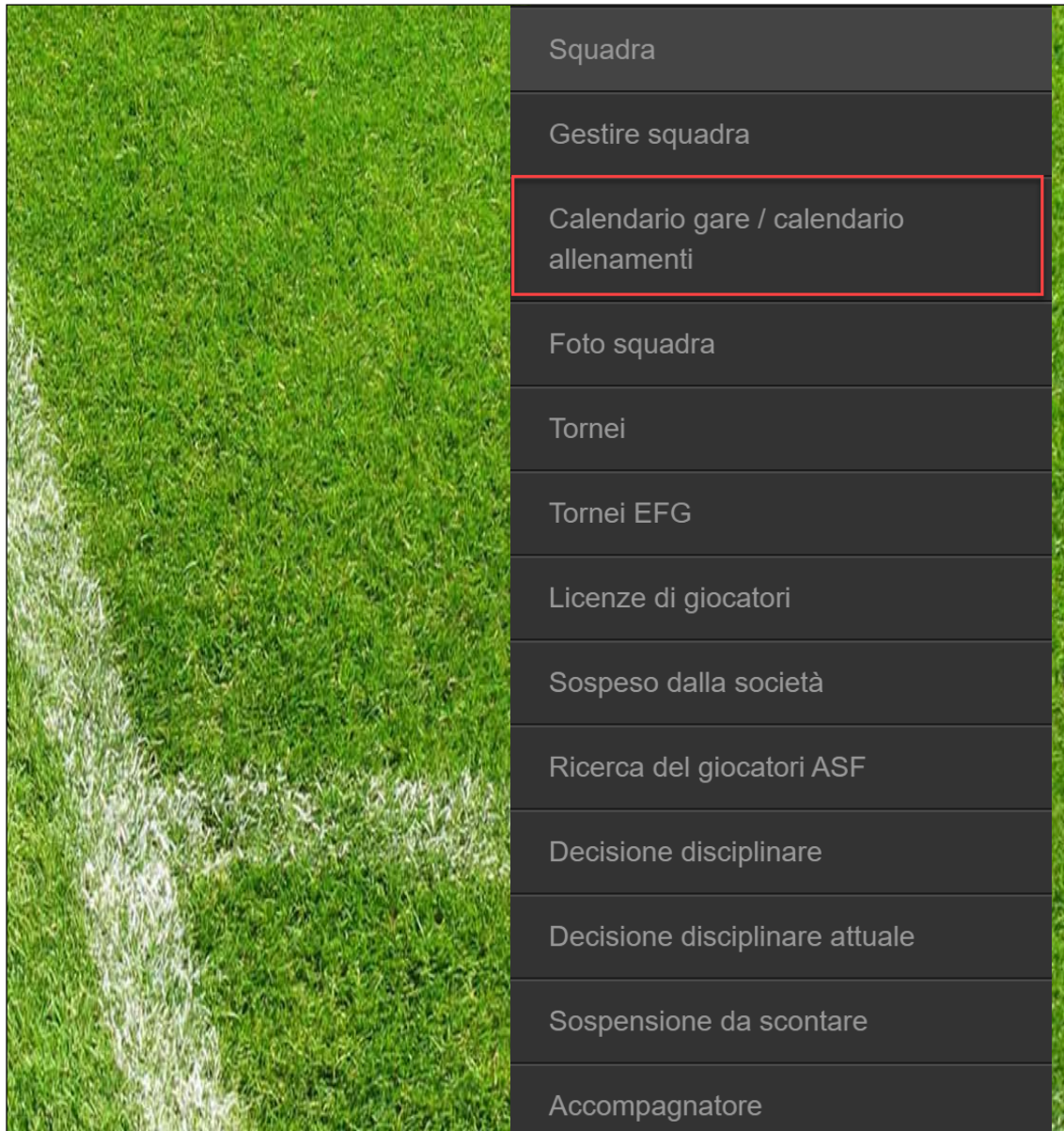




Pianificazione di allenamenti individuale

Preparare l'allenamento, creare o selezionare gli esercizi



Elenco della funzioni per la squadra scelta



Calendario gare / Calendario allenamenti

Filtro

Stagione del gioco Stagione di allenamenti

Futuro

Allenamento	Gio 18.06.2020 21/21	Periodo di competizione	Piano
Allenamento	Gio 25.06.2020 21/21	Periodo di competizione	Piano

Calendario / Pianificazione d'allenamento

Pianificazione di allenamenti individuale



Dettaglio formazione

Dettaglio Presenze (21/21) **2**

1

Piano d'occupazione

Stadio/terreno Club / squadra

Di Gio 18.06.2020 16:00

A Gio 18.06.2020 18:00

Commento

Ambito (Terreno / Palestra)

Per favore, seleziona Copia **3**

Aggiorna Annullare

Formazione

Fase di formazione Periodo di competizione Presenze 21/21

Durata min.

Tema / Mirare Scrivi Anteprima G C 123 url

4 La formattazione con Markdown è supportato qui

Materiale Scrivi Anteprima G C 123 url

La formattazione con Markdown è supportato qui

Informazioni Scrivi Anteprima G C 123 url

La formattazione con Markdown è supportato qui

Pianificazione di allenamenti individuale – informazioni generali

Opzioni di stampa

Gestire le presenze e le assenze

Scegliere tra i corsi esistenti

Informazioni generali sul i allenamenti

1

2

3

4



Introduzione

Durata min.

Esercizi dalla biblioteca **1**

Crea Esercizi **2**

Parte principale

Durata min.

Esercizi dalla biblioteca

Crea Esercizi

Ritorno alla calma

Durata min.

Esercizi dalla biblioteca

Crea Esercizi

Commenti

Scrivi

La formattazione con Markdown è supportato qui

3

Pianificazione di allenamenti individuale

Scegliere esercizio/i della biblioteca dell'ASF **1**

Create voi stessi gli esercizi **2**

Salvare l'allenamento **3**

Aggiungi nuovo esercizio

Filtrare

Categoria / Lega G / F F / E / FF 13 D / C / FF 15 / FE 12 FE 13 / FE 14 C / B / A / FF 19 / 2a. lega - 5a. lega CCJL C / CCJL B / CCJL A / 1a. lega - 2a. lega

Master ASF Base TA Sviluppo TA Strategia Team

Phase dei gioco / tattica

La mia squadra possiede la palla Duelli Sfruttare la superiorità Uno-due/sovrapposizione Triangolazione Conclusione passando dai lati Co

La mia squadra non possiede la palla Duelli Difendere in inferiorità Difendere in parità numerica Collaborazione difensori-centrocampisti Col

Transition attacco-difesa Orientazione immediata Proteggere la porta in zona 1 Contropressing, frenare il contrattacco tra pressing e riposizionar

Transition difesa-attacco Orientazione immediata Contro-attacco rapido verso la porta o controllo del gioco

Tecnica Condotta della palla Dribbling Controllo della palla/passaggio Conclusione Colpo di testa Ballhandling

Condizione

Resistenza alla fatica In forma integrata In forma isolata

Esplosività Accelerazione / Cambio di direzione Salti

Stabilità Duelli Coordinazione Rinforzo

Prevenzione/mobilità

Mentale Fiducia in sé stesso Impegno Emozioni Concentrazione Comunicazione Flessibilità

Cerchio di gioco 1:1 - 3:3 4:4 - 7:7 8:8 - 11:11

Calcio dei bambini

Imparare a giocare a calcio Segnare reti Preparare reti da soli Preparare reti in gruppo

Vivere la molteplicità Coraggioso e forte Agile e svelto Ritmico e abile

Giocare a calcio

Allenamento speciale Allenamento con


Scegliere esercizio/i della biblioteca dell'ASF

Definire criteri e esercizi «filtrare»

Aggiungi nuovo esercizio

1 **Dettagli** 5:2 con posizione interna e esterna (4+1:2) 5:2 con posizione interna e esterna (4+1:2)
 Il campo interno è un quadrato di 10 x 10m all'esterno del quali si trovano quattro giocatori che si passano la palla attraverso la zona interna. In cui si trovano due avversari e un compagno. Sono permessi due tocchi di palla per attraversare il quadrato. Per ogni ripetizione 60-90", quindi si cambia il giocatore all'interno del quadrato.

2 **Aggiungi** Durata: 00:10 - 00:15



Addestramento

Idoneità fisica **Tattica**
 OFF: Giocatore esterno: controllo orientato del pallone, circolazione di palla rapida, velocità di esecuzione tecnica, linee di passaggio
 Giocatore centrale: disponibile per il passaggio corto, gioco di sponda/scarico, orientamento del gioco, gioco nell'intervallo.

Mentalità **Tecnica**

Variazione

Variazione in meno
 Variazione di più
Possibilità di variazione
 Modificare le dimensioni del campo
 Contare il numero di passaggi

1 **Dettagli** Finte su un quadrato **Finte su un quadrato**
 Quattro giocatori con due palloni sono disposti sui vertici di un quadrato. Due partono in diagonale ciascuno palla al piede, al centro del campo eseguono la stessa finta, poi proseguono fino al vertice opposto dove passano la palla ai compagni, che iniziano a loro volta l'esercizio.

2 **Aggiungi** Durata: 00:05 - 00:15

1 **Dettagli** Passaggi in quadrato **Passaggi in quadrato**

Scegliere esercizio/i della biblioteca dell'ASF

Visualizzare i dettagli degli esercizi

1

Aggiungere esercizi alla formazione

2



Introduzione

Durata min.

Esercizi dalla biblioteca

Crea Esercizi

Scrivi

📄 La formattazione con Markdown è supportato qui

Creare esercizi individuali


Crea il tuo esercizio «Crea»

- campo di testo
- inserire da un sito internet
- inserire foto
- inserire un documento video



Dettaglio formazione

Dettaglio Presenze (21/21)



Piano d'occupazione

Stadio/terreno Club / squadra

Di Gio 18.06.2020 16:00

A

Stampare la foglia tecnica del allenamento

PDF A4
PDF A6

