

CORSO PER TECNICO DI BASE 2006 – 2007

Provincia di Rimini

Tecnico Formatore: Davide Sartini

davide.sartini@alice.it

www.webalice.it/davide.sartini

PARTE TECNICA

- L'organizzazione degli allenamenti

L'ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO EFFICACIE

- LA DURATA DELL'ALLENAMENTO
- L'OGGETTO DELL'ALLENAMENTO
- L'ASPETTO MENTALE DELL'ALLENAMENTO
- L'INIZIO E LA FINE DELL'ALLENAMENTO
- FISSARE GLI OBIETTIVI
- ANNOTARE SEMPRE L'ATTIVITA CHE SI SVOLGE

La durata dell'allenamento

- Non deve essere lunga, la durata ottimale è sotto i 90minuti
 - bisogna essere organizzati
 - renderlo divertente
 - creare situazioni reali di gioco
 - lavorare a velocità di partita



L'oggetto dell'allenamento

- Iniziare l'allenamento dicendo su cosa si lavora
 - niente sorprese
 - lasciare il programma scritto appeso sempre visibile
 - mai più di quattro argomenti per allenamento

L'aspetto mentale dell'allenamento

- Pensare ai movimenti prima della partita e non durante
 - in allenamento mentre si esegue il movimento specifico
 - mentalmente prima di una partita

L'inizio e la fine dell'allenamento

- Iniziare l'allenamento sempre nello posto del campo
 - sempre lo stesso posto per le spiegazioni
- Finire l'allenamento sempre nello stesso posto del campo



Fissare gli obbiettivi

- Fissare gli obbiettivi individuali per ogni giocatore
 - possono essere gli stessi per tutti
 - possono essere diversi da giocatore a giocatore
- Fissare gli obbiettivi di squadra



FINE