



# XPLAY COACHING

## XPLAY COACHING

DOVE GLI ALLENATORI CRESCONO

PROGRAMMA FORMAZIONE

Modulo 1 - **START**

Corso 2 - **SET UP**

Lezione 1 - 19 FEBBRAIO 2024

Ore - 20.45



100%  
CAGLIARI CALCIO





**OBIETTIVI CHIARI**  
**COSTRUIAMO LE BASI**  
**SIAMO IN CRESCITA**

**STAI IMPARANDO A CONOSCERCI**

# XPLAY INTL - SENEGAL



## XPLAY COACHING - Corso 1 TAKE IN



# 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  
STIMOPLATE  
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



# LE FONDAMENTA

## L'ALLENAMENTO NON MENTE

OBIETTIVI E BISOGNI  
DEL CLUB  
DEL GRUPPO  
DEL SINGOLO  
DELLE FAMIGLIE  
TUOI

OBIETTIVI SVILUPPO  
MOTORIO  
TECNICO  
TATTICO  
SOCIALE  
AUTONOMIE  
CONSAPEVOLEZZA

OBIETTIVI  
ALLENAMENTO  
PREVENZIONE  
DIVERTIMENTO  
VALORI EDUCATIVI  
BENESSERE FISICO



XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



# SET UP

**IMPOSTA**

**MIGLIORA LE TUE XP**

**MIGLIORA IL TUO ALLENAMENTO**

## XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



SET UP - 1 - **DOVE VUOI ARRIVARE**

SET UP - 2 - **OBIETTIVI DELLA TUA SQUADRA**

SET UP - 3 - **L'ALLENAMENTO**

SET UP - 4 - **OSSERVA / RICORDA / COMUNICA**

## XPLAY COACHING - Corso 2 SET UP



### INFORMAZIONE IMPORTANTE

#### GLI ABSTRACT PRESENTATI NELLA LEZIONE:

- *OBIETTIVI DIDATTICI*
- *SESSIONE DI ALLENAMENTO*
- *PLAYER CARD*

**SARANNO CONDIVISI ESCLUSIVAMENTE CON I RESPONSABILE DEI CAGLIARI XPLAY CLUB E SU RICHIESTA SCRITTA DA PARTE DEGLI ALLENATORI ISCRITTI.**