

Prima settimana

1. Giornata sfida: ricerca della zona di rifinitura + passaggio chiave.

20' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

10' Partitella libera in campo medio 50x50 mt

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 8x1' con 30" di rec. Small sided game: torneo 2>2 o 3>3 in campo medio grande **20x20 mt**

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

4x4' con 1'30 rec. Partita a tema in campo grande 60x50 mt

12' Partitella finale in campo medio 50x50 mt

2. Sviluppi e finalizzazione.

20' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

10' Forza generale preventiva

6x1'15'' con 30'' rec Partitelle tecniche 3>3 in 20x20 mt: solo intercetto

12' (2x6') Didattica dell'attacco all'area di rigore in 40x30 mt, 7>5 e 6>6: 1) obbligo della palla rasoterra (a parte per il passante) + 2) gol entro 5 passaggi.

4x3' con 1 di rec. Partita a tema in campo piccolo 40x40 mt, 6>6: 1) obbligo della palla rasoterra, a parte per il passante + 2) gol entro 5 passaggi. Gol è valido se tutti oltre la linea di metà campo; se uno o più giocatori della squadra avversaria che ha subito il gol sono rimasti nella metà campo opposta senza rientrare nella propria metà campo difensiva, il gol vale doppio.

16' Partitella finale in campo piccolo 40x40 mt

3. Pressing e transizioni.

Attivazione con il prof.

Partitella libera a campo grande

Partita a tema in campo grande, 6>6: 1) obbligo della palla rasoterra, a parte per il passante + 2) gol entro 5 passaggi. Gol valido se tutti oltre la linea di metà campo; se uno o più giocatori della squadra avversaria che ha subito il gol sono rimasti nella metà campo opposta senza rientrare nella propria metà campo difensiva, il gol vale doppio.

Partita a tema (Simo) in campo grande: 6vs6 + jolly. Durante la partita il jolly cerca sempre di dare soluzione in zona di rifinitura (non obbligatorio) per creare superiorità numerica. Gol sviluppato in zona di rifinitura vale 3 punti. Campo largo e corto per favorire la situazione creata.

Partitella finale in campo grande

4. Piazzati e finalizzazione.

15' Attivazione con prof. + 10' partitelle tecniche

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 6' Didattica personalizzata:

- **per le punte, movimento delle 2 punte e della corrispondente difesa:** 3 attaccanti > 3 difensori + 1 jolly: il jolly cerca il passaggio chiave in zona di rifinitura per le 3 punte, che poi lavorano di reparto; i 3 dif. cercano il recupero della palla e la meta dopo sponda (obbligatoria) con il jolly;

- **per i centrocampisti, fase difensiva:** 4>4 a uomo + jolly. Gli attaccanti devono fare gol con l'aiuto del jolly, i difendenti devono tenere l'1>1, riconquistare il pallone e fare meta con l'aiuto del jolly

2) 6' agility col prof.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

8' contrapposizione in metà campo: su spazio lungo e su spazio corto, come riconquisto e dove porto il riattacco

Partitella finale in campo piccolo

Domenica 8 dicembre 2019

Padova - Albinoleffe: 1 - 1

SECONDA SETTIMANA

INIZIA LA SOSTA INVERNALE

1. Riposo.

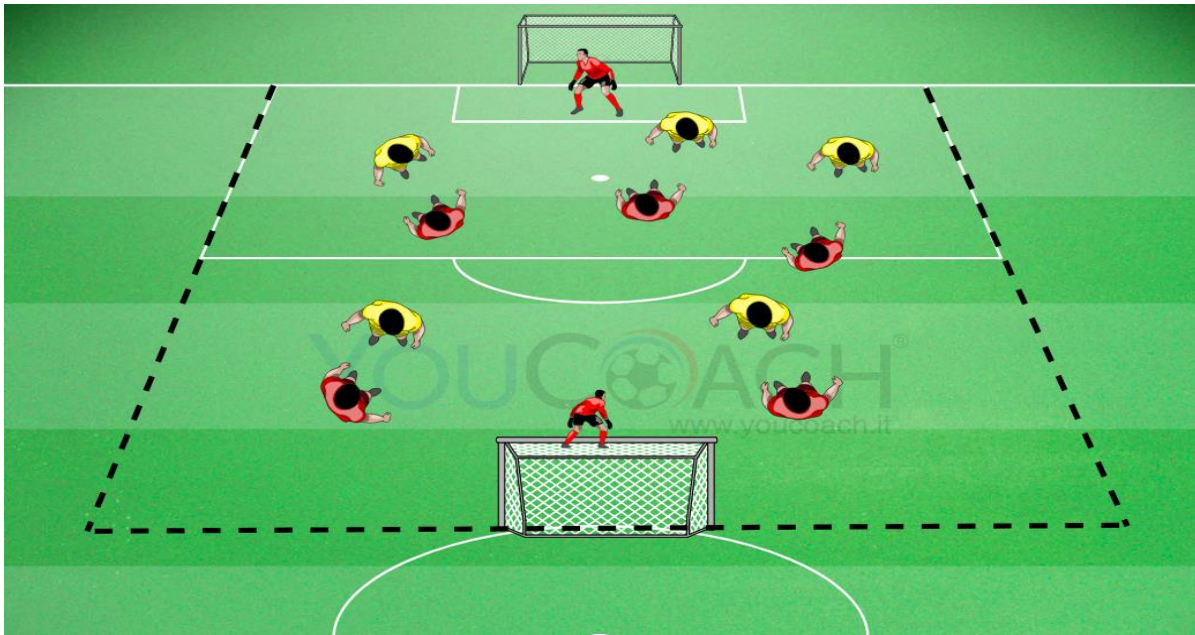
2. Ripristino (molti acciaccati e infortunati)

Mercoledì 11 Dicembre 2019

20' Prevenzione e attivazione con Prof.

8' Partita libera

4x2'30" con 1'30" in 40x40 Small sided game: 2vs2 + 3vs3:

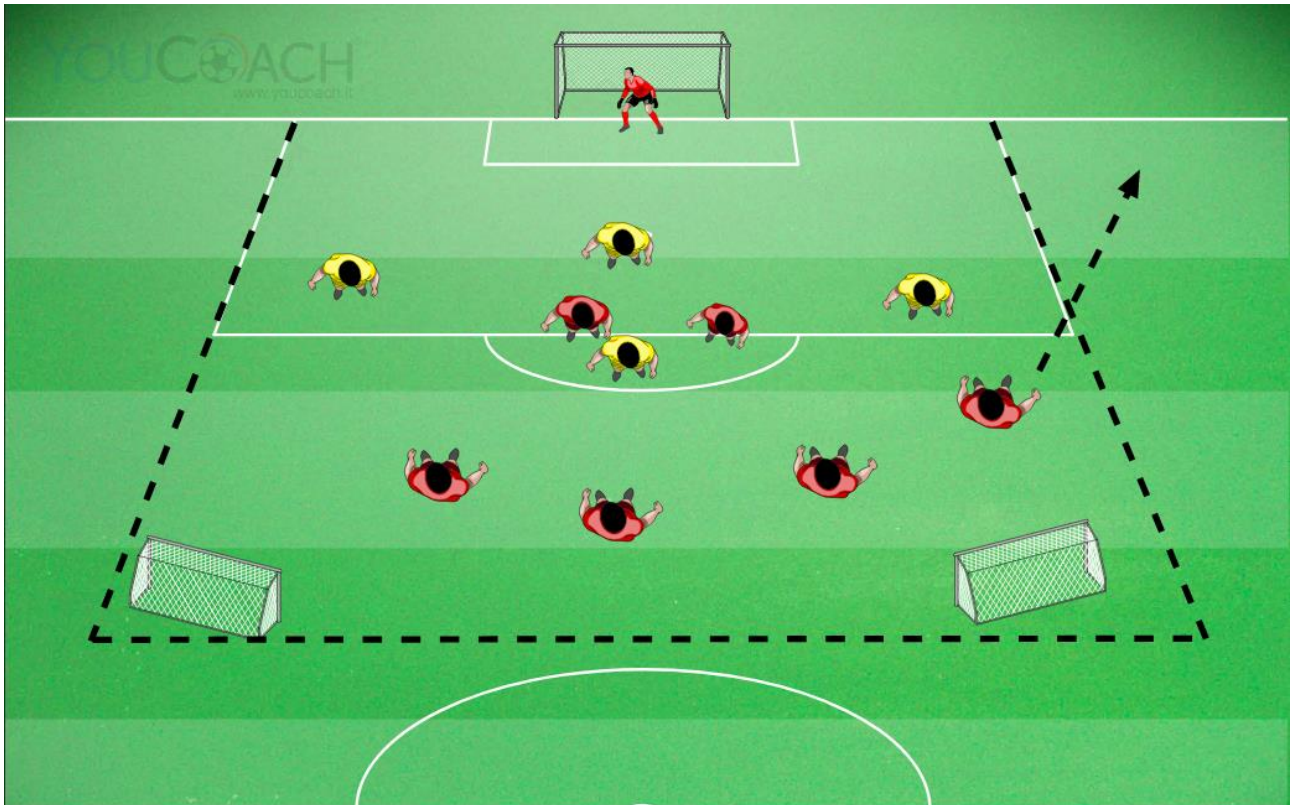


Nelle due zone di campo si creano due situazioni di gioco: 2vs2 + 3vs3. In un primo momento i due giocatori rossi in zona 1 avranno l'obiettivo di trasmettere palla ai propri attaccanti in zona 2 (3vs3). Se la finalizzazione avviene di prima battuta il goal vale doppio. Al contrario, i 3 rossi giocano per riconquistare palla e trametterla ai 2 attaccanti posti nell'altra zona. Al termine della prima parte si possono invertire i ruoli (chi attaccava difende e viceversa).

VARIANTI:

- Se il difensore entra in conduzione in zona 2 può creare superiorità numerica.
- Dopo la trasmissione, lo stesso giocatore sale, creando sup.numerica.
- Possono finalizzare (calciando da fuori area) anche i difensori in zona 1.

10' Situazione: 6>4 con sviluppo zona rifinitura.



Situazione 6vs4: obiettivo sq. Rossa: finalizzare con una giocata in zona di rifinitura (inserimento, giocata a muro...). In fase di possesso posso utilizzare la massima ampiezza del campo (oltre la linea tratteggiata) per allargare la linea difensiva e favorire la giocata. Il goal vale doppio se avviene dalla zona di rifinitura. I Gialli non possono uscire dalla zona delimitata.

Obiettivo sq. Gialla: recupero palla e cambio gioco finalizzando in una delle due porte poste sulla tangente del cerchio di centrocampo.

Partita a tema: 6>6: la squadra in possesso (come nell'esercizio precedente) ha a disposizione la massima ampiezza degli ultimi 16 metri.

16' Partita finale

10' Scarico con il Prof

3. Giornata sfida in palatenda.

15' Attivazione con il prof.

1) 10' partitelle tecniche in 20x15 mt (6 x 1'30");

2) 10' partitella libera;

3) Small sided game (4 x 3', 1' rec.): duelli 1>1 a tutto campo e gol valido solo al volo;

4) Mini torneo

4. Campo ai limiti della praticabilità: si fa quel che si riesce.

15' Attivazione col prof.

10' Partitella libera in 40 x 40 mt

Suddivisione in 2 gruppi:

1) Small sided game

2) Partitella tecnica a campo ridotto

Poi i gruppi invertono i ruoli.

Partitella finale

Sabato 15 dicembre 2019

Padova - Imolese RINVIATA PER IMPRATICABILITÀ DEL CAMPO

Terza settimana.

1. Didattica differenziata + fase offensiva (principi).

Principi in fase offensiva

*

Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Partitelle tecniche

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) Attaccanti - difensori: small sided game. 4>4 a tocco libero, gol valido solo dopo un dribbling.

2) Centrocampisti: small sided game. 4>4 a tocco libero. Una squadra ha l'obiettivo di fare gol (1 punto) e difendere la linea di meta; l'altra squadra conquista 1 punto:

- se costringe gli avversari a fare almeno 5 passaggi prima di calciare in porta;
- se, recuperata la palla, riesce a servire entro 3 passaggi un compagno che si smarca e riceve nella zona di meta posta nella metà campo avversaria (fuorigioco valido dentro la zona di meta, nel senso che ci si può entrare solo dopo che parte l'assist).



I giocatori non impegnati nella didattica differenziata, giocano uno small sided game con marcatura uomo vs uomo a tutto campo.

Partita a tema per costruzione e sviluppo, 3 x 4' (rec. semiattivo 1'30''), 5>5 + portieri in campo medio (25x35 mt): 3>2 + i trequartisti. Lavoriamo su smarcamenti, passaggi chiave, posizione del corpo, posizionamento difensivo, transizione.



16' Partitella finale a metà campo

2. Didattica differenziata + costruzione e sviluppo (video ripasso principi manovra).

Principi costruzione.

Principi sviluppo.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

10' Partitella libera

12' Didattica dell'attacco all'area di rigore con combinazioni a muro, smarcamenti, giocate in velocità. Transizione e riaggresione. Solo dopo 5 passaggi riusciti gli attaccanti possono andare a fare gol. Se i difendenti conquistano palla, possono andare a fare meta solo entro 3 passaggi. Si gioca nell'ultimo terzo di campo (40 x ampiezza campo).

4x4' con 1'15 rec. Partita a tema per sviluppo e finalizzazione: uomo contro uomo; una squadra per il gol, l'altra per riconquistare la palla e servire un compagno oltre la linea di meta dopo almeno 5 passaggi.

Partitella finale

3. Principi di gioco in fase di manovra e di aggressione.

15' Attivazione tecnica con il prof.

10' Partitella libera (campo piccolo)

Suddivisione in 2 sottogruppi.

16' Didattica differenziata:

1) per i centrocampisti: 5x2'30 con 45" di rec.: small sided game per il pressing e la manovra in spazi stretti.

Due squadre giocano una normale partita 5>5 in un campo come in figura. Tocco libero. Obbligo di palla rasoterra. Si può varcare la linea che delimita il campo (per andare a fare gol) o in conduzione oppure ricevendo al di là della linea (ma senza finire in fuorigioco).

2) per difensori e attaccanti: 2'30" con 45" rec.: small sided game per costruzione e pressing.



Due squadre si affrontano in una partita a campo ridotto. Una squadra gioca per trasmettere la palla a 1-2 compagni posti fuori dall'area di gioco; l'altra gioca per cercare di conquistare il pallone e fare gol. I jolly possono muoversi lungo la linea per creare linee di passaggio e facilitare la manovra della squadra rossa in fase di sviluppo e costruzione del gioco.

I giocatori non coinvolti nella didattica giocano uno small sided game uomo contro uomo.

4x3' con 1'15 di rec. Partita a tema. Pressing: partita libera. Se la squadra in possesso esce dalla metà campo in conduzione e finalizza, il goal vale 3 punti. Per il resto partita normale.

Ob. Sq. Non poss: pressing a uomo per non fare uscire la squadra avversaria in conduzione.

Ob. Sq. Possesso: esco veloce dalla prima zona. Principio: conduco forte se non trovo avversario.

18' Partitella finale

4. Sviluppi verticali, giocate di reparto in attacco, finalizzazione..

Coordinamento delle scelte tra compagni di reparto.

Codici di comunicazione per ottimizzare tempi e riuscita delle giocate.

Tempi di gioco.

Pressing - pressione.

Principi di gioco in caso di perdita della palla

15' Attivazione tecnica con il prof e simo.

10' Partitella libera (campo piccolo)

Suddivisione in 2 sottogruppi.

16' Didattica differenziata:

1) per i centrocampisti: 5x2'30 con 45" di rec., small sided game per il pressing e la manovra in spazi stretti.

Due squadre giocano una normale partita 5>5 in un campo come in figura. Tocco libero. Obbligo di palla rasoterra. Si può varcare la linea che delimita il campo (per andare a fare gol) o in conduzione oppure ricevendo al di là della linea (ma senza finire in fuorigioco).

2) per difensori e attaccanti: : 5x2'30 con 45" di rec.: small sided game per costruzione e pressing.



Due squadre si affrontano in una partita a campo ridotto. Una squadra gioca per trasmettere la palla a 1-2 compagni posti fuori dall'area di gioco; l'altra gioca per cercare di conquistare il pallone e fare gol. I jolly possono muoversi lungo la linea per creare linee di passaggio e facilitare la manovra della squadra rossa in fase di sviluppo e costruzione del gioco.

I giocatori non coinvolti nella didattica giocano uno small sided game uomo contro uomo.

4x3' con 1'15 di rec. Partita a tema. Pressing: partita libera. Se la squadra in possesso esce dalla metà campo in conduzione e finalizza, il goal vale 3 punti. Per il resto partita normale.

Obbl. Sq. non poss: pressing a uomo per non fare uscire la squadra avversaria in conduzione.

Obbl. Sq. possesso: esco veloce dalla prima zona. Principio: conduco forte se non trovo avversario.

18' Partitella finale

Sabato 21 dicembre 2019

Amichevole con la Berretti. Persa 2-1

Quarta settimana.

1. 23 dicembre: Giornata sfida.

15' Pre-attivazione e attivazione libera.

2'30"x3, campo 28x22 mt, possesso palla in circuito, stazioni con campetti e temi diversi.

14' Partitella finale in campo medio 40x50 mt

2. 27 dicembre: amichevole con Piovese Juniores regionale elite (pareggiata 2-2)

3. 28 dicembre. Didattica differenziata.

15' Pre-attivazione ed attivazione col prof.

10' Partitella libera in 40x45 mt

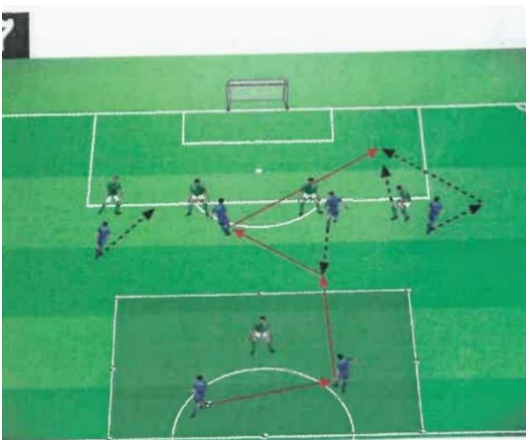
Suddivisione in 2 gruppi:

12' Didattica differenziata:

1) per i centrocampisti: 6x2' con 45" di rec., small sided game per il pressing e la manovra in spazi stretti.

Due squadre giocano una normale partita 5>5 in un campo come in figura. Tocco libero. Obbligo di palla rasoterra. Si può varcare la linea che delimita il campo (per andare a fare gol) o in conduzione oppure ricevendo al di là della linea (ma senza finire in fuorigioco).

2) per difensori e attaccanti. Attacco alla linea difensiva bassa con giocate individuali o di reparto: 2>1 o 3>2 + 3>3 o 4>4, per fare esperienza di giocate e comportamenti (attacco/difesa) per la finalizzazione secondo i suggerimenti visti.



I giocatori non coinvolti nella didattica giocano uno small sided game uomo contro uomo.

4x2'30 Partita a tema per costruzione e sviluppo (Small sided game) in 45x40 mt: partita con diversi stimoli. Finalizzazione dopo giocata dentro al campo (zona rifinitura) 3 punti. Finalizzazione dopo giocata da sviluppo esterno 1 punto. A seconda del numero dei giocatori si potrebbe creare una zona più ampia nella metà campo avversaria (i difensori non possono intervenire).

16' Partitella finale

4. 30 dicembre.

Pre-attivazione col prof .

Partitelle tecniche

Suddividere il gruppo in due sottogruppi.

Didattica differenziata.

1) Per attaccanti e difensori: 3 centrocampisti giocano un 3>2 con l'obiettivo di liberare un uomo del reparto e metterlo in condizione di avere tempo di gioco; quando questo avviene, le punte effettuano il movimento coordinato; gli esterni entrano in gioco solo quando la palla è giocata sulle punte; per rendere il tutto più situazionale e per mettere in difficoltà gli attaccanti, i 2 che effettuavano il 3>2 a centrocampo possono rientrare.



I giocatori non coinvolti nella didattica giocano uno small sided game uomo contro uomo.

Partita a tema (Simo)