

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 30 ottobre

Facoltativo.

2. Mar 31 ottobre

Manovra vs pressing.

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 2') lavoro integrato: SSG 2>2 nei campetti e partita 8>8 nel campo centrale. Nei 4 settori ai 4 angoli del campo si disputa un 2>2 (partitina) della durata di 45''; passati i 45'', si effettua un allungo verso il campo centrale, dove si gioca un 8vs8 per 2'. Al termine, le squadre tornano a dividersi con un allungo. Quando ci arrivano, recuperano per 15''.

Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 1'45'') partita a tema per manovra vs pressing in campo medio. Una squadra gioca per attaccare l'area di rigore e finalizzare con combinazioni offensive; l'altra gioca per riconquistare palla, fare 5 passaggi e cercare di servire un compagno dietro alla linea di meta. Se trovano la zona di rifinitura (zona centrale dietro alla linea di meta) il punto vale triplo.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio

Merc 1 novembre

Partita con la Primavera, persa 8-4.

2. Giov 2 novembre

Prima parte: 5' col prof.

Si conclude con divisione in due gruppi:

- Bottaro Tonon, DiGiuseppe Carraro Salvagno **vs** Zuolo Tumiatti, Tiozzo Bartolini;
 - Varone Cunico Bettin, Salifou Tessaro **vs** Gava Bertin, Benetazzo Bonanno Kasala
1. **6' (1'30", rec. 1'30")** partitelle tecniche
 2. **6' lavoro col prof:** forza.

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Seconda parte: gruppo unito.

12' (6x1'30", rec. 1'30") 3vs3 in tre campi piccoli (18x18 mt):

1. porte e portieri;
 2. possesso palla;
 3. porticine.
- Bottaro Tonon DiGiuseppe **vs** Carraro Salvagno Zuolo;
 - Tumiatti Tiozzo Bartolini **vs** Varone Cunico Bettin;
 - Salifou Kasala Gava **vs** Bertin Benetazzo Bonanno; jolly: Tessaro.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG 4vs4 in campo piccolo (25x18 mt): uomo su uomo; i jolly giocano a 2 tocchi.

Conclusione: **16' (5x2', rec 1'30")** partita finale in campo piccolo

- Varone Cunico Tonon Bertin, Carraro Tessaro Zuolo, Kasala Salifou;
- DiGiuseppe Bottaro, Bettin Salvagno Gava Tumiatti, Benetazzo Bonanno Bartolini.

3. Ven 3 novembre

Prima parte: col prof attivazione articolare + palla+ 3 gare agilità

Si conclude con 6 reps cadauno shootout ad inseguimento (uno conduce, l'altro insegue). Il possessore parte a 25 mt dalla porta; l'inseguitore parte a 27 mt dal possessore. (dimmi se queste distanze potrebbero andare o le scaliamo entrambe di 10 metri più lunghe)

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

10' (4x2', rec. 2') SSG in campo medio (30x30 mt). Principio: gioco dentro - gioco fuori. Attacco all'area di rigore. I due jolly esterni giocano con entrambe le squadre (c'è la transizione con le porticine). Le squadre recuperano col prof.

Fuori dall'area di rigore si gioca in un rettangolo (30x30 mt) una situazione di 4vs4. Posso finalizzare cercando un inserimento dentro l'area di rigore per uno dei giocatori offensivi (nero). Se non riesco ad entrare centralmente entro 4 passaggi, posso cercare uno dei due esterni (gialli). Dopo la giocata esterna, attacco all'area di rigore.

Terza parte: gruppo unito.

13' (3x3' con 2' rec.) partita a tema in campo medio (metà campo): la squadra senza portiere (rossi in figura) deve difendere la linea di meta. 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.



Conclusione: 14' (2x6' rec. 2') partita finale in campo medio

Domenica 5 novembre Padova – Cesena, persa 2-0 (Stievano espulso all'8' del primo tempo).

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 7 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

75' progressione come segue. Campi medi. Recuperi: 1'30".

1. 6' partita;
2. 5' 15/15 CDD a 105%VAM;
3. 6' possesso palla a uomo;
4. 4' 10/10 CDD a 102%VAM;
5. 6' partita a tema: due esterni jolly;
6. 2' 5/5 a 102%VAM + 2' 10/10 a 102%VAM;
7. 6' partita.

2. Merc 8 novembre

Prima parte: 10' attivazione.

Si conclude con suddivisione in due gruppi:

- **gruppo 1: 12' (4x2', rec. 1')** partitine tecniche su campo piccolo
- **gruppo 2: 12' forza col prof.**

Seconda parte: gruppo unito.

20' (5x2', rec. 2') SSG 3vs3 + jolly in campo piccolo.

- Bonanno Tonon DiGiuseppe;
- Carraro Salvagno Gava;
- Tumiatti Stievano Bartolini;
- Varone Cunico Bettin;
- Salifou Tessaro Zuolo;
- Kasala Bertin Bottaro.

Terza parte: gruppo unito.

8' (2x2', rec. 2') SSG 4vs4 + jolly in campo piccolo (25x20 mt): la squadra che attacca deve fare 5 passaggi nel quadrato e poi può andare alla conclusione (in quel caso, tutti possono uscire dal quadrato, attaccanti e difendenti); la squadra che difende, invece, deve rubare palla e fare gol nelle porticine.

- Bonanno Tonon DiGiuseppe Carraro **vs** Salvagno Gava Tumiatti Stievano; **jolly:** Kasala;
- Bartolini Varone Cunico Bettin **vs** Salifou Tessaro Zuolo Bertin; **jolly:** Bottaro.



Conclusione: 16' (2x7', rec. 2') partita finale in campo piccolo

3. Giov 9 novembre

Giornata sfida su campi grandi.

15' attivazione con il prof.

Le sfide:

- 1) 12' (2x5' rec. 2'30") partita iniziale in campo grande (210 mq ciascuno, 70x60 mt);
- 2) 22' (4x4', rec. 2") lavoro su due campi:
 1. SSG 5vs5 in campo grande (120 mq ciascuno, 40x30 mt);
 2. SSG 5vs5 in campo grande (300 mq ciascuno, 60x50 mt);
- 3) 19' (2x8', rec. 2'30") partita a tema in campo grande (300 mq ciascuno): gol valido se tutti oltre metà campo.
- 4) 15' (2x6', rec. 2'30") partita finale in campo grande (210 mq ciascuno, 70x60 mt)

4. Ven 10 novembre

Prima parte: con il prof.

Si conclude con **12' (6x1', con 1' rec.) SSG 3vs3 e 4vs4 + 2 jolly in campo medio** (25x18 mt), con suddivisione della squadra in 2 gruppi su 2 campi: gol solo di prima intenzione, 2 jolly esterni che possono solo chiudere l'1-2 o calciare in porta (di prima intenzione, come tutti).

- Gava Carraro Zuolo Bonanno Tiozzo **vs** DiGiuseppe Bottaro Tonon Stievano; jolly: Varone Bettin;
- Cunico Salvagno Bertin **vs** Tessaro Kasala Bartolini; jolly: Tumiatti Salifou.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 2'30") partita a tema in campo medio per la difesa di reparto e gli inserimenti: nel settore centrale (35x50 mt), si manovra (8vs7) con palla rasoterra per trovare la verticalizzazione su un vertice; questa ha l'obbligo di giocare ad un tocco per chiudere l'1-2 o per dare palla al terzo uomo.

Terza parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 2'30") partita a tema in campo medio: due squadre si affrontano per fare gol; il gioco inizia in un rettangolo di dimensioni medie (35x50 mt) come in figura, in cui si gioca 8vs7; fuori dal campo, ogni squadra ha 2 esterni. Per poter attaccare la porta, le due squadre devono prima effettuare 3 passaggi consecutivi nel quadrato e poi uscire sull'esterno (che sarà sempre marcato dall'esterno avversario); se ci riescono, possono accompagnare l'azione di quest'ultimo e attaccare l'area di rigore. Se l'avversario ruba la palla, sono lui e la sua squadra a poter attaccare la porta, con gli avversari che devono impedire il gol.



Conclusione: 18' (3x3', rec. 2'30") partita in campo medio

Domenica 12 novembre 2023

Virtus VR – Padova, vinta 2-1.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 13 novembre

Attivazione: 20' calcio tennis+mobilità/allungamento/core stability.

Seconda parte: divisione del gruppo.

1) 18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 con 2 portieri in 40x48 mt

2) Scarico col prof

Terza parte: gruppo unito.

20' Lavoro individuale

Conclusione: 14' (5x2', rec. 1') 7vs7 partita su campo medio-piccolo: attaccanti vs difensori, si gioca a set (l'ultimo set vale doppio), chi perde mette a posto il materiale.

75' totali

2. Mar 14 novembre

Allenamento congiunto su duelli e passaggi chiave.

Mercoledì 15 novembre

Partita con la Primavera, vinta 5-3.

3. Giov 16 novembre

Prima parte: 20' attivazione + forza col prof a gruppo unito.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 in campo piccolo: chi tira in porta deve fare gol, altrimenti, se sbaglia, deve abbandonare il campo e girare intorno alla porta più vicina alla massima velocità; nel frattempo il gioco continua, con la squadra avversaria che godrà della momentanea superiorità numerica.

Terza parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 3') SSG 5vs5 in campo piccolo: chi sbaglia il gesto tecnico, alza la palla immotivatamente, sbaglia la scelta, reagisce distrattamente o lentamente, non prende informazioni, etc. (a discrezione dell'allenatore) deve abbandonare il campo e girare intorno alla porta più vicina alla massima velocità; nel frattempo il gioco continua, con la squadra avversaria che godrà della momentanea superiorità numerica.

Conclusione: 14' (2x6', rec. 1'45") partita finale in campo piccolo

4. Ven 17 novembre

Prima parte: partite tecniche 3x3' con rec 2' col prof

Seconda parte: gruppo unito.

Lavoro integrato: ripetere 8 volte la seguente sequenza:

1' SSG 5vs5 per costruzione-pressing in due campi medi: se recupero la palla nella metà campo avversaria, il gol vale doppio;

1' rec.;

1' CdD - CdS - sprint col prof.

1' rec.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 1'15'") partita a tema per i calci piazzati in campo medio: 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.

Conclusione: 15' (4x3', rec. 1'30'") partita finale in campo medio

Domenica 19 novembre 2023

Padova – Triestina, vinta 3-0.

QUARTA SETTIMANA

Sosta di campionato

1. Mar 21 novembre

Allenamento con Lorenzo Bedin (io sono a Malaga per lavoro).

- 20' attivazione: col prof
 - gioco stazioni (differenziazione cinestetica trasmissione, tiro a traversina, gol da calcio d'angolo)
 - parte centrale: divisione gruppo in 2
 - 15' primo gruppo con Lorenzo
 - 15' secondo gruppo col prof
- poi i gruppi si invertono
- partita att vs dif: 30'
 - 4' partita campo medio
 - chi perde il set: 4' corsa a bassa intensità
 - chi vince il set: 2' corsa a bassa intensità

reps totali: 4x8'

- 32' totali

2. Merc 22 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

Lavoro integrato come segue.

30' (2x12', rec. 2'30'') partita a tema in campo medio: si gioca una normale partita; i giocatori sono numerati e, alla chiamata di un numero da parte del mister, i giocatori indicati escono dal campo di gioco ed eseguono una ripetuta sui 250-300 metri circa, per poi rientrare e riprendere la partita. Almeno 3 ripetute a partita per ciascun calciatore.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio

3. Giov 23 novembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **24' (2x4x2'30", rec. 30" con cambio stazione) circuito forza a stazioni come segue:**

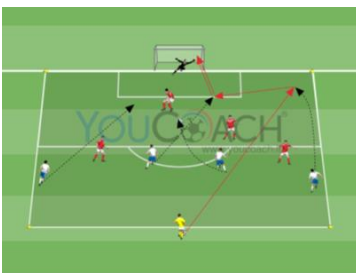
1. cambio direzione + tiro in porta;
2. forza col prof;
3. possesso con sponde 2vs2 su campo piccolo;
4. sponde turno 3.

Seconda parte: suddivisione in due sottogruppi.

18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 in campo piccolo (20x18 mt): l'azione inizia sempre dal portiere; la squadra che costruisce ha l'obiettivo di servire il calciatore obiettivo, posizionato fuori dal campo, oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella della porta. Per la squadra che pressa: recuperare palla e finalizzare.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') 4vs4 e 5vs5 in campo piccolo (26x18 mt) attacco/difesa area di rigore: l'azione stavolta inizia con palla al play posizionato fuori dal campo, oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella della porta; alternare le varie soluzioni in fase di attacco all'area di rigore. Recuperata la palla, i difendenti devono trasmetterla al play posizionato fuori dal campo.



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

4. Ven 24 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' didattica

Terza parte: gruppo unito.

Lavoro integrato SSG (325 mq per ciascun giocatore) / HSR (High Speed Running) e Repeated Sprint.

Ogni squadra svolge la sequenza che segue:

- **Repeated Sprint:** 6x30 mt, rec. 45".
- 1'30"- 2' rec.;
- **4' SSG 4vs4 e 5vs5 (325 mq per ciascun giocatore):** gol valido solo se tutti sono oltre la metà campo (e vale doppio se chi lo subisce non ha tutti i giocatori sotto la linea di metà campo);
- 2' rec.;
- **HSR:** 4' 10/20 @132%VAM
- 1'30"-2' rec.;
- **4' SSG 4vs4 e 5vs5 (325 mq per ciascun giocatore):** gol valido solo se tutti sono oltre la metà campo (e vale doppio se chi lo subisce non ha tutti i giocatori sotto la linea di metà campo).
- cunico Salvagno Stievano kasala **vs** zuolo uliana carraro bartolini;
- digiuseppe bottaro tonon benetazzo salifou **vs** varone gava tessaro bettin tiozzo.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 2'30") partita finale in campo grande (65x55 mt)

- digiuseppe Salvagno Stievano, zuolo uliana carraro, bartolini kasala;
- cunico bottaro tonon, varone gava tessaro bettin, benetazzo salifou tiozzo.

Sab. 25 novembre 2023 e dom 26 novembre 2023, riposo.