




Pianificazione stagionale di allenamenti

Pianificare la stagione, impostando i temi principali o sessioni di allenamenti



Squadra
Gestire squadra
Calendario gare / calendario allenamenti
Foto squadra
Tornei
Tornei EFG
Licenze di giocatori
Sospeso dalla società
Ricerca dei giocatori ASF
Decisione disciplinare
Decisione disciplinare attuale
Sospensione da scontare
Accompagnatore

Elenco della funzioni per la squadra scelta

Calendario gare / Calendario allenamenti

Filtro

PDF CSV Stagione del gioco Stagione di allenamenti

Futuro

NESSUN DATO DISPONIBILE

Passato

Allenamento	Gio 06.06.2019	12/12	Periodo di competizione	Controllo
	19:00 - 20:30			
Allenamento	Mar 28.05.2019	12/12	Periodo di competizione	Controllo
	19:00 - 20:30			
campionato	Ven 24.05.2019			Post-produzione gara
	20:00			
Allenamento	Gio 23.05.2019	12/12	Periodo di competizione	Controllo
	19:00 - 20:30			
Allenamento	Mar 21.05.2019	12/12	Periodo di competizione	Controllo
	19:00 - 20:30			

Calendario / Pianificazione d'allenamento

Informazione:

Gli allenamenti vengono visualizzati solo quando vengono inseriti nel calendario

→ Vedere «Registrazione di allenamenti»

Calendario gare / Calendario allenamenti

Filtro

Stagione del gioco Stagione di allenamenti

Futuro

campionato 155948	Dom 10.05.2020 13:00			Cartolina giocatori Preparazione gara
Allenamento	Lun 11.05.2020 15:15 - 17:00	29/29	Periodo di competizione	Piano
Allenamento	Mar 12.05.2020 15:00 - 17:00	29/29	Periodo di competizione	Piano
campionato 155949	Sab 16.05.2020 18:00			Cartolina giocatori Preparazione gara
campionato 155960	Dom 24.05.2020 14:00			Cartolina giocatori Preparazione gara
campionato 155962	Dom 31.05.2020 15:00			Cartolina giocatori Preparazione gara

Calendario / Pianificazione dell'allenamento

Stagione completa

Pianificazione di un allenamento individuale

1

2



1

Stagione di allenamento >

Pianificazione generale ✎ Impostare gli argomenti ▼ Filtro

Allenamenti futuri

📅 Lun 11.05.2020	Periodo di competizione	📅 Piano
🕒 15:15 - 17:00		
📅 Mar 12.05.2020	Periodo di competizione	📅 Piano
🕒 15:00 - 17:00		

Allenamenti passati

NESSUN DATO DISPONIBILE

Pianificazione annuale di tutti gli allenamenti



Stagione di allenamento

Pianificazione generale

Impostare gli argomenti Filtro

Tipo di formazione: Periodo di competizione **Periodo di preparazione** Periodo di transizione

Master ASF: Base TA Sviluppo TA **Strategia Team** **a**

Phase dei gioco / tattica

La mia squadra possiede la palla: Duelli Sfruttare la superiorità Uno-due/sovrapposizione Triangolazione
Conclusione passando dai lati Conclusione attraverso il centro Combinazioni Costruzione nella propria metà campo Palle ferme

La mia squadra non possiede la palla: Duelli Difendere in inferiorità Difendere in parità numerica
Collaborazione difensori-centrocampisti Collaborazione difensori-attacanti Pressing Difendere bassi Palle ferme

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

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

Tecnica: **Condotta della palla** Dribbling Controllo della palla/passaggio Conclusioni 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 Anzì e svelto Puntivo e abile

Tipo: **Gioco** Esercizio

Forma: Analitico **Integralmente** Gioco libero

Intensità: Alta Media **Bassa**

Campo: Palestra Erba

Dimensione campo: 1/1 campo 1/2 campo 1/4 campo

Salvare gli argomenti sui corsi di formazione **c** Deseleziona argomenti

Usa il mouse per selezionare gli allenamenti con gli stessi argomenti. Per selezionare più aree con Ctrl + clic, oppure selezionare un'intera area con il mouse (fare clic e trascinare). Ora attivare gli argomenti desiderati e fare clic su "Salvare gli argomenti sui corsi di formazione".

Allenamenti futuri **b**

Lun 11.05.2020 15:15 - 17:00	Periodo di competizione	Piano
Mer 12.05.2020 15:00 - 17:00	Periodo di competizione	Piano

Il tipo e gli temi di allenamento, **a** possono essere registrati in una o diverse sessioni di allenamenti.

Quindi selezionare i allenamenti, **b** sui quali devono essere salvati **c** gli opzioni selezionate.