

Prima Settimana

1. Costruzione e sviluppo (lavoriamo sulla partita di sabato).

20'+6' Pre-rolling attivazione prof.+ lavoro metabolico

16' (metà campo) Didattica della costruzione e dello sviluppo del gioco.

2x6' con 1'30" rec Partita a tema a campo medio/grande (60x50) per costruzione, sviluppo, pressing e transizione: le squadre costruiscono partendo sempre dai portieri; devono cercare i passaggi chiave; **1 punto** per ogni passaggio chiave riuscito, **2 punti** per il gol, **1 punto di penalità** per ogni errore gratuito commesso (qualità del passaggio, scelta sbagliata); l'avversario deve andare a pressare e rubare palla.

2x4' con 1'30" rec Partita a tema a campo medio (50x50) per costruzione, sviluppo e transizione: una squadra per il gol entro 5 passaggi, l'altra per il gol dopo almeno 5 passaggi. Curare: qualità del passaggio, velocità della palla.

16' Partitella a campo medio(50x50)

2. Finalizzazione.

12' Pre-attivazione + attivazione neuromuscolare con il prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 10' Didattica della finalizzazione.

Lavoriamo **3 dif. > 7 attaccanti** (che stanno dietro la linea dei cinesini).

2) 10' Lavoro con il prof.: forza esplosiva

Poi i due gruppi invertono i compiti.

Ancora 2 sottogruppi.

1) 12' Esercitazione per la finalizzazione: attacco all'area di rigore. Creare una zona di **40x50 mt** con una porta e 3 porticine. All'interno della zona si gioca **7 attaccanti > 4 difendenti** più il portiere. Il **fuorigioco** vale e, se gli attaccanti ci vanno, è punto per i difensori. **Inizialmente, richiedere una specifica azione di gioco** (filtrante; **passante**; **1-2** sotto, 1-2 fuori o dentro; finta di 1-2 e... vado io o filtrante-passante; smarcamento **fuori linea**; **dribbling**, sovrapposizione, **tiro**, **sponda**; se sono marcato stretto: attacco la profondità - se il difensore scappa: mi stacco e vengo incontro; non si attacca mai lo stesso spazio; due smarcamenti incontro: verso palla o lontano palla - due attacchi alla profondità: sotto o fuori linea); poi, gioco libero.

2) 4x1'30' con 30'' rec passivo small sided game 3>3 a campo piccolo (20x20) con Simo e col prof. (porticine).

I due gruppi **non** invertono i compiti.

12' Partitella libera a campo piccolo (40x40).

3. Fase difensiva e partita.

15' Attivazione con il prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 10' Lavoro sulla difesa di reparto a campo grande.

Discese verticali per la difesa a 3+4 > 3 giocatori che danno le spalle e:

- scoprono la palla velocemente e calciano in verticale;
- scoprono la palla e conducono verso la linea difensiva.

Scivolamenti laterali, scarico dietro e cambio gioco per la difesa a 3+4 > 3.

2) 10' Lavoro con il prof.: resistenza alla velocità

Poi i gruppi invertono i compiti.

16' Partita tattica a campo grande (70x50) con interventi del mister (ritmo, tempi di gioco, qualità del passaggio, verticalità).

30' Partitella libera a campo grande (70x50).

4. Transizioni, piazzati.

10' Attivazione con il prof.

16' didattica, gruppo unito in campo medio: recupero palla e transizione positiva. Marcature preventive. Riattacchi preventivi.

25' Piazzati con gruppo unito.

6' Lavoro col prof.: agility tecnico

16' Partitella finale a campo medio.

Domenica 8 settembre 2019

Piacenza – Padova: 2-2

Seconda Settimana

2. Costruzione e sviluppo.

5' Pre-Attivazione catena posteriore e rotazione bacino col prof

15' Attivazione tecnico-proprioceettiva con il prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 16' Esercitazione per costruzione e sviluppo: 3 costruttori di gioco posti all'altezza del centrocampo si passano la palla in un settore largo 40 mt e profondo 10 mt; 4 difendenti (rossi) si muovono anch'essi in un settore adiacente di 40x10 mt: non possono contrastare i 3 costruttori, ma devono cercare di impedire (intercettandoli) i *passaggi chiave* avversari diretti nel terzo spazio, anch'esso 40x10 mt, dove cercano di smarcarsi (e dettare linee di passaggio) 3 attaccanti. Una volta serviti gli attaccanti, questi devono fare gol, mentre i 4 difendenti rossi possono inseguirli per cercare di impedirglielo. Si gioca con obbligo di palla rasoterra.

2) 16' Forza funzionale.

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

Suddivisione del gruppo in 2 sottogruppi.

1) Small sided game: 4x2' con rec. pass. 45'' 5>5 in campo piccolo (25x30 mt), partitella libera. **2 PORTIERI**

2) Gioco di posizione Simone: 4x2' con rec. pass. 45'' 5v5 campo piccolo (25x30), possesso direzionale per zona di rifinitura e gol porticina piccola.

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

18' Partitella libera in campo piccolo.

3. Pressing e finalizzazione.

15' Attivazione con il prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) Small sided game 4x3' con rec. pass. 1' in campo grande (35x40 mt): partita con **1>1 a tutto campo. Verificare:** come giocano sull'uomo marcato, come gestiscono la palla (tempi, gestualità) sotto pressione/marcati, qualità del contrasto in fase difensiva, qualità del passaggio.

2) Test velocità 20 m

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

Partita a tema 3x6' con rec. pass. 1'30" 50 x totale ampiezza: 10>9 per costruzione-sviluppo-pressing-transizione-finalizzazione, metà campo regolamentare; una squadra (quella in inferiorità numerica) gioca per il possesso della palla (almeno 5 passaggi) e per il gol in due porticine poste a centrocampo; l'altra (quella di 10 elementi) per la riconquista della palla e il gol entro 4 passaggi; ripassare i principi di pressing-pressione.

20' Partitella libera in campo grande 70 x ampiezza totale.

4. Transizioni, movimenti preventivi e piazzati.

Pre-attivazione col prof. + attivazione con maestro della tecnica.

Lavoro col prof.

Didattica in campo medio, gruppo unito: recupero palla e transizione positiva. Marcature preventive. Riattacchi preventivi.

Piazzati con gruppo unito

Partitella finale in campo medio.

Domenica 15 settembre 2019

Padova – FeralpiSalò: 3-1

Terza settimana

1. Lavoriamo sulla partita di domenica.

10' Pre-attivazione con il prof. + 15' attivazione tecnica con maestro della tecnica (gruppo al completo).

1) Partita a tema in campo medio grande (60x50 - 3x4'30'' con 1'30'' di rec. pass.) 10>10 o 9>9.

2) 12' Lavoro Metabolico alto, per chi non ha giocato o giocato meno di 60' **e lavoro tecnico con maestro della tecnica per gli altri (7-8 giocatori)**

3) Partita a tema in campo medio (50x50 - 4x3'30'' con rec pass 1'30'') 10>10 o 9>9.

12' Partitella libera a metà campo (valutazione giocatori affaticati).

2. Costruzione, sviluppo, finalizzazione.

15' Pre-Attivazione col prof.

15' Attivazione con 5'-6' footballing (ho bisogno di un pallone a testa) + 4x1'30" con 30" rec. att. partitelle campo piccolo (5>5 in 25x16-18 mt)

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 8'-10' Esercitazione per costruzione e sviluppo (come settimana scorsa, ma adesso un difensore attivo nel terzo difensivo): 3 costruttori di gioco posti all'altezza del centrocampo si passano la palla in un settore largo 40 mt e profondo 10 mt; 4 difendenti (rossi) si muovono anch'essi in un settore adiacente di 40x10 mt: non possono contrastare i 3 costruttori, ma devono cercare di impedire (intercettandoli) i *passaggi chiave* avversari diretti nel terzo spazio, anch'esso 40x10 mt, dove cercano di smarcarsi (e dettare linee di passaggio) 3 attaccanti, **ostacolati solo da 1 difensore**. Una volta serviti gli attaccanti, questi devono fare gol, mentre i 4 difendenti rossi possono inseguirli per cercare di impedirglielo. Si gioca con obbligo di palla rasoterra.

2) 10' Forza funzionale (stability+esplosivo).

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

Suddivisione del gruppo in 2 sottogruppi.

1) Esercitazione per la finalizzazione in campo piccolo 28x22 da 4x2'30" con rec pass 45': 4>4 (uomo contro uomo) + un jolly che funge da sostegno e da costruttore di gioco; obiettivi: gol per chi attacca, recupero e meta per chi difende. 1 PORTIERE

2) Gioco di posizione: 4x2'30" con rec. pass. 45", 5>5 campo piccolo (25x30 mt), possesso direzionale per zona di rifinitura e gol porticina piccola.

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

18' Partitella libera in campo piccolo 40x45.

3. Pressing e finalizzazione.

15' Attivazione con il prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) Small sided game 4x3' con rec. pass. 1', in campo grande (35x40 mt).

2) Test velocità 20 m – Forza funzionale (parte alta)

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

Partita a tema 3x6' con rec. pass. 1'30", 60 x totale ampiezza: 10>9 per costruzione-sviluppo-pressing-transizione-finalizzazione, metà campo regolamentare; una squadra (quella in inferiorità numerica) gioca per il possesso della palla (almeno 5 passaggi) e per il gol in due porticine poste a centrocampo; l'altra (quella di 10 elementi) per la riconquista della palla e il gol entro 4 passaggi; ripassare i principi di pressing-pressione.

20' Partitella libera in campo grande 70 x ampiezza totale.

4. Transizioni, movimenti preventivi e piazzati.

5' Attivazione libera + 15' attivazione con maestro della tecnica.

10' agility col prof.

16' didattica in campo medio (l'avversario gioca 5-3-2), gruppo unito: recupero palla e transizione positiva. Marcature preventive. Riattacchi preventivi.

16' Piazzati con gruppo unito.

18' Partitella finale in campo medio.

Domenica 22 settembre 2019

Carpi – Padova: 0-4