

Piano di allenamento di calcio

Programma, durata esercizi, gruppi, attrezzatura e valutazione dell'allenatore

PIANO Allenamento



Dettagli sessione

[copia allenatore](#)

Data	Squadra / categoria	Allenatore	Luogo / campo
Durata	Obiettivo principale	Attrezzatura	

Svolgimento allenamento

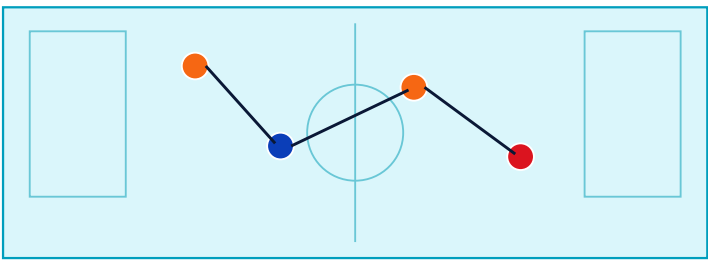
tempi e indicazioni tecniche

Pianifica ogni fase prima dell'allenamento. Usa nomi brevi e indicazioni tecniche specifiche.

RISCALDAMENTO min Attività Indicazione tecnica	TECNICA min Attività Indicazione tecnica
TATTICA min Attività Indicazione tecnica	PARTITA A TEMA min Attività Indicazione tecnica

Schema del campo e presenze

gruppi, schema e rosa



Modulo / disposizione

Dimensioni spazio

Giocatore	P	R
1	☐	☐
2	☐	☐
3	☐	☐
4	☐	☐
5	☐	☐
6	☐	☐

Valutazione allenatore

note dopo la sessione

Obiettivi sessione	Note allenatore
☐ Alta intensità	☐ Da rivedere
☐ Esercizi a casa	☐ Sessione completata
Obiettivo prossima sessione	