



SP Football Consulting Services

SOLUZIONI PRATICHE...

PER GLI ALLENATORI DI CALCIO



L'ORGANIZZAZIONE LOGISTICA DELL'ESERCITAZIONE



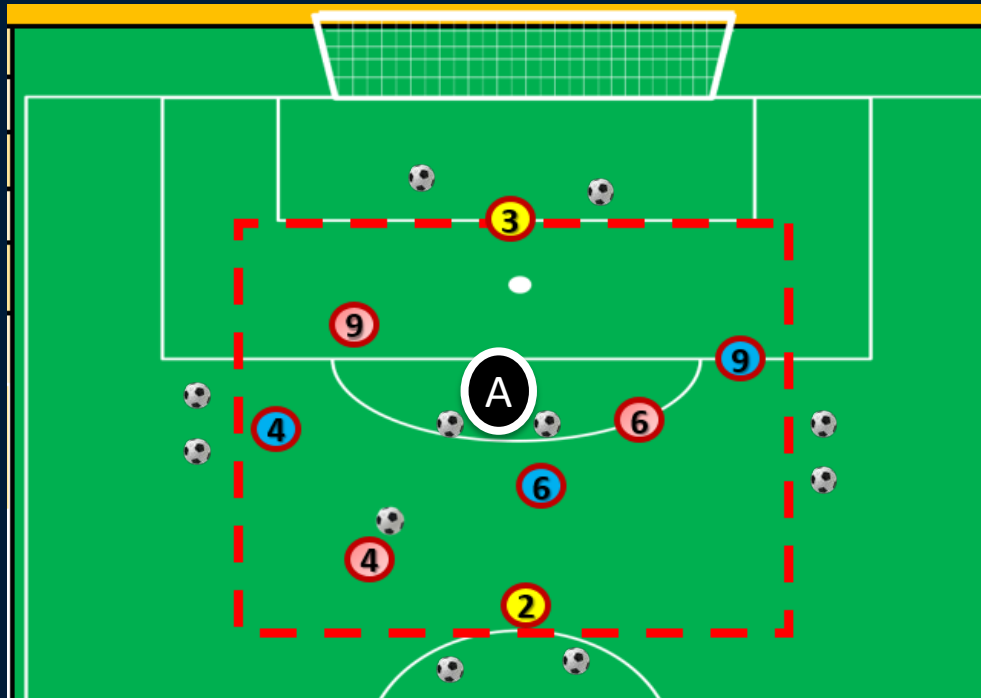
L'ORGANIZZAZIONE LOGISTICA DELL'ESERCITAZIONE

- Chi colloca le esercitazioni sul campo?
- Chi gestisce i giochi di posizione, possesso?
- Chi distribuisce le pettorine e spiega alle squadre i compiti?
- Chi parla in campo?
- Dove mi metto a fare le esercitazioni?
- Chi corregge, chi fornisce i palloni, ecc.?

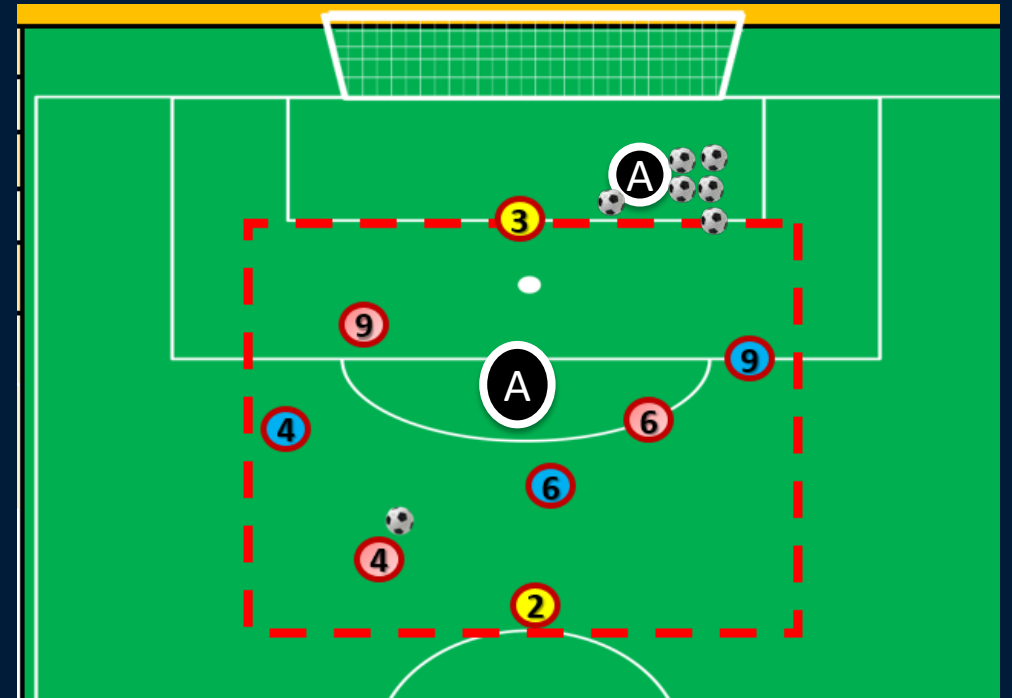
SOLO O CON COLLABORATORE?

L'ORGANIZZAZIONE LOGISTICA DELL'ESERCITAZIONE

SE SONO DA SOLO...

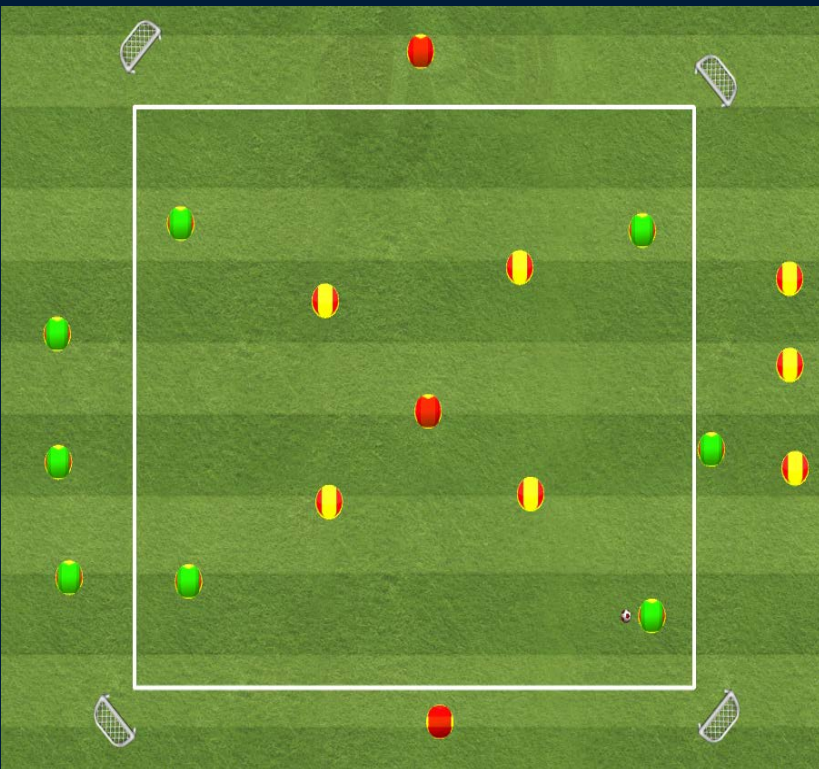


SE SIAMO DI PIU'...



COSA FARE CON I PORTIERI E
GIOCATORI IN PIU'?

L'ORGANIZZAZIONE LOGISTICA DELL'ESERCITAZIONE



MAI ESCLUDERE I GIOCATORI, tutti devono essere coinvolti;

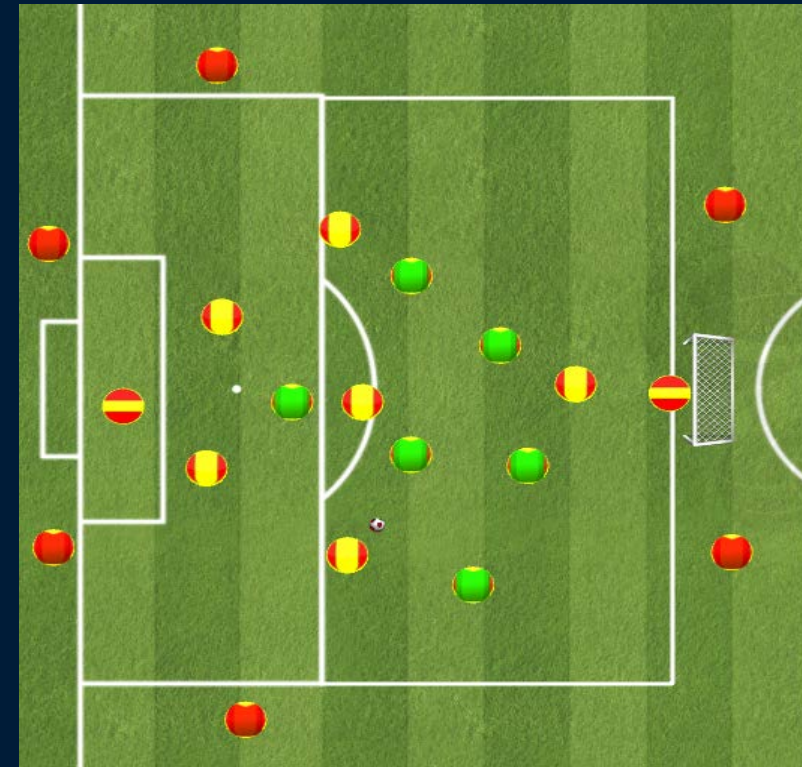
Se alcuni di loro sono fuori perché sto facendo un'esercitazione specifica che richiede un numero ridotto di giocatori, ogni 2 o 3 minuti devo fare entrare chi non partecipa;

Cercare di introdurre esercitazioni con tre squadre così una gioca come «sponda»;

Se ho un numero dispari metterli ai lati come sponde;

Se faccio situazionale ridotto, l'esercitazione deve essere fluida in modo che il tempo di riposo di chi sta fuori deve essere ridotto;

Includo i portieri utilizzandoli come Jolly o «sponde»



GESTIRE I TEMPI DELLA SESSIONE

GESTIRE I TEMPI DELLA SESSIONE

- DISCORSO INIZIALE



PRE-ALLENAMENTO: tutti in piedi di fronte l'allenatore, NON seduti.

- INTRODUZIONE ALLA SESSIONE

- ESERCIZIO 1

- ESERCIZIO 2

- ESERCIZIO 3

- FEEDBACK/STRETCHING



TRA UN'ESERCITAZIONE E L'ALTRA: si può andare a bere SENZA SEDERSI sulle panchine o a terra, piuttosto far fare dei palleggi mentre preparo l'esercizio successivo.



POST ALLENAMENTO: Iniziare delle esercitazioni base di stretching mentre l'allenatore effettua feedback della sessione.