

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 8 settembre

Prima parte: 10' col prof, mobilità dinamica con ostacoli.

Seconda parte: gruppo unito.

22' (4x4', rec. 1'30'') SSG 5vs5 come in figura in 20x25 mt.



Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in 40x40 mt.

Conclusione: 28' col prof. 4x4' a 14 km/h, rec. 1:1 + 5' deload

2. Mar 9 settembre. Metà campo.

Prima parte: 10' col prof; deceleration drills & amp; COD.

Si conclude con **8' (3x2', rec. 30'')** partitelle tecniche.

Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 30' con Beppe e Ricky:

- a) 8' (5x45'', rec. 45'')** SSG 3v3 in 30x23 mt, porte e portieri.
- b) 5' gesti tecnici complessi a coppie:** a) cambio gioco e controllo; b) palla radente, forte e tesa, e controllo.
- c) 5' (5x6''-8'', rec. tra le rip. in base al n. giocatori) duelli 1vs1.**
- d) 5' gesti tecnici complessi a coppie:** a) cambio gioco e controllo; b) palla radente, forte e tesa, e controllo.

2) 30' col prof: seduta forza in palestra (Back lunge 3x(6+6), Deadlift 3x8, Copenhagen plank 3x(25''+25''), Nordic hamstring 3x6, Plate sit up 3x10).

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 23' (5x3', rec. 1'30'') partita finale

3. Merc 10 settembre.

Prima parte: 12' col prof. mobilità dinamica + core.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

22' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 in due campi 40x30 mt: **uomo vs uomo**. In un campo, partita con porte e portieri; nell'altro, partita con 1 porta con portiere e 2-3 porticine.

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') partita 11vs11 a tutto campo (100x60 mt)

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale in campo 70x60 mt

4. Giov 11 settembre

Prima parte: 18' col prof.

Si conclude con

- 8' (4x1', rec. 1') SSG 5vs5 e 4vs4 + 2 vertici jolly che si muovono dentro il settore per dettare e chiudere giocate a muro in attacco alla porta (come in figura). Portieri in porta. Due squadre giocano, 2 fanno le sponde. Al tiro obbligatoriamente dopo la combinazione col vertice offensivo.



- 8' velocità col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (3x2', rec. 2') **didattica attacco vs difesa posizionale:** una squadra schierata in fase difensiva di reparto nella propria metà campo, attaccanti nella metà campo avversaria. L'azione degli attaccanti inizia da posizioni del campo diverse e con modalità diverse. L'obiettivo è fare gol per gli attaccanti, recuperare la palla e verticalizzare immediatamente per i difendenti, in modo da abituare il blocco centrocampo-attacco a reagire ad una transizione veloce. Si comincia sempre dagli attaccanti.

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x2', rec. 2') **esercitazione tecnico-tattica per la fase di non possesso.** La proposta è suddivisa in vari *steps* e sviluppata non sotto forma di partita, ma azione per azione. A seguito del recupero palla, è richiesta una veloce transizione con avversari attivi. Di seguito gli *steps*:

1. pressing su costruzione bassa con palla in movimento: la squadra gialla (sparring) costruisce dal basso e i difendenti si contrappongono come in figura; la linea resta alta quanto può (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti);



Conclusione: 10' (2x5', rec. 1'30'') partita finale in campo medio (50x58 mt)

5. Ven 12 settembre

Massimo 60'.

Prima parte: 12' col prof: warm-up con percorsi agility.

Si conclude con 8' (3x2', rec. 30'') partitella in 40x40 mt.

Seconda parte: gruppo unito.

8' (3x1'30'', rec. 1') esercitazione tecnico-tattica per la fase di non possesso. La proposta è suddivisa in vari *steps* e sviluppata non sotto forma di partita, ma azione per azione. A seguito del recupero palla, è richiesta una veloce transizione con avversari attivi. Di seguito gli *steps*:

1. pressing medio: la squadra difendente si oppone nella zona mediana abbassando la linea il meno possibile (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti), max di una decina di metri, e cercando grande densità centrale, per orientare la manovra avversaria verso l'esterno;



2. contrapposizione nel terzo difensivo: la squadra difendente si contrappone con il blocco basso come in figura; viene posta particolare attenzione ad alcuni aspetti tattici.



Terza parte: gruppo unito.

8' (4x1', rec. 1') proposta tecnica come in figura: una squadra deve trovare una linea di passaggio per le 2 punte, che vanno al tiro; l'altra squadra deve cercare di filtrare ed impedire il passaggio, per poi fare la transizione; **campo** largo 12 mt, settori centrali profondi 5 mt, settori di porta profondi 10 mt.



8' duelli per attacco/difesa della porta (ciascuno nella sua zona di campo): non più di 3-4 duelli a testa (durata: max 5").



Conclusione: 10' palle inattive.

Sabato 13 settembre

Prima partita di campionato, Cittadella - Udinese, pareggiata 2-2.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 15 settembre

Prima parte: 15' col prof: foam rolling e mobilità articolare con ostacoli.

Seconda parte: divisione del gruppo.

24' lavoro integrato come segue: 2' partita in campo medio + allungo nei 2 campetti (in quello di dimensioni grandi vanno i *no-starters*, in quello di dimensioni piccole vanno gli *starters*) + 1' possesso palla nei due campetti. Ripetere il tutto per 2 volte (per complessivi 6') per 3 serie, con recupero di 3' gestito dal prof tra ciascuna serie. Ad ogni cambio, si chiede un allungo verso i due campetti.



Conclusione: 25' col prof: lavoro aerobico + 5' deload

Starter: 6' (45''L – 15''R) al 70%VAM x 3 serie, rec. 3'

Non-starter 6' (45''L – 15''R) all'80%VAM x 3 serie, rec. 3'

2. Mar 16 settembre

Prima parte: 10' col prof: plyo, deceleration drills & COD.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 30' con Ricky e Beppe:

a) Primo gruppo: 12' (3x2', rec. 2') SSG 4vs4 in campo 30x18 mt + 5' rec. con tecnica complessa + 12' (3x2', rec. 2') SSG 2vs2 in campo 30x18 mt.

b) Secondo gruppo: 10' (3x2', rec. 2') attacco-difesa area di rigore in campo 32x40 mt + 5' rec. con tecnica complessa + 10' (3x2', rec. 2') attacco-difesa ultimi 40 mt in campo 40x58 mt.



2) 30' lavoro col prof: back squat 3x8, Elevated SL glute bridge 3x(8+8), Copenhagen plank 3x(25''+25''), Nordic hamstring 3x6, Russian twist 3x(10+10).

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 16' (2x7', rec. 2') partita finale in campo medio (50x58 mt)

3. Merc 17 settembre

Prima parte: 12' col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

22' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 e 4vs4 in due campi 50x40 mt: **uomo vs uomo**. In un campo partita con porte e portieri; nell'altro, partita con 1 porta e portiere e 2-3 porticine. Simulare **azioni d'attacco all'area di rigore come in figura**. Tempi e scelte di attacco alla porta su palla esterna; assist zone e golden zone (**stimoli random, interferenza contestuale**).



Terza parte: gruppo unito.

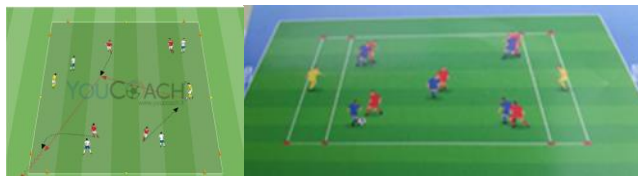
19' (2x8', rec. 2'30'') partita **10vs10** a tutto campo (100x60 mt).

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale in campo 70x60 mt

4. Giov 18 settembre

Prima parte: 12' con il prof: attivazione con plyo estens. e running drills.

Si conclude con 8' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 4vs4-5vs5 + 1 jolly in un campo 40x40 mt. Fare 8 passaggi, quindi si può andare a finalizzare verso una delle 2 porte poste fuori dal campo.



12' col prof. **sprint training:** 2x40m + 2x30m + 2x20m, rec. 1 a 25

Seconda parte: gruppo unito.

15' (3x2', rec. 2') **partita a tema** in campo da area ad area: dò continuità al palleggio.

Terza parte: gruppo unito.

15' palle inattive.

5. Ven 19 settembre.

Riposo.

Sabato 20 settembre

Pro Vercelli – Cittadella: 4-4.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 22 settembre

Prima parte: 10' col prof: mobilità con ostacoli e 4 allunghi autoregolati sui 50 mt.

Seconda parte: divisione del gruppo.

48' effettivo, 60' totale: lavoro misto con e senza palla, su due campi (medio per i *non starters*, piccolo per gli *starters*): si alternano partitine e possessi 5vs5 e 4vs4 a lavori col prof personalizzati (6' con 45'' Lavoro – 15'' Recupero); 2'-3' di recupero tra i lavori.

- 1) 6' lavoro col **prof**;
- 2) 6' SSG 5vs5: porte e portieri;
- 3) 6' lavoro col **prof**;
- 4) 6' possesso 5vs5 con "attacco alla linea" (portare la palla dentro uno dei 3 cancelletti);
- 5) 6' lavoro col **prof**;
 - Campo 1 (40x40 mt): *non starters*;
 - Campo 2 (25x20 mt): *starters*.

Gruppi lavoro senza palla:

- Gruppo 175 mt:
- Gruppo 181 mt:
- Gruppo 188 mt:
- Gruppo 200 mt:

Conclusione: 14' (2x6', rec. 2') partita 10vs10 in campo 40x40 mt

2. Mar 23 settembre

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con 13' (4x2', rec. 1'30") partitelle tecniche in due campi piccoli:

- 1) porte e portieri;
- 2) porticine.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) Primo gruppo: 30' didattica attacco-difesa per il reparto d'attacco.

Prima proposta (3x2', rec. 2'): SSG 3vs3 in 30x23 mt come in figura; gli attaccanti non devono prendere gol nelle porticine dai difensori, che partono in possesso palla. Devono quindi pressare e, se rubano palla, possono fare gol in transizione.



Seconda proposta (3x2', rec. 2'): SSG 3vs3 in 30x23 mt come in figura per attacco-difesa dell'area di rigore.



Secondo gruppo: 30' (2x3x2', rec. 2') SSG 3vs3 + jolly in 30x23 mt.

2) 30' lavoro col prof: forza.

I due gruppi poi invertono i lavori.

Conclusione: 19' (3x5', rec. 2') partita finale in campo medio-piccolo (50x50 mt)

3. Merc 24 settembre

Prima parte: 12' con il prof: mobilità art. e running drills.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

Lavoro tattico (e metabolico) con palla in campo grande secondo il programma che segue.

1) Primo gruppo: 24' (6x2', rec. 1:1) SSG 3vs3 in 45x30 mt come in figura; gli attaccanti non devono prendere gol nelle porticine dai difensori, che partono in possesso palla. Devono quindi pressare e, se rubano palla, possono fare gol in transizione. Due squadre giocano, due recuperano facendo le sponde).



Secondo gruppo: 22' (4x4', rec. 1:0,5) SSG 3vs3 + jolly in 30x20 mt.

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') partita 11vs11 a tutto campo (100x60 mt)

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale in campo grande (70x60 mt)

4. Giovedì 25 settembre

Prima parte: 8' col prof. warm up generale con plyo estensiva e accelerazioni sui 10m

Si conclude con **12' (4x1', rec. 1:1) SSG 4vs4 e 5vs5** in campo medio (35x25 mt): una squadra per il gol, l'altra per rubare palla e fare 6" di possesso palla (**Ricky** conta ad alta voce).



10' Sprint con il prof: 2x30m + 4x(15m+20m), rec. 1:25

Seconda parte: gruppo unito.

15' (3x2', rec. 2') proposta tattica per il palleggio e per le letture del reparto difensivo. Si inizia con un **possesso 5vs3** nel primo settore (20x40 mt). Al segnale, parte un'azione verso la porta; i difendenti, dopo aver letto la situazione, decidono se e quanto abbassarsi. Gli attaccanti adattano le loro posizioni e si propongono per finalizzare. Se i difendenti riescono a recuperare la palla o se il portiere blocca la conclusione, parte una transizione per segnare nelle tre porticine poste oltre la metà campo.



Conclusione: 14' (2x5', rec. 2') partita finale in campo medio

4. Ven 26 settembre

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con **9' (2x4', rec. 1') partitella 9vs9** in 40x40 mt

Seconda parte: gruppo unito.

10' (3x2', rec. 2') situazione: progressione attacco/difesa area di rigore



Conclusione: 15' palle inattive.

Sabato 27 settembre 2024

Union Brescia – Cittadella, pareggiata 0-0.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 29 settembre

Prima parte: 8' mobilità con ostacoli col prof + 2 allunghi sui 50 mt autoregolati.

Si conclude con **10'** tecnica applicata con **rondo** su 2 campi **20x15 mt** come in figura: il giocatore interno deve trasmettere la palla a un compagno diverso da quello da cui ha ricevuto il passaggio (terzo uomo). Il giocatore interno gioca a 2 tocchi. Ogni **1'** si cambiano il giocatore interno e i 3 in intercetto.



- *Starters:* Gobbato Scarpa Gambaro Giacometti Ceccarelli Genova Aevoei Addressi Turella Vergani: **rondo 6+1 in possesso vs 3 in intercetto**;
- *No starters:* Bertoldo Callegaro, Faccin Calderaro Giuriato, Zedda Verza, Morabito Faccin: **rondo 5+1 in possesso vs 3 in intercetto**

Seconda parte: gruppo unito.

28' (3x8', rec. 2') partita in campo piccolo:

- **1° tempo:** una squadra per il gol (campo intero: 50x40 mt), l'altra per rubare la palla, portarla nel suo campo (25x40 mt) e palleggiare per far trascorrere il tempo;
- **2° tempo:** possesso palla, 8 passaggi = 1 punto (in campo 30x40 mt);
- **3° tempo:** partita senza condizionamenti (in campo 50x40 mt).

Terza parte: gruppo unito.

24' lavoro col prof.: 6' (45'' Lavoro - 15'' Recupero) x 3 serie, rec. 3'. **Gruppi di lavoro:**

- Gruppo **175 mt:** (2 CoD)
- Gruppo **182 mt:** (2 CoD)
- Gruppo **187,5 mt (47mt x4):** (3 CoD)
- Gruppo **200mt (50mt x4):** (3 CoD)
- Gruppo **206,25 mt (51,5 mt x4):** (3 CoD)

2. Mar 30 settembre

Prima parte: 8' col prof.

Si conclude con **3x3' partitella** in 40x40 mt.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 30' con Ricky e Beppe:

Gruppo A).

a) 15' (2x5x15", rec. 1:3-4 e di 1' tra le serie) duelli 1vs1 in campo 20x18 mt

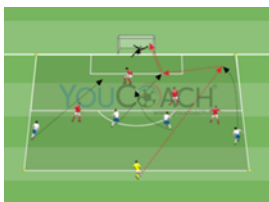


b) 15' didattica attacco area di rigore



Gruppo B).

15' (5x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 in campo 40x25 mt: l'azione inizia una volta dal portiere, l'altra dal *target*; la transizione dei difendenti ha come obiettivo servire il *target*.



2) 30' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 15' (3x4', rec. 1'30") partita finale in campo 50x40 mt

3. Merc. 2 ottobre

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con **19' (2x8', rec. 2'30") partita** iniziale in 70x60 mt

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

24' SSG 6vs6 in 45x60 mt come in figura: **minitorneo a tre squadre** 2x andata-ritorno, **tempi da 2'.**



Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30") partita finale in 70x60 mt

4. Giov 2 ottobre

Prima parte: 8' col prof: plyo, running drills e accelerazioni sui 10 mt.

Si conclude con **5' footballing + 9' (3x2', rec. 30")** partitelle tecniche (solo dx, solo sx, libero).

10' sprint col prof: 4x(15m+25m) lineare + 2x(15m+25m) curvilineo

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

9' (3x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 in campo medio (30x40 mt): la squadra che difende la porta si posiziona 3+2. La squadra che attacca si posiziona 2+3 come in figura e deve attaccare la porta con combinazioni tra costruttori e punte, finalizzate all'ingresso in area di rigore e alla conclusione. La transizione dei difendenti avviene conducendo palla in uno dei cancelli e vale doppio. L'azione inizia sempre dai due costruttori.



Terza parte: gruppo unito.

10' (3x2', rec. 2') esercitazione tecnico-tattica per la fase di non possesso. La proposta è suddivisa in vari *steps* e sviluppata non sotto forma di partita, ma azione per azione. A seguito del recupero palla, è richiesta una veloce transizione con avversari attivi. Di seguito gli *steps*:

1. da uomo vs uomo a reparto con palla in movimento;
2. pressing medio: la squadra difendente si oppone nella zona mediana abbassando la linea il meno possibile (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti), max di una decina di metri, e cercando grande densità centrale, per orientare la manovra avversaria verso l'esterno;



3. contrapposizione nel terzo difensivo: la squadra difendente si contrappone con il blocco basso come in figura; viene posta particolare attenzione ad alcuni aspetti tattici.



Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita finale in campo medio (metà campo)

5. Ven 3 ottobre

Prima parte: 10' con il prof.

Si conclude con **9' (2x4', rec. 1')** **partitella 9vs9** in 40x40 mt

Seconda parte: gruppo unito.

15' tecnica complessa e duelli:

1) 6' a terne come sotto



2) 6' di attacco/difesa alla porta con azioni flash (AZ-GZ)



Conclusione: 10' palle inattive.

Sab 4 ottobre

Cittadella – Sampdoria, vinta 1-0.