

PRIMA SETTIMANA

1. Lunedì 3 febbraio

- **Per chi ha giocato più di 70'**, durata: 45'; intensità: 60%.
- **Per chi ha giocato meno di 70'**, durata: 60'; intensità: 75%.

Prima parte: 15' col prof.

Si conclude con la seguente **proposta differenziata**:

- 1) **8' (4x1'30", rec. 30") partitella tecnica** in campo piccolo (20x12 mt) **con Ricky** per chi ha giocato più di 70';
- 2) **8' 6-7vs4 possesso palla vs gol** con porte e portieri **con Beppe** per chi ha giocato meno di 70'; ogni 30" si cambiano i 4 che devono interrompere il possesso palla e fare gol.

Seconda parte: gruppo unito.

Ripetere x 2 volte il lavoro metabolico differenziato e misto come segue:

- 1) **6' partita** così organizzata:

4' 10vs10 in 50x40 mt + 2' in cui chi ha giocato meno di 70' continua con un **6vs6** sullo stesso campo, mentre gli altri recuperano 2'.

- 2) al termine, **1' di rec. + 3' lavoro differenziato** come segue:

- intermittente 3 x 18" (100 mt in linea) - 42" lenta;
- intermittente 4 x 9" (50 mt in linea) - 31" lenta;
- intermittente 3 x 18" (100 mt in linea) - 42" recupero pass.;
- intermittente 8 x 10" - 10", navette sui 20 mt;
- intermittente 4 x 15"-30", navette sui 20 mt;
- intermittente 5 x 5"-20", navette sui 20 mt.

2. Martedì 4 febbraio

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

8' (4x1', rec. 1') SSG 2vs2 in campo 30x18 mt:

12' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 in campo 35x18 mt:

- porticine e tocco libero;
- possesso e massimo 3 tocchi;
- porte e portieri, tocco libero e marcatura a uomo.

16' (4x2', rec. 2') possesso vs pressing in campo 30x40 mt: chi costruisce dalla porta deve fare 5 passaggi per poter andare al tiro; chi pressa deve impedirlo e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.



Conclusione: 20' (5x3', rec. 1') partita finale

3. Merc 5 febbraio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Parte centrale: lavoro misto SSG (325 mq per ciascun giocatore) / Repeated Sprint e HSR (High Speed Running).

1) 16' (3x4', rec. 2') **didattica** delle scelte in fase di prima costruzione e della fase difensiva in campo 70x60 mt organizzato come in figura, ma al posto delle porticine mettiamo un giocatore a dettare la giocata (tecnica specifica per ruolo, presa di posizione, marcamento e anticipo, smarcamento e lavoro di reparto delle punte). **Al termine di ogni azione, Ricky gioca un secondo pallone** per verificare i movimenti (dif/off.) preventivi (stimoli random, interferenza contestuale). Principi: sulla pressione forte dell'avversario, il principio è "soluzione verticale"; se l'avversario aspetta, "do continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario".



2) Repeated Sprint diff. per ruolo:

- centroc., est., freq.: 4x40 mt + 2x50 mt, rec. 60";
- dif. e att.: 3x30 mt, rec. 45" + 2x40 mt.

3) 16' (3x4', rec. 2') **didattica** in campo 70x60 mt organizzato come in figura: una squadra sviluppa su spazio lungo come in figura; i difendenti devono gestire i duelli e la difesa della profondità, recuperare la palla e riattaccare. L'azione inizia sempre con una palla lunga calciata alta dal portiere verso i propri compagni, che attaccano la linea difensiva e la porta. I difendenti devono andare al duello aereo, riconquistare la palla e riattaccare.



4) HSR diff. per ruolo:

- centroc., est., freq.: 10x7" su base 40 mt, rec. 13";

- dif. e att.: 6x9" su base 50 mt, rec. 30".

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

4. Giov 6 febbraio

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

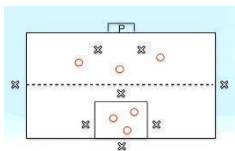
Prima parte: 10' complessivi col prof.

Si conclude con **10' (2x3x1', rec. 30'')** **esercitazione per passaggio chiave e intercetto** in campo 20x10 mt come in figura: gruppo diviso in 6 squadre su 2 campi (in uno dei due campi, porte e portieri: se la palla passa, chi la riceve apre il controllo e finalizza), che si sfidano per vedere chi subisce meno passaggi chiave durante il tempo di gioco.



Seconda parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30'') **rondo 4vs3** in 10x10 mt **con transizione per il gol**: se i 3 dentro rubano palla, danno avvio alla transizione per il gol.



Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30'') **rondo 4vs4** in 10x10 mt **con transizione per il gol**: se i 4 dentro rubano palla, danno avvio alla transizione per il gol. Se non rubano palla entro il 5° passaggio, i possessori di palla devono uscire dal quadrato e andare a fare gol nell'altra porta, posta a centrocampo. Ovviamente, si ragiona su dove e come uscire da quella situazione (riconquisto e ripulisco; attiro e vado dall'altra parte).



Conclusione: 14' (4x2', rec. 1'30'') partita finale

5. Ven 7 febbraio

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 10' col prof.

10' lavori individuali per duello e attacco/difesa della porta come segue:

- **n. 4 (2+2) duelli 1>1** per andare al tiro entro 3-4 sec.; partenza dal limite dell'area, ampiezza area piccola (recupero completo, minimo 1:5);
- **n. 4 shootout** ad inseguimento per andare al tiro entro 3-4 sec.; partenza a 15 mt dall'area (recupero 1:5).

Seconda parte: gruppo unito.

8' (3x1', rec. 1') situazioni in campo 30x50 mt (campo largo e corto) per la costruzione dal portiere

Terza parte: gruppo unito.

8' (3x1', rec. 1') situazioni in campo 30x50 mt come in figura per l'interpretazione dei movimenti d'attacco all'area con giocate e la riaggresione sulla transizione.



Conclusione: 10' (2x4', rec. 2') gara palle inattive con transizione

Sabato 8 febbraio

Cittadella – Parma, persa 1-2.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 10 febbraio

- **Per chi ha giocato più di 70',** durata: 55'; intensità: 65%.
- **Per chi ha giocato meno di 70',** durata: 55'; intensità: 75%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: dividere la squadra in due gruppi.

25' (5x3', rec. 2') SSG, possesso palla e intermittente 15"-15" con cambi di direzione come segue:
si preparano 5 squadre e 2 campi **30x20 mt** in cui si affrontano due squadre per spazio in un possesso palla e uno SSG (AvsB e CvsD). Una quinta squadra (E) esegue un intermittente 15"-15" con cambi di direzione, per un totale di 3'. Al termine, avviene una rotazione delle posizioni (A diventa B, B diventa C, C diventa D, D diventa E ed E diventa A). Si effettua un giro completo, in modo che tutti i giocatori eseguano quattro partite e un intermittente.

Per chi ha giocato più di 70': al posto dell'intermittente = corsa di ripristino + invece che 3' di gioco e 2' di recupero = 2' di gioco e 3' di recupero.

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

2. Mar 11 febbraio

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

6' possesso 7vs7 + 7 sponde fuori dal quadrato 30x30 mt; ogni minuto, cambia la squadra che sta fuori.

6' (5x6" max) 1vs1 con un portiere in campo 23x10 mt. Tempo di recupero: minimo 1:5. Particolare attenzione alla qualità delle scelte nelle due fasi; tecnica applicata della conduzione e dribbling; postura e scelte del difendente.

16' (4x2', rec. 2') SSG 3>3 su due campi 30x23 mt, una porta grande e una porticina; regole:

1. massimo 2 tocchi;
2. marcatura a uomo e tocco libero;
3. gol valido solamente se il pallone viene calciato "di prima";
4. tocco libero.

6' (5x6" max) 1vs1 con un portiere in campo 23x10 mt. Tempo di recupero: minimo 1:5.

Conclusione: 20' (4x3', rec. 1'30') partita finale

3. Merc 12 febbraio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

12' possesso 7vs7 uomo su uomo in metà campo. Torneo all'italiana, tempi di 2', andata e ritorno. Due squadre giocano, la terza funge da sponda jolly a un tocco.



Terza parte: gruppo unito.

12' SSG 7vs7 per manovra vs pressing in 40x60 mt: una squadra per il gol, l'altra per servire i target fuori dal campo. Due squadre giocano, la terza funge da target. Torneo all'italiana, tempi di 2', andata e ritorno.



Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale a tutto campo

3. Giov. 13 febbraio

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con **10' (5x3-4", rec. 1:7-8) duelli 1vs1** nella propria zona di campo.

Seconda parte: gruppo unito.

8' (4x1'15", rec. 45") situazioni attacco/difesa dell'area di rigore come in figura in 50x50 mt: una squadra per il gol con l'aiuto del "regista", l'altra per la difesa della porta, la riconquista e la trasmissione della palla al regista.

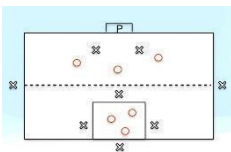


Recupero completo.

14' (4x2', rec. 2') situazioni costruz. vs pressing

Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 2') rondo 4vs3 in 20x20 mt con transizione per il gol: dopo 4 passaggi o quando i 3 dentro rubano palla, parte la transizione per il gol.



14' (4x2', rec. 2') rondo 4vs4 in 20x20 mt con transizione per il gol: dopo 4 passaggi o quando i 4 dentro rubano palla, danno avvio alla transizione per il gol. Ovviamente, si ragiona su dove e come uscire da quella situazione (riconquisto e ripulisco; attiro e vado dall'altra parte; attiro e attacco la profondità).



Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita finale

Ven 14 febbraio

Durata: 45'. Intensità: 60%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

8' situazioni 3vs1 per andare al 3vs3 (NO transizione) come in figura (10x10 mt + 20x18 mt)



Terza parte: gruppo unito.

8' situazioni attacco/difesa area di rigore: 4vs5 con 2 jolly esterni, rec. 1:2-1:3.



Conclusione: 8' gara palle inattive

Sabato 15 febbraio

Reggiana – Cittadella, perso 2-1.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 17 febbraio

- Per chi ha giocato più di 70', durata: 45'; intensità: 60%.
- Per chi ha giocato meno di 70', durata: 45'; intensità: 75%.

Prima parte: 8' (4x1'30", rec. 30") partitelle tecniche.

Seconda parte: lavoro differenziato.

- 8' (4x1'30", rec. 30") partitella tecnica in campo 25x16 mt con **Ricky** per chi ha giocato più di 70'.
- 8' SSG 6-7vs6 con porte e portieri in campo 40x30 mt con **Beppe** per chi ha giocato meno di 70'.

Terza parte: lavoro differenziato.

24' lavoro metabolico differenziato e misto: ripetere x 2 volte la sequenza che segue:

- 1) 6' partita così organizzata: 4' partita 10vs10 in 50x40 mt + 2' SSG 6vs6 nello stesso campo per chi ha giocato meno di 70', mentre gli altri recuperano 2';
- 2) al termine, rec. 1'30";
- 3) 4' lavoro differenziato come segue:
 - 4x100 mt allungo facile, rec. passivo 45";
 - 6x50 mt allungo facile, rec. pass. 30";
 - intermittente 9 x 10"-10";
 - intermittente 4 x 15"-30", navette sui 20 mt;
 - intermittente 8 x 5"-20", navette sui 50 mt.

2. Mar 18 febbraio

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Parte centrale: gruppo unito.

4 x CoD e CoS, rec. 30'';

8' (4x1', rec. 1') SSG 2vs2 in campo 30x18 mt;

4 x CoD e CoS, rec. 30'';

15' (5x1'30'', rec. 1'30'') SSG 3vs3 in campo 30x23 mt;

4 x CoD e CoS, rec. 30''.

16' (4x2', rec. 2') SSG 4vs4 in campo 40x23 mt: una squadra per il possesso palla in superiorità numerica, l'altra per la riconquista e la finalizzazione. Ogni 6 passaggi consecutivi si ottiene un punto.



Conclusione: 16' (4x3', rec. 1') partita finale

3. Merc 19 febbraio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: squadra divisa in due gruppi.

33' (5x5', rec. 2') partita a tema 7vs7. Si alternano i temi seguenti:

a) costruz. vs pressing in 60x50 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.



b) attacco/difesa area di rigore in 40x58 mt (campo largo e corto): 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: 33' (5x5', rec. 2') partita finale in campo 80x58 mt

4. Giov 20 febbraio

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (5x45", rec. 1:4) SSG 2vs2 in 16x15 mt, porte e portieri.

Terza parte: gruppo unito.

15' situazioni tattiche:

- 1) **6 ripetizioni della proposta che segue.** In campo 40x60 mt, **attacco posizionale vs dif. posizionale.** La squadra in attacco tenta di segnare un gol in 20", quella che difende deve riconquistare la palla; se ci riesce, deve portare il pallone oltre la linea di meta. Finita la sequenza, si recupera per 30";
- 2) **recupero completo;**
- 3) **6 ripetizioni con le modalità della proposta precedente.** Solo che adesso, in campo 50x40 mt, si svolge **costruzione vs pressing** (come il Modena).

Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita finale in campo 50x40 mt

5. Ven 21 febbraio

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 10' col prof.

Si conclude con **10' (4x25'', rec. 1:4) SGS 2vs2** in 16x15 mt.

Seconda parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situazioni pressing in 40x50 mt.

6' (3x1', rec. 1') situazioni costruz. vs pressing in 40x50 mt

6' (3x1', rec. 1') situazioni attacco/difesa area di rigore in metà campo

Conclusione: 10' gara palle inattive con transizione

Sabato 22 febbraio

Modena – Cittadella, vinto 4-3.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 24 febbraio

- **Per chi ha giocato più di 70',** durata: 45'; intensità: 60%.
- **Per chi ha giocato meno di 70',** durata: 65'; intensità: 75%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

30' (3x8', rec. 3') recupero e pot. aer. a bassa intensità: partita 10vs10 con porte e portieri in campo 50x40 mt.

Terza parte: l'allenamento continua solo per chi ha giocato meno di 70'.

22' (4x4', rec. 2') MSG 6vs6 porte e portieri sempre in campo 50x40 mt (res. 85%)

2. Mar 25 febbraio

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Parte centrale: gruppo unito.

10' (2x5x8") duelli 1vs1 con porte e portieri in 23x10 mt



4 x CoD e CoS, rec. 30".

10' possesso palla 2vs2 + 2 jolly (3x3'): per ciascuna coppia, 2 rip. da 1' dentro, 1 rip. fuori a fare i jolly) in campo 16x8 mt: obiettivo trasmettere palla a uno dei 2 jolly posti fuori dal rettangolo; il jolly può giocare solo ad un tocco e deve restituire la palla al compagno del giocatore dal quale ha ricevuto il passaggio; i giocatori dentro giocano a 3 tocchi.



4 x CoD e CoS, rec. 30".

10' SSG 2vs2 + 2 sponde (3x3'): per ciascuna coppia, 2 rip. da 1' dentro, 1 rip. fuori a fare le sponde) con porticine in campo 20x10 mt.



4 x CoD e CoS, rec. 30".

Conclusione: 20' (4x3', rec. 1') partita finale in campo 50x50 mt

3. Merc 26 febbraio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: squadra divisa in gruppi.

22' (4x4', rec. 2') SSG e possessi 3vs3 e 4vs4. **Campo A:** partitina con porticine; **Campo B:** porte e portieri in 40x30 mt; **Campo C:** possesso palla.



Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') **didattica** in 50x60 mt:

1. movimenti verticali dei difensori **vs** pressing, riconquista e attacco all'area di rigore;
2. costruzione con ricerca del *target* o del *pendolo*;
3. solo il *target* lavora nella metà campo offensiva, dove non c'è fuorigioco;
4. quando il *target* o il *pendolo* riesce a ricevere e a controllare, i compagni possono invadere la metà campo offensiva per fare gol nelle porticine.



Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') **partita finale** in 50x60 mt.

4. Giov 27 febbraio

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: squadra divisa in due gruppi.

1) 6' didattica del **keypass** come in figura in 16x12 mt. Ogni 30" si cambia la terna centrale.

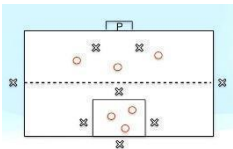


2) 6' (5x30", rec. 30") SSG 2vs2 in 16x15 mt, porte e portieri.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

10' (3x2', rec. 2') SSG 3 dif. vs 3 att. in 20x20 mt **come in figura (al limite dell'area) con transizione per il gol.**



10' (3x2', rec. 2') SSG 4vs4 in 30x30 mt **con transizione per il gol** come in figura: dopo 4 passaggi o quando i 4 dentro rubano palla, danno avvio alla transizione per il gol. Ovviamente, si ragiona su dove e come uscire da quella situazione (riconquisto e ripulisco; attiro e vado dall'altra parte; attiro e attacco la profondità).



Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita finale in campo 50x40 mt

5. Ven 28 febbraio

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

Si conclude con **10' (4x25", rec. 1:4) SGS 2vs2** in 16x15 mt.

Terza parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situazioni pressing in 40x50 mt.

6' (3x1', rec. 1') situazioni costruz. vs pressing in 40x50 mt.

6' (3x1', rec. 1') situazioni attacco/difesa area di rigore in metà campo.

Conclusione: 10' gara palle inattive con transizione

Sabato 1° marzo

Cittadella – Pro Vercelli, pareggiata 0-0.