

Prima settimana

1. Pressing e transizioni.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

8' Partitella libera su spazi ampi 50x60 (potenza metabolica alta) . Chi perde se la vede con il prof. 5 navette 50+50

4x2'30 con 1' recupero SSG per pressing e transizioni spazi ampi 50x60: 5>5 + un playmaker jolly; 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). Chi perde se la vede con il prof. 6 navette 30+40+50

4'x3'30 con 1'15 recupero SSG per pressing e transizioni campo medio ampio 50x40: 5>5 + jolly, gol valido se tutti oltre la metà campo; se non sono rientrati tutti, il gol preso vale doppio. Chi perde se la vede con il prof. 6 navette 20+25+30

14' Partitella finale campo medio 45x40

2. Attacco / difesa.

15' Attivazione col prof

Partitelle tecniche in campo piccolo

Lavoro con il prof.

Small sided game in campo piccolo: 4>4 + 1>1 con 2 portieri. Dividere una metà campo orizzontalmente in 3 settori; in quello centrale, di 20x50 mt, si gioca un 5>5: i giocatori nel settore centrale devono attaccare il settore difensivo avversario per finalizzare; possono farlo con un inserimento senza palla (per ricevere una palla filtrante) o in conduzione. Nel settore difensivo, c'è un difensore che si oppone all'attaccante avversario e che può essere utilizzato come giocatore sponda dalla propria squadra (quando è in possesso di palla).

Small sided game in campo piccolo: 5>5 con 2 portieri. Uomo contro uomo a tocco libero, col valido dopo almeno un 1-2.

Partitella finale in campo piccolo

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

Pre-attivazione + attivazione con il prof.

Partitella libera

Didattica difesa di reparto, smarcamento/marcamento, tattica individuale in campo medio:

esercitazione difesa di reparto in verticale; 3 dif. + 2 play >2 attaccanti + 3 centroc. + 2 esterni. I 3 c.c. devono effettuare la giocata in verticale sul movimento delle punte, che la difesa deve leggere, ed il play difensivo deve scendere a sostegno dei difensori. **Obiettivo:** per chi attacca, gestione del 2+1 che porta palla >3 in fase offensiva, fare gol; per chi difende, gestione della fuga su palla libera e scelta del tempo dell'intervento, recupero della palla e meta (posta a circa 40 mt dalla porta). L'esercitazione inizia con i 3 centroc. (larghi) che si scambiano la palla (marcati passivamente dai play difensivi) e con i difensori che devono correttamente posizionare il corpo; al via del mister, il centroc. in possesso di palla decide come dare inizio all'azione e tutti diventano attivi.

Partita a tema in campo medio

Partitella finale in campo medio

4. Didattica della manovra.

10' Attivazione tecnica.

8' Partitella tecnica

6' agility

12' Didattica della manovra in 60 ampiezza x 40 profondità. 3 centrocampisti giocano un 3>2 per servire gli attaccanti (i 2 centroc. difendenti iniziano la loro azione difensiva da almeno 7-8 mt di distanza dai 3 centroc. che attaccano), a loro volta in 2>2 contro 2 difensori. Quando questo avviene, le punte effettuano il movimento coordinato e 2 esterni-jolly entrano in gioco. Obiettivo per gli attaccanti: gol; obiettivo per i difendenti: recupero palla e meta.

4x2' Small sided game in campo piccolo: 5>5 + 1 jolly; campo diviso in 2 metà campo, dove si svolge un **3+jolly vs 2** con divieto, per i giocatori, di andare nell'altra metà campo; l'azione passa obbligatoriamente attraverso il jolly, che va servito dai difensori ogni volta che recuperano palla; poi il jolly, così servito, va a giocare nell'altra metà campo, creando un **4 vs 2**.

16' Partitella finale in campo medio-piccolo 50x40 mt

Domenica 9 febbraio 2020

Padova – Modena: 4-0

Seconda settimana

1. Pressing e duelli.

15' Pre-attivazione e attivazione col prof.

8' Partitella libera in campo medio 50x40

Suddividere il gruppo:

1) 6x1'15" con 45" rec Small sided game: 3>3 in campo medio 28x22. **4 porticine:** goal dopo 1-2 vale doppio.

2) 8' Lavoro intermittente con il prof

Alla fine si inverte.

4x3' con 1'15" di recupero Partita a tema in campo medio 50x40: uomo contro uomo a tutto campo; perché il gol sia valido, è obbligatorio che la manovra passi per il play.

14' Partitella finale in campo medio 50x40

2. Costruzione, contrapposizioni, transizioni.

10' attivazione con il prof.

4x1'30" con 45" Recupero. Partitelle tecniche 23x18 in campo piccolo

12' Didattica costruzione, contrapposizioni, transizioni in campo piccolo 45x40: i difensori + 1-2 centrocampisti jolly devono trasmettere palla ai compagni posti in zona di rifinitura; a loro si contrappongono (andando forte sulle posizioni) un tot di avversari; quando i costruttori riescono a trasmettere la palla ai compagni in zona di rifinitura, questi ultimi ripartono per fare gol insieme a coloro che avevano operato a contrapposizione.

4x3' con 1' di recupero Partita a tema in campo piccolo 45x40/50x40

16/18' Partitella finale in campo piccolo 45x40/50x40

3. Amichevole con la Berretti. Vinta 4-2

4. Finalizzazione.

10' attivazione con prof.

8' Partitella libera

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 4x1'15" 28x22 con 45" rec Small sided game in campo medio: 3>3 con porte e portieri; gol valido solo se tutti e 3 i componenti della squadra hanno toccato la palla.

2) Test 20 mt.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

2x6' con 1'30 di rec. Partita a tema in campo medio 50x45. Partita libera: Goal da fuori area 3 punti. Per il resto libero.

16' Partitella finale in campo medio

Riposo.

Terza settimana.

1. Pressing, transizione, finalizzazione.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

8' Partitella libera in campo piccolo 40x40 mt

16' Forza Funzionale

4x2'30" con 45" di rec. Partita a tema per pressing e transizioni in campo piccolo 45x40. Se il gol che viene fatto in seguito ad una riconquista della palla nella metà campo avversaria, vale triplo. Il jolly gioca con chi è in possesso palla e può fare gol.

4x 2'30" con 45" di rec. Partita a tema per pressing e transizioni in campo piccolo 45x40 (Simo). Durante la gara, il mister gioca palla in una situazione in cui la difesa si trova in inferiorità numerica. Se la squadra che riceve palla dal mister, finalizza entro 2 passaggi (1 passaggio + tiro), il gol vale doppio. Il gol vale doppio anche nel caso in cui la squadra in possesso esca dalla metà campo in conduzione.

18' Partitella finale in campo piccolo

2. Difesa / attacco su spazio lungo in parità numerica.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

4x1'30" con 45" di rec. Partitelle tecniche su campo grande 32x28 mt

10' Didattica difesa/attacco su spazio lungo in parità numerica e in campo grande 50x60. I centrocampisti decidono, dopo aver girato palla tra di loro, se appoggiare il pallone su un giocatore del primo gruppo di attaccanti o se giocare lungo su uno del secondo. Su palla appoggiata il difensore di competenza esce "deciso", mentre su palla lunga tutta la linea scappa, nel tentativo di difendere la porta, cercando di evitare di subire il gol. Sugli esterni, a differenza di quanto si vede in figura, lavorano 2 giocatori: se vengono serviti loro, puntano il fondo e vanno al cross, con i difensori che devono lavorare su attacco da palla esterna.

10' Circuito metabolico

4x3' con 1' di rec. Partita a tema per difesa/attacco lungo in parità numerica e in campo grande (Simo) 50x60

16' Partitella finale in campo grande 50x60

3. Manovra, transizione, finalizzazione.

Pre-attivazione e attivazione col prof.

Partitella libera in campo medio

Didattica difesa/attacco in parità numerica e in campo medio. Come ieri, ma stavolta difendiamo contro un attacco 3-1, che cerca la riconquista della palla vs una costruzione (avversaria) più bassa (costruzione dal portiere).

Partita a tema: manovra e transizione secondo i nostri principi, in campo medio. Il gol vale doppio se arriva entrando in area centralmente con giocate.

Partita a tema in campo medio

Partitella finale in campo medio

4. Manovra e finalizzazione.

Pre-attivazione e attivazione col prof.

Partitelle tecniche

Didattica del movimento delle 2 punte su spazi medi. I 2 centrocampisti centr. giocano un 2>2 per servire gli attaccanti (i 2 centroc. difendenti iniziano la loro azione difensiva da almeno 7-8 mt di distanza dai 2 centroc. che attaccano), a loro volta in 2>2 contro 2 difensori. Quando questo avviene, le punte effettuano il movimento coordinato e gli esterni-jolly entrano in gioco. Obiettivo per gli attaccanti: gol; obiettivo per i difendenti: recupero palla e meta.

Small sided game: 6>6+ 1 jolly; campo diviso in 2 metà campo; in ciascuna metà campo si svolge un **3+jolly vs 3** con divieto, per i giocatori, di andare nell'altra metà campo; l'azione passa obbligatoriamente attraverso il jolly, che va servito dai difensori ogni volta che recuperano palla; poi il jolly, così servito, va a giocare nell'altra metà campo, creando un **4 vs 3**.

Partitella finale

Domenica 23 febbraio 2020

Virtus Verona - Padova RINVIATA PER CORONAVIRUS