



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
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.