GJ SOCCER × GIAN-AI

ESEMPIO

Ogni tocco.
Un nuovo passo.

VIDEOANALISI INDIVIDUALE · ESEMPIO ANONIMIZZATO



6 OTTOBRE 2026

Esempio pubblico · Identità e fotografie originali rimosse.

GIAN-AI di Giannotta Gianfranco Donato · P. IVA 02859340032

IL PROGETTO

Dal video al prossimo passo

GJ Soccer e Gian-AI: tecnologia al servizio di un percorso concreto.



COSA FA GJ SOCCER

GJ Soccer trasforma le immagini di allenamento in indicazioni semplici: riconoscere ciò che riesce, capire un gesto da migliorare e collegarlo a un esercizio pratico.

La consegna personale include foto reali, poche priorità ed esercizi pratici. In questo esempio pubblico le fotografie sono oscurate e il nome è rimosso.



CHI È GIAN-AI

Gian-AI è l’azienda di Gianfranco Giannotta che unisce idee, tecnologia e intelligenza artificiale. Questo report affianca il progetto GJ Soccer con una presentazione chiara delle osservazioni e del lavoro proposto.

DATI AZIENDALI

GIAN-AI DI GIANNOTTA GIANFRANCO DONATO

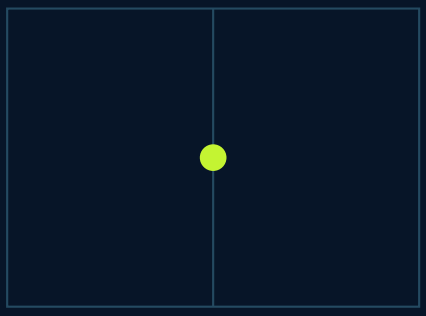
PARTITA IVA 02859340032

In questo report l’analisi descrive i filmati ricevuti. Il programma è una proposta di lavoro da adattare alla persona insieme al suo allenatore.

IL PERCORSO INDIVIDUALE

ESEMPIO

Analisi individuale anonimizzata · 6 ottobre 2026



Sequenza riservata
Foto oscurata
nell’esempio

Foto oscurata · Clip 1 · circa 00:15

I TUOI PRIMI PASSI NEL CALCIO

Guardiamo ciò che fai.
Scegliamo pochi dettagli.
Li alleniamo con calma.

01 Le cose buone

02 I prossimi obiettivi

03 Gli esercizi da solo

Un pallone, un po’ di spazio e la voglia di riprovare.
Non serve riuscirci tutto subito.

LETTURA DEI FILMATI

Da qui partiamo

Due priorità, senza fretta: palla vicina e passi precisi.

LE COSE CHE RIESCONO GIÀ

1 **Ritrovi il controllo**

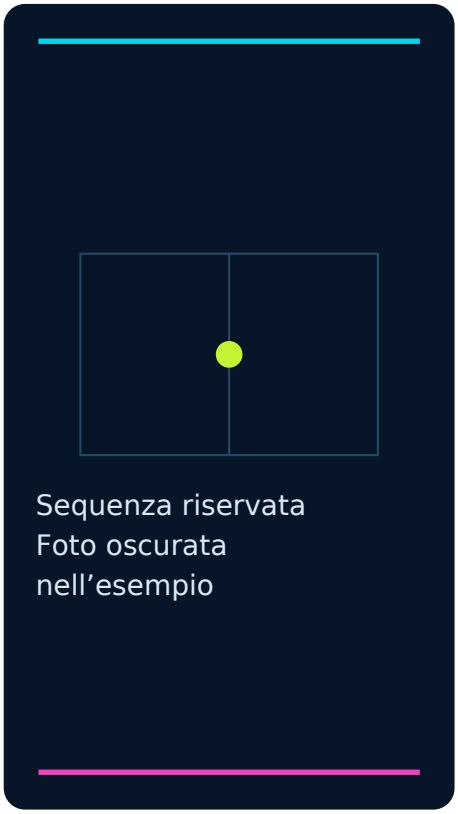
Nel tratto Clip 1, 00:18–00:25, prosegui fra i cinesini con tocchi ravvicinati.

2 **Guardi e riprovi**

In Clip 2, 00:07–00:15,5, osservi la dimostrazione del coach e poi riprendi il percorso.

3 **Giri con il pallone**

In Clip 6, 00:35–00:49, rallenti, cambi direzione e riparti senza una perdita evidente.



Guardi la dimostrazione.
Clip 2 · circa 00:10,7

1. Un tocco più leggero

In un passaggio devi allungare il passo per raggiungere la palla. La recuperi: ora rendiamo più semplice il tocco successivo.

2. Più precisione nei piedi

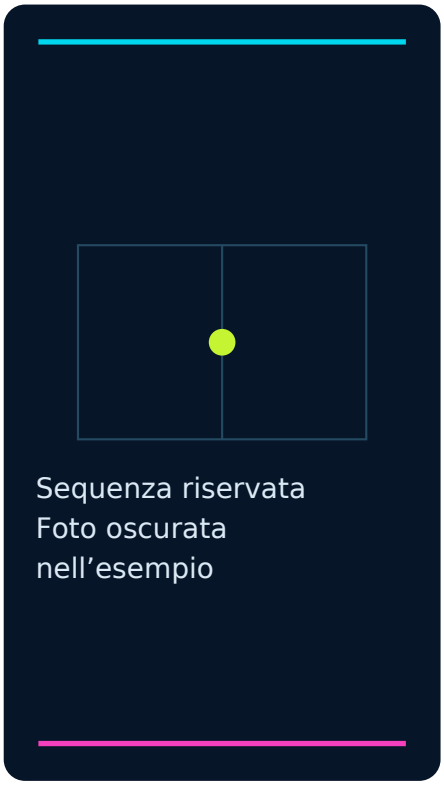
Nel lavoro senza palla un cinesino si sposta. Parti piano e cerca lo spazio libero prima di aumentare il ritmo.

Poi aggiungeremo brevi sguardi avanti, quando la palla è sotto controllo. È una progressione, non una richiesta di tenere sempre la testa alta.

SEQUENZA 01 · CONTROLLO DELLA PALLA

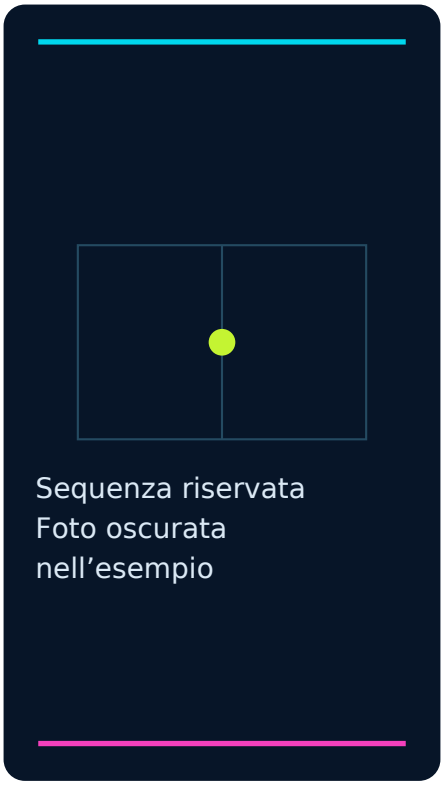
Un tocco, un passo

Confronto fra due momenti dello stesso filmato: Clip 1.



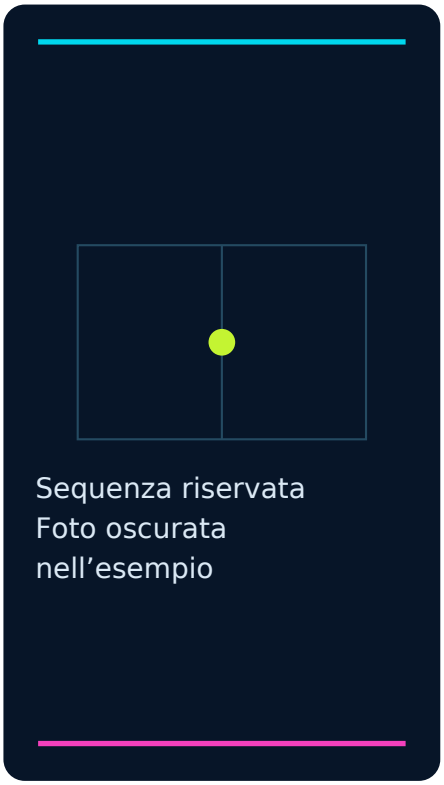
Clip 1 · 00:02,25

Il pallone procede verso destra. Preparati ad accompagnarlo.



Clip 1 · 00:03,25

Qui allarghi il passo per raggiungerlo. Il controllo viene recuperato.



Clip 1 · 00:20,50

Più avanti, il pallone è vicino al piede. È la base da ripetere.

COSA PROVARE

Tocca il pallone con meno forza e accompagnalo con un passo breve. Cerca una distanza che ti permetta di fermarlo senza allungare la gamba.

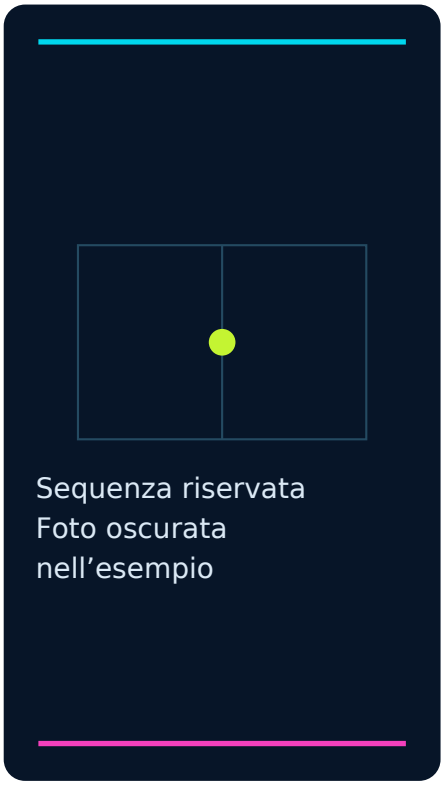
LA TUA PAROLA GUIDA

«La palla si tocca con amore.»

SEQUENZA 02 · APPOGGI SENZA PALLA

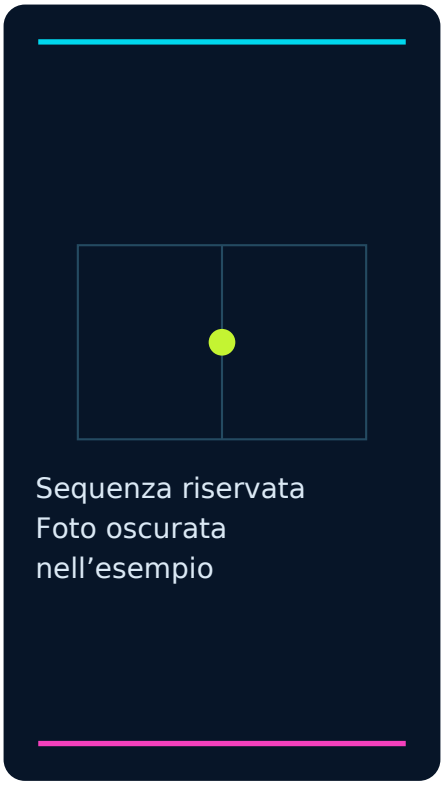
Prima preciso, poi più fluido

Clip 3 · una piccola interruzione e una nuova ripartenza.



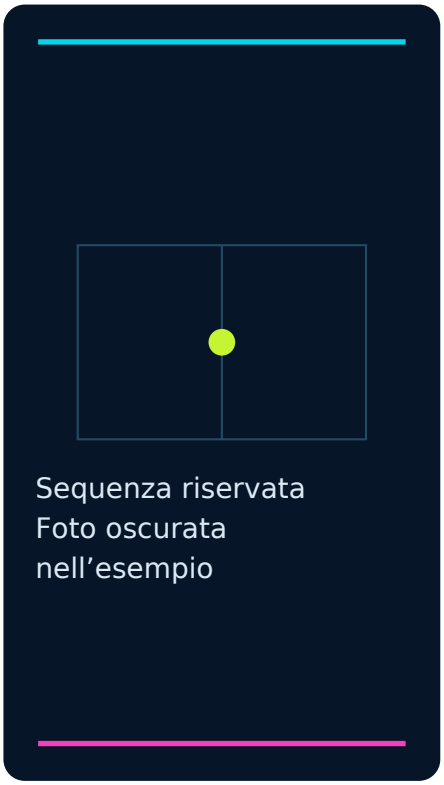
Clip 3 · 00:58

Attraversi la fila dei cinesini.



Clip 3 · 01:00,7

Dopo averne spostato uno, ti chini per sistemarlo.



Clip 3 · 01:02

Hai rimesso il cinesino e riprendi gli appoggi.

IL DETTAGLIO DA MIGLIORARE

Metti i piedi nello spazio fra i cinesini, con passi piccoli. Parti camminando; aumenta appena il ritmo solo quando riesci a passare con precisione.

La cosa buona: dopo l’interruzione ricominci. L’errore è un momento dell’esercizio: puoi sistemare e fare un nuovo tentativo.

SEQUENZA 03 · CONDUZIONE E CAMBIO DI DIREZIONE

Giri, riparti… e poi guardi

Clip 6 · Conduzione individuale con il proprio pallone.



CIRCA 00:39

Vicino al cono rallenti e porti la palla nel cambio di direzione. Questa è una base positiva.



CIRCA 00:42,3

Riparti con la palla raggiungibile. Ora puoi aggiungere un breve sguardo verso la direzione scelta.

IL PROSSIMO PASSO

Prima sistema la palla vicino al piede. Poi guarda per un momento un riferimento davanti a te e riparti. All’inizio puoi fermarti: la continuità arriverà dopo.

Guardare spesso la palla fa parte dei primi tentativi. Alleniamo uno sguardo breve alla volta.

PICCOLE PROVE TRA GLI ALLENAMENTI

Da solo: 10–15 minuti

Due esercizi: conduzione e primo palleggio.

1 · Conduzione: palla vicina e passi piccoli.
2 · Palleggio: un tocco leggero, poi riprendi con le mani.

Prepara: pallone, 4 cinesini morbidi, due colori, acqua e un timer. Scegli uno spazio piano e libero; per il percorso con palla circa 8 × 6 m.

00–02 — 2 min

Mi preparo

Cammino e faccio tocchi facili, senza fretta.

02–07 — 5 min

1 · La palla resta con me

2′ di prove + 1′ di pausa + 2′ di prove.

07–08 — 1 min

Acqua e cambio

Bevo e preparo il secondo esercizio.

08–13 — 5 min

2 · Il primo palleggio

2′ di prove + 1′ di pausa + 2′ di prove.

13–15 — 2 min

Chiudo con piacere

Gioco libero con la palla e scelgo una cosa riuscita.

VERSIONE BREVE: 10 MINUTI TOTALI

È un’alternativa alla routine da 15 minuti: 1′ per iniziare, 3′ per il primo esercizio, 1′ di pausa, 3′ per il secondo e 2′ per chiudere. Ogni esercizio breve: 1′ prova + 1′ pausa + 1′ prova.

Da solo: piccoli tentativi, senza inseguire il cronometro. Se il gesto perde precisione, rallenta o finisci prima. Il lavoro più lungo e le correzioni tecniche si fanno con il coach.

ALLENARSI DA SOLO · SCHEDE 1 E 2

Conduzione e palleggio

Le frecce indicano il percorso; G è il giocatore. Disegni schematici, non in scala.

1 LA PALLA RESTA CON ME

5 MIN



Prepara: 4 cinesini in fila, a 1,5–2 m.

Prova: attraversa il percorso lentamente con tocchi piccoli. Gira intorno all'ultimo cinesino e torna. Cerca di poter fermare la palla senza un passo lungo.

Più facile: allarga gli spazi e cammina.
Quando riesce: fai un tratto semplice anche con l'altro piede, senza accelerare.

Il tuo piccolo obiettivo: due traversate con la palla sempre raggiungibile. Tempi: 2′ prova + 1′ pausa + 2′ prova. Versione breve: 1′ + 1′ pausa + 1′.

2 IL PRIMO PALLEGGIO

5 MIN



1. Tieni la palla con le mani all'altezza della vita e lasciala cadere davanti al piede.
2. Toccala piano con il collo del piede (zona dei lacci), facendola salire vicino a te.
3. Riprendila con le mani e ricomincia.

Se è difficile: lascia fare un rimbalzo a terra, poi tocca e riprendi.
Quando riesce: prova 2 tocchi prima di prenderla. Prova anche l'altro piede, con calma.

Obiettivo: un tocco morbido e controllato. È un esercizio nuovo da provare. Tempi: 2′ prova + 1′ pausa + 2′ prova. Versione breve: 1′ + 1′ pausa + 1′.

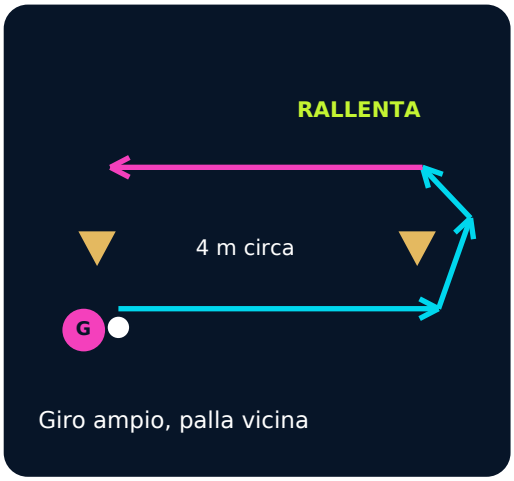
PER PIÙ AVANTI · SCHEDE 3 E 4

Giro, mi fermo, guardo.

Quando vuoi variare, scegli uno di questi al posto dell’esercizio 1. Non aggiungerli tutti.

3 GIRO E TORNO

5 MIN



Giro ampio, palla vicina

Prepara: 2 cinesini a circa 4 m.

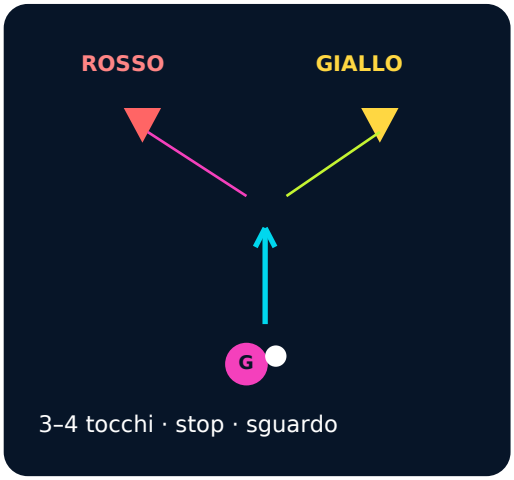
Prova: conduci fino al secondo, rallenta con piccoli tocchi, fai un giro ampio e torna. Al tentativo successivo gira nell’altro senso.

Più facile: più spazio per girarti.
Quando riesce: rendi il giro un po’ più stretto, mantenendo la palla vicina.

Il tuo piccolo obiettivo: girare senza allungare il passo per rincorrere la palla. Tempi: 2′ prova + 1′ pausa + 2′ prova. Versione breve: 1′ + 1′ pausa + 1′.

4 GUIDO, FERMO, GUARDO

5 MIN



3–4 tocchi · stop · sguardo

Prepara: due riferimenti, uno rosso e uno giallo, davanti a te a circa 4 m.

Prova: fai 3–4 tocchi, ferma dolcemente la palla, guarda un colore e dillo. Riparti. Alterna rosso e giallo.

Quando riesce: prova lo sguardo breve senza fermarti del tutto. Se perdi precisione, torna allo stop.

Il tuo piccolo obiettivo: 3 sequenze controllo–sguardo–ripartenza. Tempi: 2′ prova + 1′ pausa + 2′ prova. Versione breve: 1′ + 1′ pausa + 1′.

CONTINUIAMO INSIEME

Crediamo in chi riprova.

Un incoraggiamento da GJ Soccer.

La palla si tocca con amore. Quando la conduci, portala con te, quasi attaccata ai piedi, con passi piccoli e controllati. Nel palleggio cerca un tocco morbido: lascia salire la palla, senza calciarla forte.

Noi di GJ Soccer crediamo in te.
Ogni nuovo tentativo è un’occasione per imparare. Porta in campo la voglia di riprovare e conserva il piacere di giocare.

PROSSIMA ANALISI

AL 7° ALLENAMENTO

Rivedremo gli stessi gesti, senza anticipare il risultato.

Cosa confronteremo: palla raggiungibile con passi brevi; appoggi fra i cinesini; controllo prima del breve sguardo avanti. Per il confronto, riprendi gli stessi percorsi e tieni visibili piedi e pallone.

Dopo ogni seduta: segna una cosa riuscita e una da riprovare.
Oggi mi è riuscito: _____
La prossima volta provo: _____

Come leggere questo esempio. Copia pubblica di un’analisi già svolta su 6 filmati diversi (circa 3′48″). Non è una nuova valutazione. Nomi rimossi e fotografie originali eliminate dal PDF; i pannelli ne indicano la posizione. Le osservazioni derivano dall’esame visivo dei filmati originali, con tempi relativi ai singoli video. Audio e istruzioni verbali non verificati. La copertina è un’illustrazione.

Riferimenti: FIFA Training Centre · controllo palla e progressione; primo palleggio: un tocco e presa con le mani.