

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 11 agosto

- a) Manovra, diamo continuità al palleggio.
- b) Agility.

Prima parte: 15' andature atletiche + attivazione core col prof.

Si conclude con **9' (2x4', rec. 1'30'')** partitella **10vs10** in campo 32x40 mt (doppia area di rigore).

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 12' (2x5', rec. 1'30'') MSG **6vs5+4 jolly** in campo 40x40 mt.

6' (5x30'', rec. 1:1) SSG 2vs2 in campo 20x18 mt + **5' duelli 1vs1 max 5'',** rec. 1:5-6.

2) 12' lavoro col prof: sprint training, *focus* accelerazioni (10x5m, 8x10m, 6x15m), rec. 1:10 tra le ripetizioni, rec. 2' tra le serie.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

15' Costruzione contro pressing in campo 50x58 mt

Conclusione: **10' (2x4', rec. 1'30'')** partita finale in campo 50x58 mt

2. Mar 12 agosto

- a) Attacco/difesa area di rigore. Piazzati.
- b) Agility.

Prima parte: 10' mobilità articolare col prof.

Si conclude con 9' (2x4', rec. 1'30'') **partitella 10vs10** in campo 32x40 mt (doppia area di rigore).

Seconda parte: gruppo unito.

25' lavoro su **duelli e tattica individuale**.

15' (5x45'', rec. 1:5) **SSG 2vs2** in campo 20x18 mt

10' **duelli 1vs1 max 5''**, rec. 1:8-10.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 1:1) **didattica attacco/difesa area di rigore** in campo medio-piccolo (50x50 mt): delimitare le due aree di rigore. L'obiettivo è difendere la propria area e attaccare quella avversaria. La squadra in difesa può entrare nella propria area solo con i 3 difensori + 2 centrocampisti, mentre può inserirsi in quella rivale con tutti gli effettivi.



Conclusione: 10' calci piazzati con transizione + 9' (2x4', rec. 1'30'') **partitella 10vs10** in campo 50x58 mt.

3. Merc 13 agosto (-7 MD Coppa Italia)

Cittadella – United Borgoriccio (Eccellenza a vincere): persa 2-1.

14 e 15 agosto Ferragosto (-6 e -5 MD Coppa Italia): riposo.

4. Sab 16 agosto (-4 MD Coppa Italia)

Suddivisione della squadra in due gruppi.

1° gruppo: test con Luparense juniores.

Cercel Cerantola (Gobbato) Gambaro, Ghidaoui (Campisi) Calderaro Callegaro Bertoldo, Genova Okolo
Campisi (Morabito).

2° gruppo: lavoro metabolico col prof.

Dom 17 agosto (-3 MD Coppa Italia).

- a) Manovra, diamo continuità al palleggio.
- b) Forza.

Prima parte: 12' mobilità con ostacoli + attivazione core col prof.

Si conclude con suddivisione in due gruppi:

1) 15' SSG 5vs5 in campo 35x20 mt, rec. 1:1, tempi 4x2'.

2) 15' col prof: circuito forza in campo, 30''L/30''R: 1) Sandbag walking lunges; 2) Kettlebell/Dumbbell SL RDL; 3) Bear Position Kettlebell pull through; 4) Medball Lateral Lunges; 5) Glute bridge walkout; 6) Copenhagen plank.

Alla fine, si invertono i lavori.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (4x3', rec. 1:0,5) proposta tattica (alta intensità) per il palleggio e per le letture del reparto difensivo. Si inizia con un **possesso 5vs3** nel primo settore (settore più piccolo, 20x40 mt). Al segnale, parte un'azione verso la porta; i difensori bianchi, dopo aver letto la situazione, decidono se stare sulla linea bianca o 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. Il gol nelle porticine vale doppio. Vince la squadra che segna più gol.



Conclusione: 16' (3x4', rec. 2' per idratazione) partita finale in campo medio.

SECONDA SETTIMANA

Lun 18 agosto (-2 MD Coppa Italia)

- a) Fase dif. (prima e seconda partita).
- b) Agility.

Prima parte: 20' col prof: **running drills + sprint (3x3x30 mt) rec. 45''** tra le ripetizioni, **rec. 90''** tra le serie.

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

Seconda parte: gruppo unito.

20' (3x4', rec. 2'30'') **proposta tattica** a tutto campo: **costruzione vs pressing**. Una squadra gioca per la costruzione, l'altra gioca per il pressing, il recupero della palla e il gol nella porta grande. Alla fine di ogni tempo, le squadre invertono i compiti.



Terza parte: gruppo unito.

20' (3x4', rec. 2'30'') **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);



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: 10' (3x4', rec. 2'30'') partita finale in campo medio (60x58 mt)

2. Mar 19 agosto (-1 MD Coppa Italia)

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con **(3x1', rec. 1:2) SSG 3vs3** in campo 20x18 mt (2 squadre giocano, 4 recuperano facendo le sponde):

Seconda parte: gruppo unito.

8' (4x1', rec. 1') didattica del pressing: non la devono toccare.

Terza parte: suddivisione in due gruppi.

1) Con Beppe: 16' (4x2', rec. 2') situazioni per attacco/difesa area di rigore da palla esterna come in figura.



2) Con Ricky: 16' lavori individuali.

Alla fine, i due gruppi NON invertono i lavori.

Quarta parte: gruppo unito.

10' palle inattive:

Conclusione: 14' (2x4', rec. 1'30" per idratazione) partita finale in campo 40x40 mt.

3. Merc 20 agosto

Partita di Coppa Italia, Cittadella – Monopoli, vinta 4-1.

4. Giov 21 agosto

Prima parte: 12' mobilità a terra + foam rolling col prof.

Parte centrale: suddivisione in due gruppi.

Primo gruppo (giocatori che hanno giocato almeno 60'):

1. 15' lavoro col prof in palestra: core training & prehab;
2. 15' lavoro individuale con Ricky.

Secondo gruppo (giocatori che hanno giocato meno di 60'):

1. 15' (3x3', rec. 1'30") SSG 5vs4 con porte e portieri in campo 40x25 mt;
2. 15' lavoro col prof in palestra: strength circuit training.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita in campo piccolo (40x40 mt)

5. Ven 22 agosto

60' Test Gacon: suddivisione in due gruppi.

Un gruppo fa il Gacon, l'altro tattica video con me.

Terza parte: gruppo unito.

16' (2x8', rec. 2') partita a tutto campo.

Sabato 23 agosto: partitella in famiglia (2x25' a tutto campo).

Domenica 24 agosto: riposo.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 25 agosto

Prima parte: 12' con il prof: running drills + mobilità a terra.

Seconda parte: gruppo unito.

24' (4x5', rec. 1') SSG 5vs5 in 4 campi 25x18 mt:

- campo A: porte e portieri;
- campo B: porticine;
- campo C: rondo 7vs3 non prendo la filtrante (si cambiano i 3 dentro ogni minuto);
- campo D: possesso palla.

Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 1'45'") partita a tema in campo medio-piccolo (50x50 mt): uomo contro uomo; obbligo di 5 passaggi prima di concludere a rete; ma se conquisto la palla nella metà campo avversaria posso finalizzare quando voglio.

Conclusione: 35' lavoro col prof (3x600 mt + 3x900 mt + 5' deload).

2. Mar 26 agosto

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con **15' (5x1'30", rec. 1'30" col prof) partita a tema 9vs9 in campo piccolo (40x40 mt):** veloci, ma con qualità! Due squadre si affrontano per andare alla conclusione entro 5 passaggi.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 15' SSG e duelli (6x35", rec. 1:1, SSG 2vs2 e 3vs3 in campo 25x18 mt + macropausa 2' + 6x5"-6", rec. 1:3-4, 1vs1 centrale con 2 porte);

2) 15' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x3', rec. 2') partita a tema in campo piccolo: quando perdo palla, devo riconquistarla prima che gli avversari facciano 6 passaggi, altrimenti, alla fine dell'azione, faccio piegamenti.

Conclusione: 15' (3x3', rec. 2') partita finale in campo piccolo

3. Merc 27 agosto

Torneo con Piovese (Eccellenza, persa 1-0) e Casalserugo-Maserà (Promozione, pareggiata 0-0).

4. Giov 28 agosto

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con **17' (4x3', rec. 1'30") partita a tema** in campo 40x58 mt come in figura: è una normale partita, ma quando vado fuori, sull'esterno:

- ho 5 secondi per venire ad organizzarmi intorno alla palla (e allora faccio quello che voglio);
- oppure entro i 5 secondi devo "risolvere" ed uscire da lì.

NO porticine, MA porte e portieri.



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 15' lavoro individuale con Ricky.

2) 15' lavoro col prof: core e prehab.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo 60x58 mt

4. Ven 29 agosto

Prima parte: 15' col prof.

Si conclude con **10' didattica dei movimenti orizzontali e verticali della difesa di reparto:**

3'-4' movimenti orizzontali e verticali con blocco medio come in figura;



3'-4' movimenti orizzontali e verticali con blocco medio-basso come in figura;



3'-4' movimenti orizzontali e verticali + difesa della porta con blocco basso come in figura.



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

10' situazioni di attacco all'area di rigore



Terza parte: 14' (2x6', rec. 1'15'') partita finale in campo 50x60 mt

Conclusione: 35' lavoro col prof (2x600-900-600 + 5' deload).

Domenica 31 agosto.

Test con il Verona U18, pareggiato 1-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 1° settembre

Prima parte: 12' foam rolling + mobilità dinamica a terra con il prof.

Si conclude con **6' rondos** su 3 campi 10x10 mt (**ogni 1' si cambia la coppia in mezzo**).

Seconda parte: gruppo unito.

40' proposte a tema.

- Tempo di lavoro: 6' x 5 rip.
- Tempo di recupero: 1'15" tra le rip.

Si alternano **partite e possessi 8vs8** secondo la seguente sequenza:

- 1) 6' possesso palla (obbligo passaggi rasoterra), 1 punto ogni 5 passaggi, in 25x25 mt;
- 2) 6' partita senza condizionamenti in 32x40 mt;
- 3) 6' partita con gol valido se tutti oltre la metà campo avversaria in 40x40 mt;
- 4) 6' partita con esterni jolly in 40x25 mt;
- 5) 6' partita senza condizionamenti in 32x40 mt.

Conclusione: 25' (4x5' a 14 km/h) col prof.

2. Mar 2 settembre - Metà campo.

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

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) Lavoro differenziato come segue:

a) 25' costruz. vs pressing (in 35x60 mt) **per** Giuriato Cerantola Scarpa Aevoei Zedda per la costruzione e la palla al target posto oltre il fondocampo opposto **vs** Vergani **Bertoldo-Gambaro** Ceccarelli Faccin Turella per il pressing e il gol in porta grande;

b) 25' (2x3x2', recc. 1'-3') SSG 3vs3 + 1 jolly in 25x18 mt per Bartoli Ghidaoui Callegaro **vs** Verza Calderaro Morabito.

2) 25' lavoro col prof: forza in palestra (Deadlift 3x8, Back lunge 3x(6+6), Nordic hamstring 3x6, Iso Adduction 3x30", Fitball rollout 3x10)

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 16' (2x7', rec. 2') partita finale in campo medio (50x60 mt)

3. Merc 4 settembre

Prima parte: 10' running drills col prof.

Si conclude con **8' (4x1', rec. 1'; due squadre giocano, due riposano) SSG 5vs5** in campo 30x20 mt: una squadra per far pervenire la palla da un portiere all'altro; l'altra per rubare la palla e fare gol in una delle due porte. Tecnica semplice; pressioni individuali e induzione dell'avversario all'errore tecnico; scelte ed esecuzione dei portieri in fase di manovra.

10' lavoro col prof: sprint training (3x40m, rec. 1'50" tra le rep. + 3x30m, rec. 1'30" tra le rep.)

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

15' (4x2', rec. 2') attacco all'area di rigore - AZ/GZ. - transizione e riagggressione in campo 32x40 mt: un gruppo gioca, uno recupera (facendo le sponde).

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x5', rec. 2') partita a tema in campo 70x60 mt: **sq. A** per il recupero palla entro 6 passaggi avversari; **sq. B** per organizzarsi intorno alla palla, dare continuità al palleggio, attaccare l'area con qualità.

Conclusione: 16' (2x5', rec. 3') partita finale in campo 70x60 mt

4. Giovedì 4 settembre

Prima parte: 12' col prof.

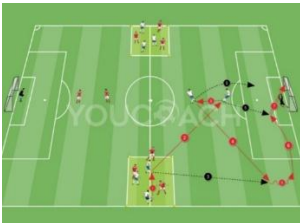
Si conclude con **6' partitella** in 40x40 mt

Seconda parte: gruppo unito.

10' situazioni costruz. vs pressing

Terza parte: gruppo unito.

10' situaz. per attacco/dif. posiz.; l'azione parte sempre da una delle “nostre zone” di campo; l'obiettivo della squadra in possesso è sviluppare un'azione di attacco all'area di rigore. L'obiettivo della squadra difendente è di pressare forte per recuperare palla e poter poi sviluppare un'azione offensiva. Vince la squadra che realizza più gol.



Conclusione: 10' palle inattive con transizione

Venerdì 5 settembre

Partita di Coppa Italia: Cittadella – Catanzaro, persa 2-3.

Sabato 6 settembre

Test con Calvi Noale U19, vinta 5-2.