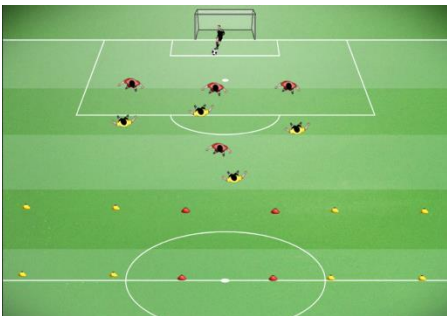


PRIMA SETTIMANA

1. Mar 2 novembre

Manovra, pressing.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 10' (2x5' con 1' rec.) partita a tema per pressing in un campo 50x50 mt come in figura: attacco all'area di rigore per gli attaccanti; per i difendenti, manovra. **PALLA ALZATA SENZA MOTIVO => SI POMPA TUTTI. PALLA TRATTENUTA SENZA MOTIVO => SI POMPA TUTTI.**

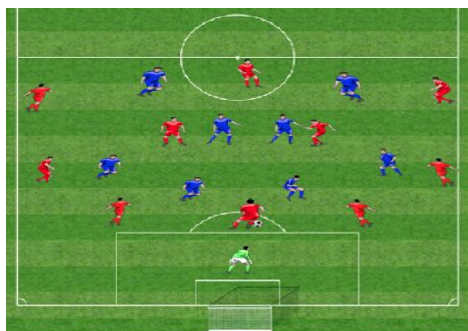


La squadra gialla gioca per finalizzare con combinazioni offensive per attaccare l'area di rigore. La squadra rossa gioca per riconquistare palla. Dopo 5 passaggi, cerca di servire un compagno con un lancio dentro ad uno dei 3 quadrati posti a metà campo. Se trovano la zona di rifinitura (quadrato rosso) il punto vale 3. P.S.: posizioniamo i portieri dentro i 3 quadrati. Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x4' con 45'' di rec.) partita a tema per manovra, pressing e movimenti preventivi in campo 50x50 mt. La squadra rossa partendo dal portiere guadagna 1 punto ogni volta che raggiunge la zona di meta attraverso conduzione o passaggio. La squadra blu, oltre a difendere la zona di meta, guadagna 3 punti se recupera palla e realizza un gol. Al termine dell'azione, l'allenatore può giocare un secondo pallone su uno dei giocatori rossi arretrati.

- Bresciani Lucca Leoni, Gobbato Piva Bailo, Montrone Varagnolo;
- Ntube Lazzaretto Siviero, Duminica Zoccarato Giacometti Caporello, Bosna;
- Jolly a 2 tocchi: Peron



Conclusione: 12' partita finale in campo 50x50 mt

2. Giov 4 novembre

Manovra, pressing e transizioni.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 10' (5x2' con 45" rec.) SSG in due campi 35x30 mt:
1>1 a tutto campo, se finalizzo l'azione con una giocata a muro il gol vale 3 punti.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' combinazioni veloci d'attacco alla linea e all'area in un campo 40x30 mt



2) 10' lavoro col prof: stimoli di forza + tiro in porta

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

16' (2x8' con 1' di rec.) partita a tema in campo 75x50 mt: una squadra per il possesso, l'altra per il gol.

Conclusione: 12' partita finale in campo 75x50 mt

3. Ven 5 novembre

Sviluppi e finalizzazione.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 10' partita in metà campo

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' didattica della manovra vs difesa di reparto, con azione che parte da una situazione come nelle figure:

- apertura sull'esterno e... si gioca;
- passaggio chiave e... si gioca.



2) 10' lavoro col prof: agility con palla.

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

15' didattica palle inattive: 7+1 e 5+3.

Conclusione: 16' partita finale in metà campo

Domenica 7 novembre 2021, amichevole Padova - Verona: 2-3.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 8 novembre

Pomeriggio con Cinzia Mattiolo

2. Mar 9 novembre

Manovra e transizioni, finalizzazione.

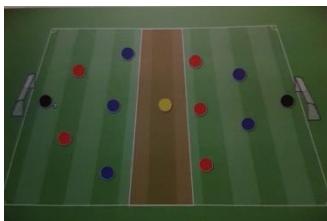
Prima parte: 8' attivazione con il prof da concludere con **8' (2x4' con 45" rec.) partita a tema in campo 50x50 mt:** la squadra senza portiere (rossi in figura) deve difendere la linea di meta ed è obbligata ad attaccare il portatore di palla e a fare pressing. Se la squadra senza portiere (rossi) conquista palla, con una transizione veloce può cercare il gol nella porta. La squadra con il portiere (bianchi) deve cercare di costruire delle situazioni per creare delle palle libere da poter indirizzare nella porta priva di portiere, calciando prima della linea gialla.

- Bresciani Lucca Siviero, Caporello Piva Duminica, Bosna Benhassine Varagnolo;
- Ntube Lazzaretto Leoni, Gobbato Zoccarato Peron Bailo, Ihnatov Montrone



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 12' (6x2' con 30" di rec.) SSG 4>4 + jolly in campo 35x25 mt come in figura; si creano dei 2>2 + jolly nelle due metà campo:



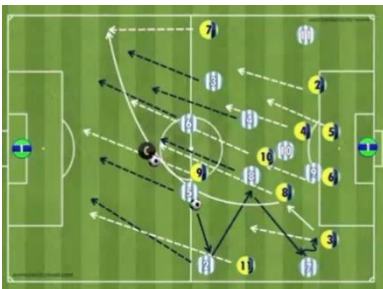
2) 12' lavoro col prof: forza generale preventiva

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

8' didattica principi di gioco (tutti i giocatori): azioni a tutto campo con partenza da metà campo verso una porta ed eventuale transizione.

- Bresciani Lucca Siviero, Caporello Piva Gobbato, Bosna Benhassine Varagnolo;
- Ntube Lazzaretto Leoni, Duminica Zoccarato Peron Bailo, Ihnatov Montrone



Conclusione: 16' partita in campo 50x50 mt

3. Giov 11 novembre

Giornata sfida.

10' attivazione con il prof.

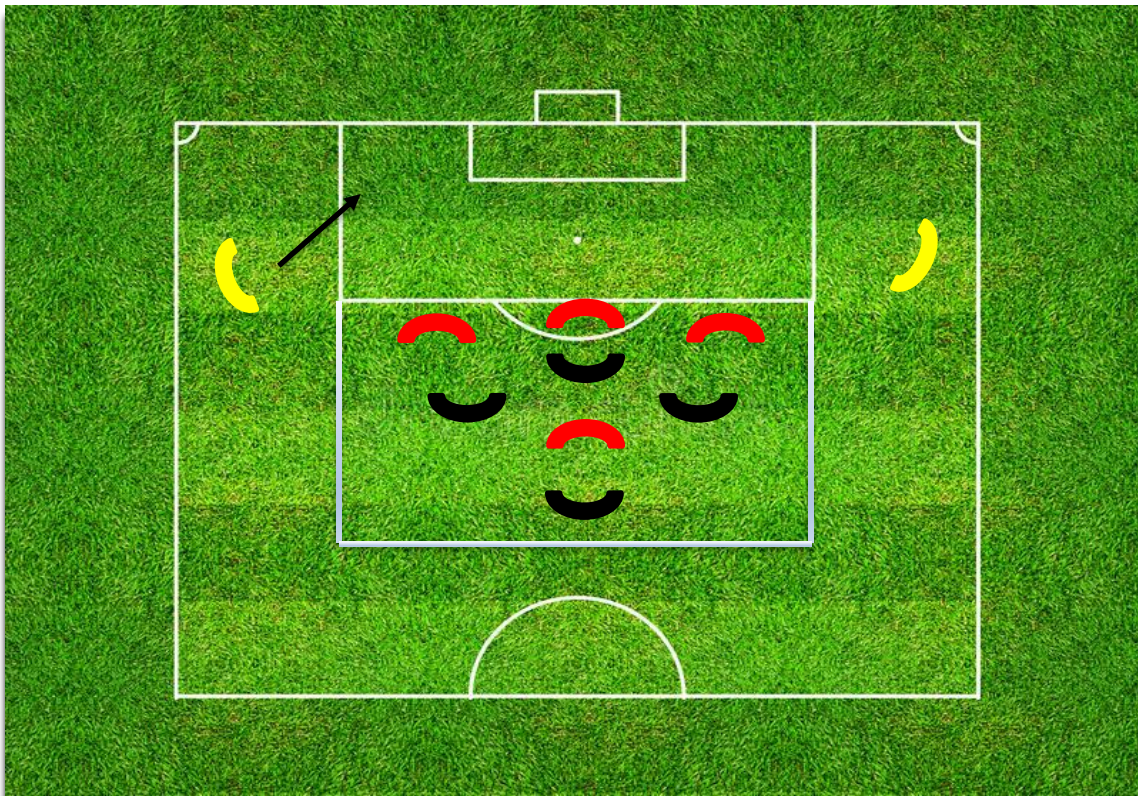
1) 6' partita iniziale in campo 50x50 mt;

- Bresciani Lazzaretto Siviero, Caporello Piva Peron Gobbato, Ihnatov Varagnolo Montrone;
- Ntube Lucca Leoni, Duminica Zoccarato Giacometti Bailo, Bosna Benhassine

2) 10' situazioni semplici (1>1 e shootout): 6 ripetizioni per giocatore in campo 35x18 mt;

3) 10' (4x2'30 con 30" rec.) SSG in campo ... mt. Principio: gioco dentro - gioco fuori. Attacco all'area di rigore.

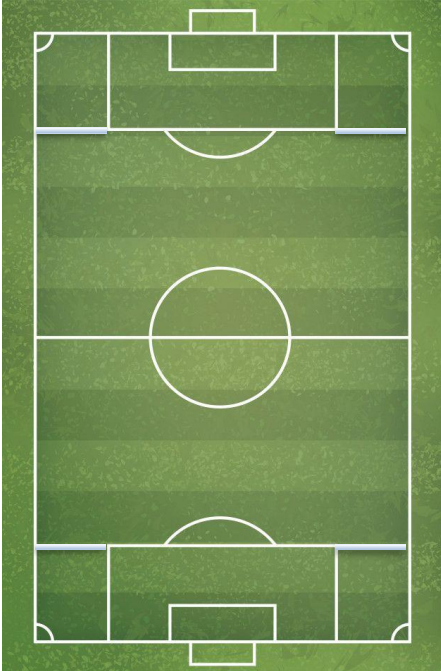
- Bresciani Lazzaretto Siviero Piva **vs** Peron Ihnatov Varagnolo Montrone; Jolly: Gobbato Caporello
- Ntube Leoni Zoccarato Bosna **vs** Lucca Giacometti Benhassine; jolly: Duminica Bailo



Fuori dall'area di rigore si gioca in un rettangolo una situazione di 4vs4. Dentro alla zona di gioco posso finalizzare cercando un inserimento dentro l'area di rigore per uno dei giocatori offensivi (nero). Se non

riesca ad entrare centralmente, posso cercare, dopo 4 passaggi (gesto tecnico- cambio gioco), uno dei due esterni (gialli). Dopo la giocata esterna, attacco all'area di rigore.

4) 12' (2x6' con 45 di rec.) partita a tema a tutto campo



Si gioca tra le due aree di rigore. Le due squadre giocano per entrare in area di rigore con combinazioni (non possono entrare i difensori). Se la squadra entra esternamente (ricerca assist zone), possono entrare un attaccante e un difensore per l'attacco all'area di rigore.

5) 12' partita finale in campo 70x50 mt

4. Ven 12 novembre

Prima parte: 8' attivazione con il prof da concludere con **8' partita a tema in campo 50x50 mt:** quando l'azione termina, il mister gioca un pallone all'attaccante libero dalla marcatura preventiva del difendente. Se la squadra subisce gol nella stessa azione, la rete vale 2 punti. Se la marcatura preventiva è corretta, l'azione ricomincia da dove era terminata.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' tecnica complessa e didattica principi di gioco in campo 40x50 mt come in figura: l'azione parte come in figura da un esterno che scarica dietro per un sostegno. Lo stesso può decidere se cercare un cambio gioco dalla parte opposta (tecnica di lancio-controllo), se mettere un passaggio chiave in zona di rifinitura o provare un attacco diretto (duello aereo).



2) 10' lavoro col prof: agility.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x7' con 1' di rec.) partita a tema in campo 50x50 mt: ogniqualvolta si interrompe il gioco (fallo, uscita palla...), la squadra decide se riprendere l'azione da un calcio d'angolo o da una punizione. Vincoli: 1) a squadra non può battere più di 2 volte consecutive la stessa palla inattiva (3 volte punizione o 3 volte calcio d'angolo); 2) ogni 2 palle inattive deve essere cambiata la zona di battuta (non posso battere 3 palle inattive consecutive da destra). Le squadre scelgono in maniera autonoma che sistema difensivo utilizzare nelle punizioni. Il goal vale doppio se subisco goal da palla inattiva.

Conclusione: 12' partita in campo 50x50 mt

Domenica 14 novembre 2021

Giana Erminio - Padova: 0 – 5.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 15 novembre

Prima parte: 15' attivazione col prof, da concludere con 8' (8x 1' con 20'' rec) **partitelle tecniche in campetti 20x14 mt.**

Seconda parte. Gruppo unito.

10' (2x5' con 1' di rec.) partita a tema in campo 60x50 mt per il tiro in porta come in figura (ma con 2 porte), con 2 jolly esterni.



Terza parte. Gruppo unito.

8' (2x4' con 1' di rec) partita a tema in campo 60x50 mt (Simo). Partita secondo i nostri principi:

- ricerca della zona di rifinitura o dell'assist zone;
- palla rasoterra (eccezione: cambio gioco, traversone, cross, attacco diretto). Cambio palla ogni volta che si alza;
- se non vado fuori al momento giusto, cambio palla.

Conclusione: 10' partita finale in campo 50x50 mt

2. Mar 16 novembre

Prima parte: 8' attivazione con Simo, da concludere con **8' partita a tema in campo 50x50 (quadrato 25x25) mt come in figura:** la squadra che attacca deve fare 5 passaggi nel quadrato e poi può andare a fare gol (in quel caso, tutti possono uscire dal quadrato, attaccanti e difendenti); la squadra che difende, invece, deve rubare palla e fare gol nelle porticine



- Ntute Lazzaretto Siviero, Bailo Piva Zoccarato Gobbato, Montrone;
- Bresciani Lucca Leoni, Duminica Giacometti, Ihnatov Varagnolo.

Seconda parte. Gruppo unito

1) 12' (4x3' con 45'' di rec.) Partita a tema 50x50 mt. Marcatura a uomo a tutto campo; chi tira in porta deve fare gol, altrimenti, se sbaglia, deve abbandonare il campo e girare intorno alla porta avversaria; nel frattempo, il gioco continua, con la squadra avversaria che godrà della momentanea superiorità numerica e l'altra che dovrà gestire l'inferiorità potendo difendere anche di reparto.

Terza parte. Gruppo unito.

12' (3x4' con 1' di rec.) partita a tema in campo 50x50 mt: difesa e transizione. Quando perdo palla, devo gestire la prima pressione (riconquista prima che gli avversari facciano 3-5 passaggi) e il ripiegamento nella nostra metà campo (difesa di reparto).



Conclusione: 18' partita finale in campo 50x50 mt

3. Giovedì 18 novembre

Costruzione e difese preventive.

Prima parte: 8' attivazione col prof, da concludere con **10' partita iniziale in campo 60x50 mt**

- Ntube Lazzaretto Siviero, Bailo Piva Zoccarato Gobbato, Benhassine Varagnolo Montrone;
- Bresciani Lucca Leoni, Duminica Giacometti Caporello, Ihnatov Bosna Pietro.

Seconda parte: squadra divisa in due gruppi.

1) 10' didattica costruzione - pressing in un campo 40x50 mt come in figura.

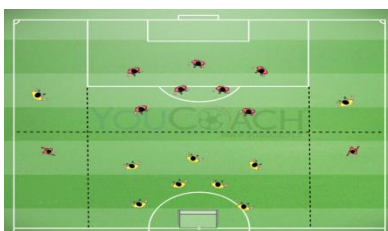


2) 10' lavoro col prof: cdd – cds – multi-sprint

Terza parte. Gruppo unito.

16' (3x4' con 30" di rec.) partita a tema in campo 60x50 mt per costruzione e difese preventive.

Manovra articolata con passaggi in sicurezza e scelte corrette circa il gesto tecnico più efficace (altrimenti: cambio palla). Gol valido se tutta la squadra è sopra la metà campo (difesa preventiva).



Conclusione: 16' partita finale in campo 60x50 mt

4. Ven 19 novembre

Costruzione sull'uomo marcato, pressing, piazzati per principi.

Prima parte: 8' attivazione col prof da concludere con 8' (1'x8 con 20" di rec) partitelle tecniche 4vs4 in campetti 20x14 mt con porte e portieri

- Ntube Lucca Gobbato, Bailo Zoccarato Caporello, Ihnatov Bosna;
- Bresciani Lazzaretto Leoni, Piva Giacometti, Benhassine Varagnolo Montrone.

Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x4' con 1' di rec.) partita a tema per costruzione-pressing in campo 50x50 mt: se recupero palla nella metà campo avversaria, il gol vale doppio.

Terza parte. Gruppo unito.

12' (2x6' con 30" di rec.) calci piazzati in campo 50x50 mt: gli attaccanti per il gol verso la porta, i difendenti per il recupero della palla, la transizione, il gol. Ogni volta che la palla esce o il gioco è interrotto, si riparte da una palla inattiva diversa, come rimessa dal fondo, rimessa laterale, calcio di punizione, calcio d'angolo. Alternare giocate dei difendenti e giocate degli attaccanti. Alzare ed abbassare la linea della squadra che difende la porta.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

Domenica 21 novembre 2021: Padova – Sudtirolo, pareggiata 3-3

QUARTA SETTIMANA.

1. Mar 23 novembre

Marcamento, dribbling, sviluppi.

Prima parte: 8' attivazione con Simo, da concludere con **10' partita 9>9, quattro porte con portieri in campo 50x50 mt**

- Ntube Lucca Siviero Gobbato, Benhassine Peron Duminica, Ihnatov Varagnolo;
- Bresciani Lazzaretto Leoni Bailo, Caporello Piva Giacometti, Bosna Montrone.

Seconda parte: gruppo unito.

12' (4x3' con 45" di rec.) partita a tema, 9>9 in campo 50x50 mt: una squadra per il gol nella porta grande (valido solo di prima), l'altra per il gol nelle 3 porticine.

Terza parte. Gruppo unito.

16' (2x8' con 1' di rec.) partita a tema, 9>9 in campo 50x50 mt: una squadra per il gol nella porta grande (valido solo dopo 5 passaggi obbligatori), l'altra per il gol nelle 3 porticine (valido solo entro 5 passaggi).

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

2. Giovedì 25 novembre

Prima parte: 8' attivazione in autonomia, da concludere con **8' partita a tema: quattro porte con portieri in campo 65x50 mt**

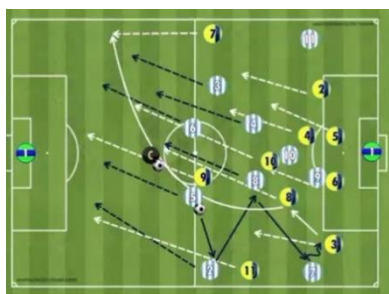
- Bailo Ntube Lucca Gobbato, Caporello Peron Duminica, Ihnatov DeFranceschi;
- Bresciani Lazzaretto Leoni Siviero, Benhassine Piva Giacometti, Bosna Montrone Varagnolo.

Seconda parte: suddividere il gruppo in due sottogruppi.

14' (4x3'30" con 30" di rec) SSG in due campi a specchio 40x30 mt: gol valido entro 5 passaggi.

Terza parte: gruppo unito.

12' didattica principi di gioco (tutti i giocatori): azioni a tutto campo con partenza dalla metà campo verso una porta ed eventuale transizione verso l'altra porta.



Conclusione: 16' partita finale in campo 70x50 mt

3. Ven 26 novembre

Fase difensiva, transizioni, movimenti preventivi.

Prima parte: 10' attivazione da concludere con **8' partita in campo 50x50 mt:** verifica principi visti in settimana con interventi del mister.

- Bresciani Lazzaretto Siviero Bailo, Benhassine Piva Giacometti, Bosna Varagnolo;
- Ntube Leoni Lucca, Duminica Peron Caporello, DeFranceschi Ihnatov Montrone.

Seconda parte. Gruppo unito.

10' (2x5' con 45" di rec.) partita a tema per costruzione, pressing e transizione in campo 50x50 mt come in figura: una squadra per la costruzione del basso con l'obiettivo di servire il tre quarti in rifinitura; l'altra squadra per il pressing, la transizione e il gol.



- Bresciani Lazzaretto Siviero Bailo, Caporello Piva Giacometti, Ihnatov;
- Ntube Leoni Lucca Peron, Duminica DeFranceschi Benhassine, Bosna Montrone Varagnolo.

Terza parte. Gruppo unito.

10' (2x5') partita a tema per le palle inattive: Partita libera. Se la palla esce all'altezza dell'area di rigore, la squadra gioca un calcio d'angolo. Se la palla esce prima dell'area di rigore, la squadra riparte da una punizione indiretta.

- Bresciani Leoni Siviero Bailo, Caporello Piva Duminica, Bosna Varagnolo;
- Ntube Lazzaretto Lucca Peron, Giacometti DeFranceschi Benhassine, Ihnatov Montrone.

Conclusione: 16' partita finale in 50x50 mt

Sab. 27 novembre 2021, amichevole col Pordenone: vinta 4-3.