



Esercizi di dribbling U9, U10, U11 – Checklist

Piano di allenamento di 60 minuti e nove esercizi pratici

Questo documento è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

DATA

RESPONSABILE

Materiale e allestimento

Prima dell'allenamento, non durante.

- ☐ Almeno un pallone a giocatore al seguito
- ☐ Porta almeno 12 coni (slalom e porte di coni)
- ☐ Casacche o due colori di casacche per esercizi di scelta
- ☐ Borracce pronte a bordo campo
- ☐ Allestimento a bordo campo preparato prima dell'inizio dell'allenamento

Regole base di coaching per l'autocontrollo

- ☐ Ogni giocatore ha il proprio pallone
- ☐ Nessun esercizio con file d'attesa nel piano
- ☐ Tieni le spiegazioni sotto le due frasi, poi mostra
- ☐ Lascia provare almeno cinque minuti prima di correggere

Tre esercizi U9

- ☐ Slalom tra i coni (alternando interno ed esterno del piede)
- ☐ Gioco del semaforo rosso-giallo-verde in un quadrato di 15×15 metri
- ☐ Dribbling ombra in coppia con cambio ogni 60 secondi
- ☐ Richiedi entrambi i piedi, non solo quello forte

Tre esercizi U10

- ☐ Dribbling nelle porte di coni a tempo (60 secondi)
- ☐ 1 contro 1 con linea di inversione su 10×10 metri
- ☐ Gioco delle quattro porte 4 contro 4, il gol vale solo dopo un dribbling
- ☐ Inserisci un elemento competitivo (confronto tra gruppi o chi vince resta)

Tre esercizi U11

- ☐ 1 contro 1 in corsa con due secondi di ritardo
- ☐ Percorso di dribbling con punto di scelta (Y con due porte)
- ☐ Dribbling in superiorità 2 contro 1
- ☐ Assicura una situazione di pressione con avversario reale

Piano di allenamento di 60 minuti per U10

- ☐ Da 0 a 10 min: andature con palla e semaforo leggero
- ☐ Da 10 a 25 min: slalom più dribbling nelle porte di coni a tempo
- ☐ Da 25 a 28 min: pausa acqua e max. 90 secondi di indicazioni
- ☐ Da 28 a 50 min: 1 contro 1 con linea di inversione (5 o 6 giri)
- ☐ Da 50 a 60 min: gioco delle quattro porte come chiusura
- ☐ Lascia libera l'ultima forma di gioco, non fischiare

Evita quattro errori tipici

Ciò che gli allenatori alle prime armi sbagliano più spesso.

- ☐ Tieni le spiegazioni sotto le due frasi
- ☐ Correggi i giocatori solo a fine esercizio, non ogni 30 secondi
- ☐ Tieni in gioco almeno un pallone a bambino
- ☐ Almeno il 30 % della sessione in forma di gioco con avversario

