

PRIMA SETTIMANA

1. Mar 1° febbraio 2022

Prima parte: 8' attivazione con Simo da concludere con 8' (2x4' con 1' di rec.) SSG, 5>5 in campo 32x40 mt: gol valido solo di prima intenzione.

- Bresciani Siviero Gobbato, Miotto Duminica;
- Bailo Leoni Peron, Bosna Ihnatov.

Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica dell'attacco all'area di rigore con giocate come in figura.



Terza parte: gruppo unito.

12' (4x3' con 30" di rec) SSG, 5>5 in campo 45x40 mt: l'azione inizia sempre con una palla lunga calciata alta dal portiere verso i propri compagni, che attaccano la linea difensiva e la porta, e provano a fare gol. I difendenti devono andare al duello aereo, riconquistare la palla e riattaccare. Esaurita l'azione (con gol degli attaccanti o transizione dei difendenti), si interrompe il gioco e si ricomincia dall'altro portiere.



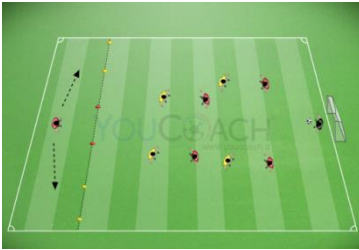
Conclusione: 14' partita finale in campo 45x40 mt

Merc 2 febbraio 2022

Sviluppi e finalizzazioni.

- Bresciani Leoni Siviero, Miotto Bosna;
- Bailo Duminica Peron, Ihnatov.

Prima parte: 6' attivazione con il prof da concludere con **10' (4x2'30 con 30" di rec) SSG (Simo)**
4>4 + jolly in campo 28x22 mt effettivi



Una squadra gioca per finalizzare nella porta, l'altra per servire un giocatore (l'altro portiere) in zona meta dentro una delle 3 porticine. Meta nella porticina rossa vale 3, meta nelle porticine gialle vale 1.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 12' (3x4' con 45" rec) SSG per sviluppi e finalizzazioni in campo 30x25 mt come sotto: 4>4 + jolly;

2) 6' lavoro col prof: circuito metabolico

I due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' (4x3' con 30" rec.) SSG in campo 30x25 mt: 3>3 con 3 jolly (uno centrale, due esterni); nota bene: giocano tutti dentro il campo, compresi gli esterni.

Conclusione: 16' partita finale in campo 32x28 mt

3. Giov. 3 febbraio

Prima parte: 6' attivazione, da concludere con 6' (2x3' con 45" di rec) **SSG 5>5** in campo 32x28mt: gol valido dopo almeno 5 passaggi.

Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica attacco/difesa su palla esterna come in figura.



Terza parte: gruppo unito.

12' (4x3' con 30" di rec) **SSG 5>5** in campo 35x30 mt: **Simo**

SSG diviso in 3 temi (ogni mini-tempo un tema diverso):

- Gol vale 2 punti se effettuato prima della metà campo (Pressing). Prima del tiro almeno 1 passaggio;
- Gol vale 2 punti se effettuato dopo 1-2 (gioco e mi muovo);
- Gol vale 2 punti se effettuato da assist zone o giocata a muro (attacco porta).

Conclusione: 16' partita in campo 35x30 mt

4. Ven 4 febbraio

Prima parte: 8' attivazione con il prof da concludere con 8' (2x4' con 1' di rec) SSG in campo 35x28 mt: gol entro 3 passaggi.

Bresciani Leoni Siviero, Bailo Peron Gobbato, Miotto, Piva Giacometti Duminica Bosna Ihnatov.

Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica dell'attacco all'area di rigore con giocate e con 2 esterni jolly



Terza parte: gruppo unito

12' (2x6' con 30'' di rec) partita a tema per palle inattive in campo 40x50 mt: Simo. Ripassiamo i concetti visti: considerando le caratteristiche che avremo domenica (assenza Montrone), cercheremo il cross o l'angolo corto? ... e si gioca!

Conclusione: 16' partita finale in campo 40x40 mt

Sabato 5 febbraio 2022: Legnago – Padova, persa 2-1

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 7 febbraio 2022

Difesa (gestione della fuga su palla libera e scelta del tempo dell'intervento) / attacco in campo aperto.

Prima parte: 8' attivazione con il prof da concludere con 8' (4x1'45" con 20" rec) partitelle tecniche in 2 campetti 22x16 mt

- Bresciani Lazzaretto Siviero, Piva Giacometti Caporello, Montrone Bosna
- Bailo Leoni Gobbato, Miotto Peron Duminica Varagnolo, Ihnatov.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

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

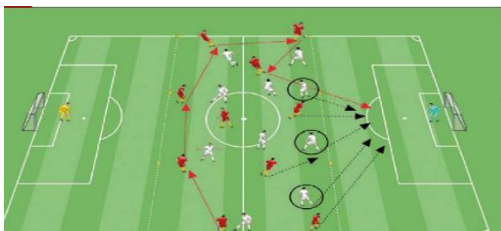


2) 10' lavoro col prof: forza preventiva

I due sottogruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

10' (2x5' con 1' di rec) partita a tema in campo 65x50 mt per attacco/difesa, come in figura.



contatto con il rivale.

Esercitazione 5

È una partita a tema nata per la fase di possesso, ma tocca altri obiettivi anche di quella difensiva.

Si divide il campo in tre settori: in quello centrale si gioca un 10>10 con obiettivo di cercare una palla in profondità; una volta eseguita tale soluzione, solo 3 difensori possono difendere la porta nello spazio adiacente e impedire la rete creando duelli di 1>1. L'azione offensiva deve essere conclusa rapidamente (8"-10"), altrimenti vi sarà l'inserimento di una seconda palla da parte del mister per allenare le preventive (**figura 6**).

Conclusione: 16' partita finale in campo 65x50 mt

Mar 8 febbraio

Movimenti verticali reparto dif. e lettura codice palla.

Prima parte: 8' attivazione + circuito metabolico, da concludere con **8' (2x4' con 45" rec.) partita a tema** in campo 50x50 mt: al tiro entro 5 passaggi.

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

Seconda parte: gruppo unito.

10' didattica della risalita del reparto dif. e della lettura del codice palla come in figura. La squadra che attacca deve fare gol; la squadra che difende deve rinviare verso i giocatori che stanno oltre la linea tracciata a tre quarti campo e salire fino a che la palla non è giocabile. Se la palla è conquistata dai compagni dello stesso colore, i difendenti continuano a salire, altrimenti restano. 2 squadre da 6 giocatori + altri 6 giocatori fuori.



Terza parte: gruppo unito.

12' (2x6' con 30" rec) partita a tema 9>9 in campo 50x50 mt: **Simo.** Come in figura, una squadra gioca per finalizzare in porta, l'altra per giocare una palla al portiere. Ogni volta che la palla esce, si ricomincia il gioco dalla squadra gialla che deve riprendere una palla a metà campo. In quel momento la squadra rossa deve RISALIRE con la linea difensiva. In caso di mancata risalita o risalita non organizzata (un difensore rimane dietro), i gialli guadagnano un punto.



Conclusione: 12' partita finale in campo 50x50 mt

3. Giov. 10 febbraio 2022

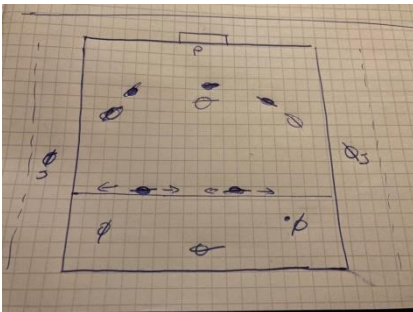
Costruzione.

Prima parte: 8' attivazione con il prof da concludere con **8' di partita in campo 50x50 mt**

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

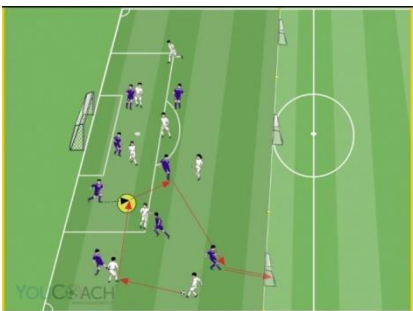
Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica costruzione in campo 50x50 mt: gioco dentro per andare fuori, prima palla in rifinitura, solo dopo vado fuori.



Terza parte: gruppo unito.

16' (4x4' con 30'' rec.) partita a tema in campo 60x50 mt (quello in figura è solo un esempio) per costruzione, contrapposizioni, transizioni come in figura



Conclusione: 2x8' partita finale in campo 60 x 50 mt

Ven 12 febbraio 2021

Sviluppi e finalizzazione.

Prima parte: attivazione col prof + 6' (6x1' con 20" di rec.) SSG in 2 campetti 20x16 mt: se recupero palla nella metà campo avversaria e finalizzo il goal vale doppio. Nel primo campo 2 portieri, nel secondo campo porticine.

Seconda parte: gruppo unito.

10' didattica attacco/difesa area di rigore come in figura



Terza parte: gruppo unito.

12' (2x6' con 1' rec.) partita a tema in campo 50x50 mt per i piazzati: Simo. Le azioni di gioco cominciano sempre da una palla inattiva (alternare sempre angolo e punizione laterale). Se la palla inattiva non viene giocata velocemente o la squadra non organizza la linea difensiva rapidamente, la palla inattiva viene concessa alla squadra avversaria.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

Sabato 12 febbraio 2022: Padova – Giana Erminio, vinta 4-0.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 14 febbraio 2022

Difesa (gestione della fuga su palla libera e scelta del tempo dell'intervento) / attacco in campo aperto.

Prima parte: 6' attivazione con il prof da concludere con **2x5' partita in campo 50x50 mt**

- Bresciani Leoni Siviero, Tonetto Piva Caporello Duminica, Varagnolo Bosna;
- Calabresi Ntube Lazzaretto Siviero, Bailo Giacometti Behnassine, Miotto Ihnatov Busetto.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 4x2'30" (30" rec.)' SSG (5>5 e 4>4) in campo 40x30 mt: chi sbaglia il tiro in porta (la palla esce o il portiere para) deve andare velocemente a girare intorno alla porta e rientrare in campo.

2) 12' lavoro col prof: circuito metabolico.

I due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

2x6' (45" rec.) partita a tema in un campo 70x50 mt: nella metà campo avversaria difendo a uomo, in quella difensiva difendo di reparto.



Conclusione: 2x8' partita finale in campo 70x50 mt

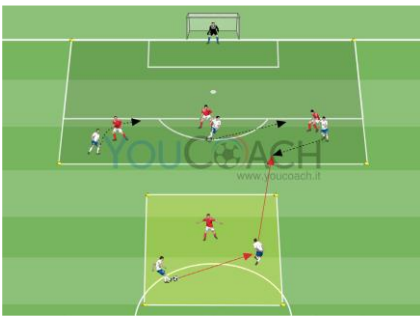
2. Mar 15 febbraio 2022

Prima parte: 6' attivazione con il prof da concludere con 8' (4x1'45'' con 20'' rec.) partitelle tecniche in campo 22x16 mt (4>4)

- Bresciani Lazzaretto Siviero, Piva Caporello Giacometti, Varagnolo Bosna;
- Ntube Leoni Peron, Bailo Duminica Behnassine, Miotto Ihnatov.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 10' didattica costruzione e sviluppi come in figura.

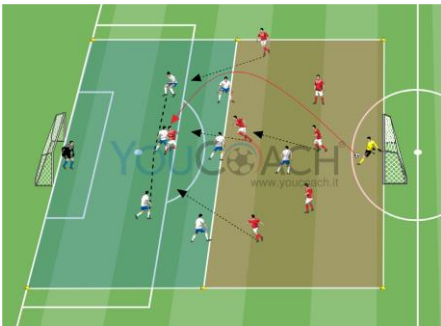


2) 10' lavoro col prof: forza esplosiva funzionale

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' (4x3' con 20'' rec.) partita a tema in campo 50x50 mt per difesa su palla lunga, attacco seconda palla, tecnica complessa: un tempo a testa, una squadra (attaccante) inizia tutte le azioni con un lancio lungo (e attacco della seconda palla), l'altra (difendente) difende e prova a ripartire. Ogni volta che il gioco si interrompe, si riparte con palla lunga giocata dalla squadra attaccante.



Conclusione: 16'-18' partita finale in campo 50x50 mt

3. Giov. 17 febbraio 2022

Costruzione, contrapposizioni, transizioni.

Prima parte: 6' attivazione con il prof da concludere con **8' di partita in campo 50x50 mt**

- Ntube Leoni Siviero, Piva Duminica Giacometti, Varagnolo Bosna;
- Bresciani Lazzaretto Peron, Bailo Caporello Behnassine, Miotto Ihnatov.

Seconda parte: suddivisione in 2 gruppi.

1) 10' didattica della costruzione con Beppe come in figura in campo 40x30 mt



2) 10' lavoro col prof: forza funzionale

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

4x4' (30" rec.) partita a tema per costruzione, pressing, transizioni come in figura in campo 40x40 mt: dentro l'area delimitata, una squadra costruisce per servire 2 compagni posti fuori, l'altra pressa per recuperare palla e fare gol. Fuori dall'area, 2>2 per andare al gol. Se i 2 difensori recuperano palla, riattaccano, ma non possono entrare nell'area delimitata



Conclusione: 2x8' partita finale in campo 50x50 mt

Ven 18 febbraio 2022

Sviluppi e finalizzazione.

Prima parte: 6' attivazione libera + **2x4' partita a tema in campo 50x50 mt:** 3 porte.

- Ntube Lazzaretto Siviero, Piva Caporello Giacometti, Varagnolo Bosna;
- Bresciani Leoni Behnassine, Bailo Duminica Peron, Miotto.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 8' didattica sviluppi e finalizzazione in un campo 50x40 mt come in figura



2) 8' lavoro col prof: reattività e rapidità

I due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

2x6' partita a tema in campo 50x50 mt per sviluppi e finalizzazioni: tre jolly.

Conclusione: ...' partita finale in campo ... mt

Domenica 20 febbraio 2022: Padova - Pergolettese 5-3.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 21 febbraio 2022

Tempi di manovra.

Prima parte: 6' attivazione con il prof da concludere con 8' di partita in campo 50x50 mt

- Ntute Lazzaretto Siviero, Piva Giacometti, Varagnolo Ihnatov;
- Bresciani Leoni Behnassine, Bailo Caporello Peron, Miotto Bosna.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 4x2' SSG;

2) 10' lavoro col prof: forza funzionale.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

10' partita a tema (SIMO): attacco all'area di rigore per gli attaccanti; per i difensori, consolido e attacco diretto



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. Ps: posizioniamo anche i portieri dentro i 3 quadrati.

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

2. Mar 22 febbraio 2022

Lettura codice palla e pressing.

Prima parte: 6' attivazione con il prof da concludere con 10' (2x5' con 45" di rec.) partita a tema in campo 50x50 mt: gol valido solo di prima intenzione; se un giocatore sbaglia il tempo di gioco (perché tiene troppo la palla), il **prof** fa pagare un pegno a tutta la sua squadra. **Simone** è arbitro insindacabile.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 10' didattica come sotto: lettura del codice palla



2) 10' lavoro col prof: Cdd duelli con e senza palla

I due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' (2x6' con 45" rec) partita a tema in campo 50x50 mt per l'aggressione: se l'avversario riesce a fare 5 passaggi, la squadra che li subisce deve pagare un pegno pensato dal **prof**.

Conclusione: 14' partita finale in campo 50x50 mt

Giov. 24 febbraio 2022

Pressing e transizioni.

Prima parte: 6' attivazione con il prof da concludere con **10' partita in campo 60x50 mt**

- Bresciani Ntube Siviero, Duminica Giacometti Piva, Varagnolo Bosna;
- Lazzaretto Leoni Bailo, Behnassine Caporello Peron, Ihnatov Montrone Miotto.

Seconda parte: Gruppo unito.

1) 12' (4x3' con 1' rec) SSG in campo 40x30 mt: 4>4 + un playmaker jolly (Montrone); marcature a uomo; una squadra per il gol, l'altra per recuperare la palla e trasmetterla al play posto fuori dal campo; ogni volta che una squadra recupera la palla e la trasmette al play, diventa la squadra che deve fare gol (inversione dei compiti)

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x7' con 45" rec) partita a tema in campo 65x50 mt: una squadra (in superiorità numerica) gioca per il gol in due porticine (poste a centrocampo), l'altra (quella in inferiorità) per la riconquista ed il gol in porta grande.

Conclusione: 16' partita finale in campo 65x50 mt

Ven 25 febbraio 2022

Sviluppi e finalizzazione.

Prima parte: ...' attivazione + **2x3'** partita alta intensità in spazi ridotti (campo 40x40 mt). Tema: se la squadra ruba palla nella metà campo avversaria e finalizza il goal vale doppio.

- Bresciani Lazzaretto Siviero, Caporello Giacometti Piva, Varagnolo Bosna;
- Leoni Ntute Behnassine, Bailo Duminica Peron, Ihnatov Montrone Miotto.

Seconda parte: gruppo unito.

1) 8' didattica costruzione contro pressione uomo contro uomo (a metà campo)



2) Lavoro col prof: reactivity speed con attacco/difesa su spazio lungo.

Terza parte: gruppo unito.

2x6' partita a tema **palle inattive in campo 50x50 mt (Simo). Pressing e palle inattive.** Se la squadra in possesso manovra lentamente o sbaglia scelta nelle giocate, regala una palla inattiva alla squadra avversaria. Se il goal avviene direttamente da palla inattiva il goal vale doppio.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

Domenica 27 febbraio 2022: SudTirolo – Padova, persa 2-0

4x3' small sided game in 2 campi di 25 x 15 mt come in figura: si gioca 4>3 + 2 jolly sulle fasce; in ogni campo ci sono una porta con portiere e una porticina.

SMALL SIDE GAME

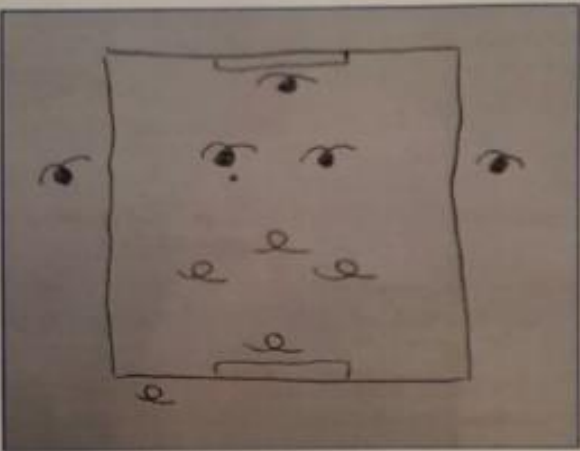
OBIETTIVO
Trasmissione e Tiro in Porta

ATTREZZATURA
Cinesini
2 Porte
4 Casacche
Palloni

NUMERO GIOCATORI
8+2 Portieri

DIMENSIONI DEL TERRENO DI GIOCO
20x15 Metri

DURATA
20 Min.



SVOLGIMENTO:

Si gioca un 3vs2 con i 2 che possono usare le sponde le quali giocano a 2-3 tocchi.
I 3 non possono utilizzare le sponde.
Cambio dei giocatori all'interno dell'area di gioco ogni minuto circa.
*Le 2 sponde entrano in campo in fase di non possesso
e selezionano fuori dal campo quando la loro squadra
ricquista la palla.*