



XPLAY COACHING

XPLAY COACHING

DOVE GLI ALLENATORI CRESCONO

PROGRAMMA FORMAZIONE

Modulo 1 - **START**

Corso 1 - **TAKE IN**

Lezione 3 - **22 GENNAIO 2024**

Ore - **20.45**



100%
CAGLIARI CALCIO



LEZIONE 1

IL COACH DI OGGI:

- ATTUALE - V - M - C - A
- CRESCITA PERSONALE - LAVORA SU SE STESSO
- CONOSCE:
 - CAMBIAMENTI: STILI VITA - GENERAZIONI
 - RESPONSABILITÀ
 - IL PUNTO DI PARTENZA
 - IL PUNTO DI ARRIVO
- DIVENTA EFFICACE E EFFICIENTE
- IMPARA AD APPRENDERE
- IMPARA A INSEGNARE



LEZIONE 2

IL COACH XPLAY

PRENDE DECISIONI -

IN CAMPO

COERENTE - AUTOREVOLE - GIUSTO

ESIGI - CRERA - SEMPLIFICA - OSSERVA -

SI DIVERTE - PREPARA - ORGANIZZA

- DOMANDA -

LE XP NON ALLENANO

L' XP DEVE ESSERE

PREPARATE - ATTIVATA - OSSERVATA - STIMOLATA -

CONTROLLATA - EQUILIBRATA

L'XP DEVE AVERE

INTENSITÀ - PRESENZA AVVERSARI -

OBIETTIVI: GOL - MOTORIO - COGNITIVO

SANO AGONISMO - GIOCO DI SQUADRA

LEZIONE 3 - L'ALLENAMENTO



**L'ALLENAMENTO
HA UNA CARATTERISTICA
UNICA**

LEZIONE 3 - L'ALLENAMENTO

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

L'ALLENAMENTO NON MENTE

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO

1. IMPIANTO / MATERIALI

**CONTESTO / SITUAZIONI / OBIETTIVI / ABITUDINI / REGOLE / GRUPPO
TUTTI NOI ALLENIAMO IN SITUAZIONI DIFFERENTI, ANCHE NELLO STESSO
CLUB E NELLO STESSO CAMPO.**

OTTIMIZZA SEMPRE QUELLO CHE HAI:

SPAZI / PALLONI / MATERIALI / COLLABORATORI / ORARI / GRUPPO

OGNI LAMENTO 🙄💀⚡ DIMOSTRA CHE NON VUOI ESSERE UN COACH

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

2. TU

- HAI UNA DIVISA PERCHÈ HAI SCELTO TU DI ALLENARE IN QUEL CLUB
- LASCIA LA TUA VITA NEL PARCHEGGIO
- ATTIVATI SUBITO - DIMOSTRA POSITIVITÀ / VALORI / ENERGIA / VOGLIA DI DIVERTIRTI
- ASCOLTA / OSSERVA TUTTO CIÒ CHE È INTORNO A TE E DIVENTA PROTAGONISTA

RISPONDI BENE A QUESTE DOMANDE:

QUELLO CHE FAI NEL TUO ALLENAMENTO LO FAI PER TE O LO FAI PER IL CONSENSO ?

LO FAI PER I RAGAZZI O PER IL RISULTATO ?

VAI AL CAMPO PER PASSIONE ?

MIO FIGLIO NON VUOLE UN APPASSIONATO COME ALLENATORE

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

3. PRIORITÀ DELL'ALLENAMENTO

DA DOVE PARTI ?

DOVE VUOI ANDARE ?

SE NON LO SAI IL TUO ALLENAMENTO NON AVRÀ VALORE NE POTRÀ MIGLIORARE I TUOI RAGAZZI
COSTRUISCI DA SUBITO IL TUO PERCORSO.

SE HAI UNA META PUOI FARE TANTO PE RENDERLO MIGLIORE.

QUINDI:

CAMBIA, TOGLI, AGGIUNGI, SEMPLIFICA, SEGUI I BISOGNI DEL GRUPPO, DEI SINGOLI, OSSERVA,
VERIFICA OGNI PASSO DI QUELLO CHE FAI, DOMANDA ... CONFRONTATI ... NON TI ACCONTENTARE
DI QUELLO CHE CREDI DI SAPERE.

SONO QUI PER QUESTO

POSSO AIUTARTI VERAMENTE SOLO QUANDO TU HAI UNA IDEA PRECISA DEL PERCORSO.

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

4. OBIETTIVI CHIARI

DEVI AVERE CHIARO DA DOVE PARTI, CON CHI VIAGGI E DOVE VUOI ARRIVARE:

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

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

5. STRUMENTI

PROGRAMMA ANNUALE
PERIODIZZAZIONE
SCHEDA ALLENAMENTO
STRUMENTI VERIFICA



XPLAY - TRAINING CARD - CLUB						XP			
Coach	Squadra:		Nr Giocatori:		Data				
XP-1	Obiettivi	Tecnico - Ictico	Possesso	Controllo e difesa del pallone	Smarrimento		XP analysis		
MATCH	XP Time:	8	Descrizione	Varianti					
						RS	TEC	TAT	MEN
						B	C	E	E
						Intensità			
						1	Dubio		
XP-2	Obiettivi	Condizionato	Velocità			XP analysis			
ANALITICO EVOLUTO	XP Time:		Descrizione	Varianti					
						RS	TEC	TAT	MEN
						A	A	A	A
						Intensità			
						1	Dubio		
XP-3	Obiettivi	Possesso	Controllo e difesa del pallone	Smarrimento		Sviluppo			
MATCH	XP Time:	20	Descrizione	Varianti					
						RS	TEC	TAT	MEN
						A	A	A	A
						Intensità			
						2	Moderato		
XP-4	Obiettivi	Principi tattici offensivi	Possesso palla	Smarrimento		Possesso			
MATCH	XP Time:		Descrizione	Varianti					
						RS	TEC	TAT	MEN
						A	A	A	A
						Intensità			
						1	Dubio		
XP-5	Obiettivi	Principi tattici offensivi	Principi tattici offensivi				XP analysis		
	XP Time:		Descrizione	Varianti					
						RS	TEC	TAT	MEN
						A	A	A	A
						Intensità			
						1	Dubio		

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

6. ORGANIZZAZIONE

PROGRAMMAZIONE - CON QUELLO CHE HAI DEVI PROGRAMMARE

REGOLE ARRIVO

REGOLE SPOGLIATOIO

PREPARAZIONE CAMPO

INGRESSO IN CAMPO

INIZIO ALLENAMENTO

DURATA

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

1 ORA E 30 MINUTI

SONO

1 ORA E 30 MINUTI

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

6. ORGANIZZAZIONE

PROGRAMMAZIONE - CON QUELLO CHE HAI DEVI PROGRAMMARE

REGOLE ARRIVO

REGOLE SPOGLIATOIO

PREPARAZIONE CAMPO

INGRESSO IN CAMPO

INIZIO ALLENAMENTO

DURATA

STRUTTURA L'ALLENAMENTO

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85

BRIEF

DE-BRIEF

LEZIONE 3 - IL TUO ALLENAMENTO OGGI

6. ORGANIZZAZIONE

PROGRAMMAZIONE - CON QUELLO CHE HAI DEVI PROGRAMMARE

REGOLE ARRIVO

REGOLE SPOGLIATOIO

PREPARAZIONE CAMPO

INGRESSO IN CAMPO

INIZIO ALLENAMENTO

DURATA

STRUTTURA L'ALLENAMENTO

PARTITA

BRIEF

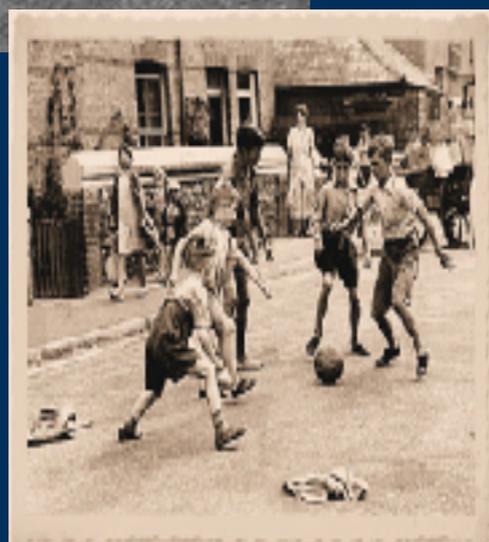
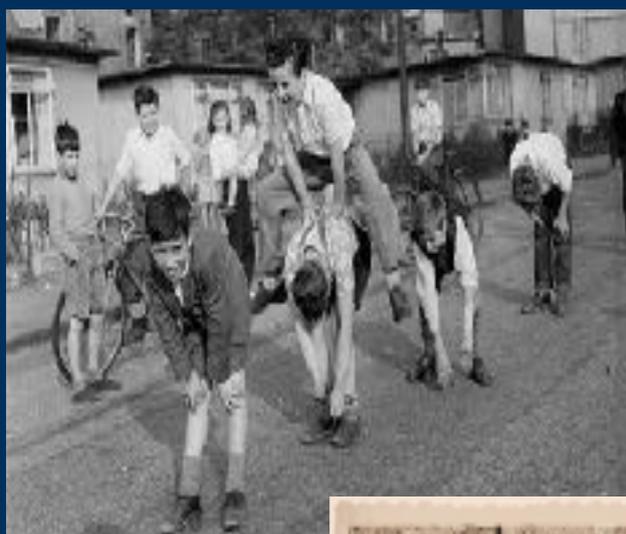
DE-BRIEF

IL COMPLETO SVILUPPO DELLE COMPONENTI MOTORIE E FISICHE È UNO DEI PRESUPPOSTI BASE PER UN PERCORSO IDEALE DI CRESCITA, MA ANCHE PER LA SALVAGUARDIA DELLA SALUTE ED IL BENESSERE DEL RAGAZZO.

NEGLI ULTIMI ANNI SI È ASSISTITO AD UN IMPOVERIMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE DEI BAMBINI CHE, DI ANNO IN ANNO, SI SONO INSERITI NELLE SCUOLE CALCIO.

INFATTI SI ASSISTE AD UNA RIDUZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA GENERALIZZATA, IN TUTTI I PAESI INDUSTRIALIZZATI, CHE INVESTE GLI INDIVIDUI SEMPRE PIÙ PRECOCEMENTE.

Da questo



A questo



LE RICERCHE CI CONFERMANO L'IPOTESI CHE ESISTE UN TREND SECOLARE DI IMPOVERIMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA ASSOCIATO AD UNA INVOLUZIONE DELLE PRESTAZIONI COORDINATIVE.

QUESTA INVOLUZIONE PREGIUDICA LO SVILUPPO ULTERIORE DELLE PRESTAZIONI NEL CORSO DELL'ETÀ EVOLUTIVA.

QUALI SONO LE PRINCIPALI DIFFERENZE TRA I BAMBINI DI OGGI E I BAMBINI DI IERI ?

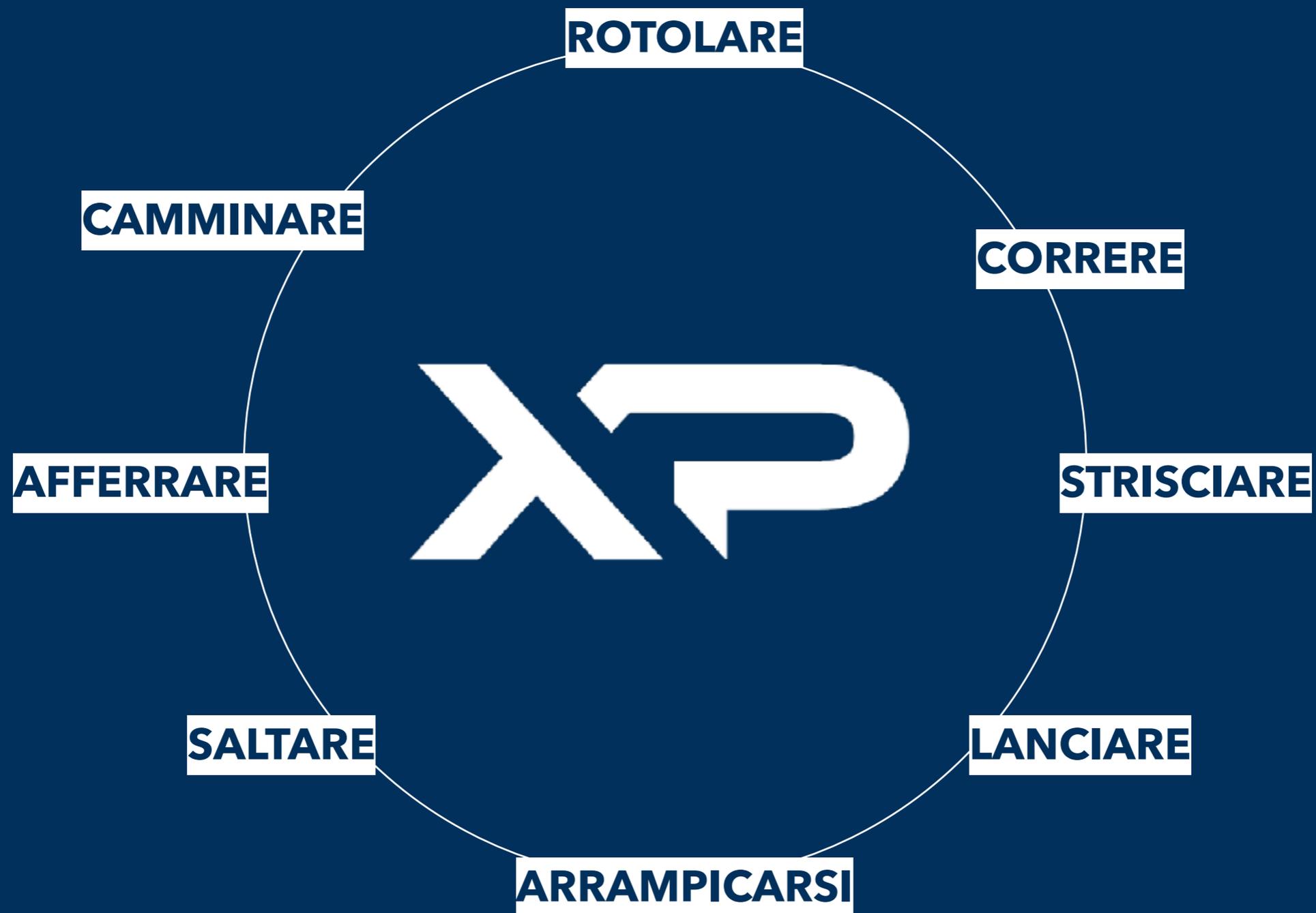
PIÙ COORDINAZIONE OCULO MANUALE

MENO COORDINAZIONE GENERALE

MENO RESISTENZA GENERALE

CAMBIO DI PARADIGMA

- DAL PENSARE DI SVILUPPARE UN BAGAGLIO DI ESPERIENZE E CAPACITA' INNATE
- AL PENSARE DI COLMARE LE LACUNE DELLE CAPACITA' DI BASE, INDIVIDUANDO I LIMITI DEI RAGAZZI



TAKE HOME MESSAGE

- **RIPARTIAMO DALLA BASE**
- **LA FANTASIA É L'UNICO LIMITE**
- **LASCIAMOLI MUOVERE**
- **IL CAOS ORGANIZZATO É MOLTO ALLENANTE**
- **RENDIAMO LE SEDUTE PIÙ DINAMICHE POSSIBILE**
- **RENDIAMO LE SEDUTE PIÙ DIVERTENTI POSSIBILE**