



XPLAY

COACHING

XPLAY COACHING

DOVE GLI ALLENATORI CRESCONO

PROGRAMMA FORMAZIONE

Modulo 1 - **START**

Corso 2 - **SET UP**

Lezione 2 - 18 MARZO 2024

Ore - 20.45



100%
CAGLIARI CALCIO



XPLAY COACHING



LE FONDAMENTA

IL COACH DI OGGI

CRESCITA PERSONALE
LAVORA SU SE STESSO
ATTUALE
PRONTO
EFFICACE
EFFICIENTE

IL COACH XPLAY

SA DA DOVE PARTE
HA OBIETTIVI CHIARI
PROATTIVO SEMPRE
ASCOLTA EVOLVE
MIGLIORA
FA SCELTE
IMPARA AD APPRENDERE
IMPARA A INSEGNARE

IL COACH XPLAY IN CAMPO

COERENTE - GIUSTO
AUTOREVOLE
ESIGE - CREA - SEMPLIFICA
OSSERVA
SI DIVERTE - DIMOSTRA
PREPARA - ORGANIZZA
DOMANDA

XPLAY COACHING - Corso 1 TAKE IN



LE FONDAMENTA

XP
LE XP

NON GENERANO APPRENDIMENTO

XPLAY COACHING - Corso 1 TAKE IN



LE FONDAMENTA

LE XP

ATTUALI
FACILI - DIVERTENTI
INTEGRATE
PREPARATE
ADATTATE
STIMOLATE
OSSERVATE
RICCHE DI FEEDBACK

OBIETTIVI XP

INTENSE
PRESENZA AVVERSARI
OBIETTIVO 1 - IL GOL
OBIETTIVI MOTORI
OBIETTIVI COGNITIVI
GIOCO DI SQUADRA
GENERARE SANO
AGONISMO

XPLAY COACHING - Corso 1 TAKE IN



LE FONDAMENTA

L'ALLENAMENTO NON MENTE

L'ALLENAMENTO MOSTRA SEMPRE CHI SEI
QUALI SONO I TUOI VERI OBIETTIVI
LE TUE CARATTERISTICHE
LE TUE CAPACITÀ
LE TUE ATTITUDINI
LE TUE AMBIZIONI

XPLAY COACHING - Corso 1 TAKE IN



ORGANIZZAZIONE

OBETTIVI DIDATTICI

- SINGOLO / GRUPPO / SQUADRA
- Area TECNICA
- Area TATTICA
- Area FISICO/MOTORIA
- Area EMOTIVA & SOCIALE

TRAINING CARD

- SESSIONE ALLENAMENTO
- DURATA
 - QUANTE XP
 - QUALI XP
 - VARIANTI
 - COME ?
 - FEEDBACK XP

PLAYER CARD

- FOTOGRAFIA GENERALE
- CONOSCENZA LACUNE / MIGLIORAMENTI
- SUPPORTO CREAZIONE OBIETTIVI
- COMUNICAZIONE

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



**OGGI SAI CHI SIAMO
DOVE SIAMO DIRETTI**

CORSO SET UP

**TI AIUTA A RISPONDERE AD ALCUNE DOMANDE
CHE TI AIUTERANNO A CONOSCERE BENE
CHI SEI E DOVE REALMENTE VUOI ANDARE**

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



1 - TU SAI CHE TIPO DI ALLENATORE SEI ?

TI AIUTO ... DEVI AVERE CHIARO COSA FAI - COME LO FAI - QUALI SONO I TUOI LIMITI E COME DEVI SUPERARLI

TU CREDI

CHE QUELLO CHE FAI SIA GIUSTO
QUALI CONFERME REALI HAI DOPO OGNI XP ?
HAI SOLO ... QUELLO CHE TU CREDI SIA GIUSTO

IMPARA

AD AVERE RISPOSTE PIÙ CONCRETE

COME ?

- CHIEDI
- OSSERVA IN MODO CRITICO
- **R**ICONOSCI I TUOI LIMITI
- CERCA CHI TI PUO' DARE DEI FEEDBACK
- RICORDATI

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



2 - LO SAI QUALE È L'UNICO VERO RISULTATO CHE DEVI CREARE QUANDO ENTRI IN CAMPO ?

TE LO RICORDO SUBITO ... PERCHÈ LO DIMENTICHIAMO IN FRETTA

DEVI CREARE SEMPRE

ESPERIENZE

EMOZIONI

DIVERITMENTO

RICORDATI SEMPRE

DI LASCIARE L'ADULTO NEL PARCHEGGIO

COME ?

- SMETTILA DI ACCONTENTARTI
- SMETTILA DI ASPETTARE QUALCUNO CHE TI DICA COSA FARE E POI TI DICA BRAVO
- ELEVATI

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



SPOSTIAMOCI IN CAMPO

IL COACH XPLAY - QUALCHE SEGRETO

ALLENATORE 1

PREPARA IL CAMPO

SPIEGA - IL MODO DI FARE L'XP - COME GIRARE INTORNO AI CONI - COME CALCIARE - COME APPOGGIARE IL PIEDE - COME ESEGUIRE OGNI STEP DELL'XP - ...

APETTATIVE

SI ASPETTA UNA UNICA SOLUZIONE E SU QUESTA CREA I FEEDBACK -
MODIFICA IL TONO DI VOCE - GENERA REGOLE - ...

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



SPOSTIAMOCI IN CAMPO

IL COACH XPLAY - QUALCHE SEGRETO

ALLENATORE 1

PREPARA IL CAMPO
SPIEGA - IL MODO DI FARE - CIRCOLARE INTORNO AI CONI - COME
CALCIARE - COME APPOGGIARE - COME ESEGUIRE OGNI STEP
DELL'XP - ...

ASPETTATIVE

SI ASPETTA UNA UNIFICAZIONE - QUESTA CREA I FEEDBACK -
MODIFICA IL TONO - GENERA - ...

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



SPOSTIAMOCI IN CAMPO

IL COACH XPLAY - QUALCHE SEGRETO

ALLENATORE 2

PREPARA IL CAMPO - È DENTRO IL GIOCO - SI DIVERTE - STIMOLA - OSSERVA
E PARTECIPA – ASSECONDA - SUPPORTA - ...

APETTATIVE

SI ASPETTA DIVERSE SOLUZIONI - NON LE GIUDICA - È A DISPOSIZIONE -
RIESCE A CREARE

NOVITÀ

DIVENTA DISCENTE E IMPARARE DAI SUOI GIOCATORI PERCHÈ SA
RISPONDERE A QUESTE 3 DOMANDE



XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



È FACILE ?

È DIVERTENTE ?

LO FANNO TUTTI ?

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



SPOSTIAMOCI IN CAMPO

IL NOSTRO XP - QUALCHE SEGRETO

COME IMPARARA UN GIOVANE

PER IMITAZIONE - AMBIENTE

PER RIUSCITA - PROVA ERRORE

ATTRAVERSO UN GIOCO - IL GIOCO TI FA FARE

PER VARIAZIONE - NUOVI MOVIMENTI / COMBINAZIONI

PER EMULAZIONE - DA UN COMPAGNO / AMICO / COACH

PER INTUIZIONE - SCEGLIE LA SOLUZIONE PIÙ COMODA - PIÙ SICURA PER LUI

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



SPOSTIAMOCI IN CAMPO

IL NOSTRO XP - QUALCHE SEGRETO

BASI DELL'APPRENDIMENTO

L'APPRENDIMENTO DEL GIOCO DEL CALCIO

MOTORIO/TECNICO/TATTICO

HA SEMPRE UNA BASE DI PARTENZA INSOSTITUIBILE ... ED È LA ...

COORDINAZIONE

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



SPOSTIAMOCI IN CAMPO

IL NOSTRO XP - QUALCHE SEGRETO

LA COORDINAZIONE

NON È UNA DOTE INNATA

È L'AZIONE CONGIUNTA DEL SISTEMA NERVOSO E DELLA MUSCOLATURA SCHELETRICA NELLO SVOLGIMENTO DI UN MOVIMENTO

SEMPLICI MOVIMENTI COMBINATI A ALTRI SEMPLICI MOVIMENTI CREANO MOVIMENTI COMPLESSI

I MOVIMENTI COMPLESSI SONO LA BASE PER GENERARE IL GESTO TECNICO
QUEST'ULTIMA CAPACITÀ DETERMINA IL GRADO DI ADATTAMENTO RAPIDO AL CAMBIAMENTO RAPIDO DELLE SITUAZIONI

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



POSSIAMO ANDARE IN CAMPO ?

**SE QUANTO DETTO FINO AD ORA È
CHIARO PER TUTTI**

**SICURAMENTE DA ADESSO IL TUO XP
NON POTRÀ PIÙ ESSERE UGUALE A PRIMA**

PROVIAMO !

XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



OGNI XP DEVE AVERE

CARATTERISTICHE XP

ATTUALI
FACILI
DIVERTENTI
PREPARATE
ADATTATE
STIMOLATE

OBIETTIVI XP

INTENSE
PRESENZA AVVERSARIO
OBIETTIVO 1 - GOL
OBIETTIVI MOTORI
OBIETTIVI TECNICI
OBIETTIVI SQUADRA
OBIETTIVI EMOTIVI /RELAZIONE
SANO AGONISMO

IL COACH XPLAY

PREPARA IL CAMPO
SI DIVERTE / GIOCA
DOMANDA
OSSERVA LE SOLUZIONI
NON GIUDICA
È A DISPOSIZIONE
IMPARAR DAI SUOI
GIOCATORI

COORDINAZIONE

SI DOMANDA

È FACILE ?
È DIVERTENTE ?
LO FANNO TUTTI ?

CREA

ESPERIENZE
EMOZIONI
DIVERTIMENTO

OSSERVA

SINGOLI / GRUPPO
XP / OBIETTIVO
SE STESSO