

PRIMA SETTIMANA

1. Mar 13 agosto

Manovra, dò continuità al palleggio.

Prima parte: 15' attivazione, da concludere con 7' (3x2', rec. 30'') partitelle tecniche (in 20x18 mt).

Seconda parte: gruppo unito.

60' proposta mista (campi medi, 40x30 mt) come segue:

- 1) 6' partita, rec. 2' (idratazione): ogni volta che una squadra segna un gol, guadagna un giocatore della squadra avversaria;
- 2) 5' intermittente sui 50 mt (in 10''), rec. 2' (idratazione);
- 3) 6' possesso palla (obbligo passaggi rasoterra): 1 punto ogni 5 trasmissioni, rec. 2' (idratazione);
- 4) 5' intermittente sui 50 mt, rec. 2' (idratazione);
- 5) 6' possesso con "attacco alla linea" (palla oltre la meta avversaria), rec. 2' (idratazione): ogni volta che una squadra fa meta, guadagna un giocatore della squadra avversaria;
- 6) 5' intermittente sui 50 mt, rec. 2' (idratazione);
- 7) 6' partita a tema: ogni scelta sbagliata con riferimento alla continuità del palleggio implica il cambio palla; ogni azione condotta lentamente implica il cambio palla.

Conclusione: 18' (2x6', rec. 2' per idratazione) partita finale

2. Merc 14 agosto (-7 MD Reggiana)

Test con il Tombolo (1. Cat.), vinto 3-1.

Lavoro integrativo da far fare a chi fa solo un tempo:

- **HSR:** 6x50 mt in 9''-10'', rec. 30'';
- 1'30''-2' rec.;
- **Repeated Sprint:** 6x30 mt, rec. 45''.

Ferragosto (-6 MD Reggiana): riposo.

3. Ven 16 agosto (-5 MD Reggiana).

Prima parte: 25' attivazione col prof da concludere con 18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 6vs6 su campi piccoli

Seconda parte: gruppo unito.

15' (2x5', rec. 2'-3') didattica per la manovra come in figura. Dividere i giocatori in 2 squadre di 10 giocatori; creare un 3>2 nelle due zone adiacenti alle porte e un 5>5 nella zona centrale. Lo scopo è il gol per entrambi i gruppi, che hanno l'obbligo di restare fissi nelle zone vicine alle porte, mentre i 5 elementi centrali possono, uno alla volta, entrare nel settore di costruzione per aiutare in fase di possesso. Il gol è valido solo dalla zona vicino alla porta.



Terza parte: gruppo unito.

15' (2x5', rec. 2'-3') didattica attacco/difesa area di rigore: si preparano 2 squadre di 10 giocatori coi portieri a difesa delle porte. Il campo è diviso come in figura e vi sono 5 elementi nella zona di costruzione (vicino alla propria porta), 3 in quella di attacco e 2 in ampiezza. L'obiettivo è il gol, ma per arrivare alla conclusione bisogna servire uno degli esterni alti, che deve entrare in assist zone e decidere se tirare o servire un compagno.



Conclusione: 20' (4x3', rec. 2' per idratazione) partita finale in campo piccolo.

Sabato 17 agosto (-4 MD Reggiana): amichevole con il Cassola (Promozione), persa 2-1.

Domenica 18 agosto (-3 MD Reggiana): riposo.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 19 agosto (-2 MD Reggiana)

Prima parte: col prof. Si conclude con **15' (2x5x5" max, rec. minimo 1:5, tra le serie 2') duelli 1>1 con 2 portieri, partenza da fermo ed eventuale transizione.** Dimensioni del campo: 20 metri di lunghezza. Tempo di lavoro: 5 ripetizioni per giocatore di 5"-8" (tempo massimo per concludere l'azione) x 2 serie. Tempo di recupero: mai sotto 1:5 tra tempo di gioco e tempo di recupero; tra le serie 1'.

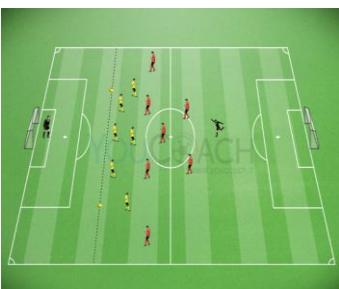
Seconda parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 2') didattica costruzione vs pressing. Una squadra gioca per costruire, l'altra per il pressing, il recupero della palla e la finalizzazione. Si parte sempre da un retropassaggio al portiere (palla attiva).



Terza parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 1'30") didattica attacco/difesa posizionali: sotto la linea tracciata poco fuori dall'area possono entrare tutti, ma è un riferimento perché la squadra che attacca, quando oltrepassa quella linea, deve finalizzare entro 5 secondi, altrimenti è palla al portiere, che riparte lungo (contrapposizione alla Reggiana con transizione; simulare marcamenti preventivi e infilate su spazio lungo).



Conclusione: 15' (2x6', rec. 1') partita finale in campo medio

2. Mar 20 agosto (-1 MD Reggiana)

Prima parte: attivazione col prof. Si conclude con **(3x1', rec. 1') SSG 5vs5** in campo piccolo (due squadre giocano, due recuperano)

Seconda parte: gruppo unito.

15' lavoro misto (agilità - reattività):

1. **intervento del prof: agility;** alla fine, rec. completo;
2. **shootouts ad inseguimento x 4 rip.:** partenza col pallone da 25 mt dalla porta, inseguimento da 27 metri (circa 10 mt di accelerazione effettiva, rec. minimo 1:5, tra le serie 2"); alla fine, rec. completo;
3. **intervento del prof: agility;** alla fine, rec. completo;
4. **shootouts ad inseguimento x 4 rip.** come sopra.

Seconda parte: gruppo unito.

10' palle inattive: angoli.

10' palle inattive: punizioni.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') didattica attacco/difesa area di rigore in campo medio-piccolo (50×50 mt): delimitare le due aree di rigore. L'obiettivo è difendere la propria area e attaccare quella avversaria. La squadra in difesa può entrare nella propria area solo con i 3 difensori + 2 centrocampisti, mentre può inserirsi in quella rivale con tutti gli effettivi.



Conclusione: 14' (2x6', rec. 2' per idratazione) partita finale in campo medio.

3. Merc 21 agosto

Partita di Coppa Italia, Reggiana – Cittadella: pareggiata 2-2, vinta ai rigori.

4. Giov 22 agosto

Prima parte: tutti col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

Primo gruppo: lavoro senza palla col prof.

Secondo gruppo: con Riccardo e Beppe.

- **6x2'-2' SSG con porte e portieri: 4vs4 in campo piccolo (25x18 mt)**
- **2x8'-1'45" partita 8vs7 in campo medio-piccolo (40x40 mt)**

5. Ven 23 agosto

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

45' lavoro metabolico senza palla col prof: 3x8', rec. 4' (attivo).

Terza parte: gruppo unito.

16' (2x8', rec. 2') partita a tutto campo.

Segue un weekend di riposo.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 26 agosto

Prima parte: 20' attivazione con il prof. Si conclude con 14' (2x6, rec. 1'15") partita a tema in campo medio (45x60 mt, campo largo e corto) come in figura per l'interpretazione dei movimenti d'attacco all'area con giocate e la riaggresione sulla transizione.



Seconda parte: gruppo unito.

25' (5x3', rec. 2') lavoro misto (metabolico con e senza palla) come segue.



- Sequenza: per tutti, 4 partite (5vs5 e 4vs4) e 1 lavoro intermittente; tutte le proposte durano 3'.
- Recupero: 2' tra i cambi di stazione.
- Dimensioni dei due campi: medie (30x25 mt).

Si preparano 5 squadre e 2 campi. **Si affrontano 2 squadre ciascun campo (campo 1: porte e portieri; campo 2: possesso palla; AvsB e CvsD; durata: 3'). La quinta squadra (E) esegue un lavoro intermittente col prof con cambi di direzione, per 3'.** Al termine di ogni ripetizione, 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 4 partite e un lavoro intermittente.

Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 1'45") partita a tema in campo medio (50x60 mt): uomo contro uomo; obbligo di 5 passaggi prima di concludere a rete; ma se conquisto la palla nella metà campo avversaria posso finalizzare quando voglio.

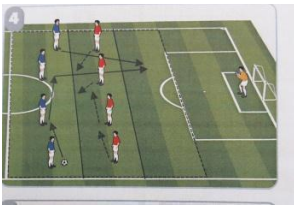
Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo medio (50x60 mt)

2. Mar 27 agosto

Prima parte: 8' attivazione col prof, da concludere con 18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG in campo piccolo (32x25 mt): veloci, ma con qualità! Due squadre si affrontano per andare alla conclusione entro cinque passaggi.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 18' **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, **ostacolati da 2 difensori**. 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) 18' **lavoro col prof:** forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x3', rec. 2') **partita a tema in campo piccolo:** quando perdo palla, devo riconquistarla prima che gli avversari facciano 4 passaggi.

Conclusione: 20' (4x3', rec. 2') partita finale in campo piccolo

3. Merc 28 agosto

Torneo con Arzignano Primavera 3 (persa 3-0 con le riserve) e Casalserugo-Maserà Promozione (pareggiata 1-1 con i titolari).

4. Giov 29 agosto

Prima parte: 12' col prof; si conclude con 15' (2x5x5" max, rec. minimo 1:5, tra le serie 2') situazioni 2>1 per la finalizzazione con 2 portieri, partenza da fermo (a circa 10 mt fuori area) ed eventuale transizione.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' situazioni di attacco all'area di rigore



2) 10' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') **partita a tema in campo medio come in figura:** è una normale partita, ma quando vado fuori, sull'esterno, ho 5 secondi per “risolvere” ed uscire da lì.



Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo medio

4. Ven 30 agosto

Prima parte: 15' col prof; si conclude con 15' (2x5x5" max, rec. minimo 1:5, tra le serie 2') situazioni 2>1 per la finalizzazione con 2 portieri, partenza da fermo (a circa 10 mt fuori area) ed eventuale transizione.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' situazioni di attacco all'area di rigore



2) 10' lavoro col prof: agility.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

15' palle inattive

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

Sabato 31 agosto.

Test con il Bologna U18, vinto 5-2.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 2 settembre

Prima parte: 20' con il prof.

Seconda parte: gruppo unito.

20' (4x4', rec. 1') lavoro integrato come in figura: SSG 6vs6 in campo medio (40x30 mt), un portiere e una porticina. Ogni 45'' viene chiamato il cambio campo: in allungo, si deve raggiungere il fallo laterale corrispondente all'altro campo e quindi disporsi in campo per la ripresa del gioco.



Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 1'45'') partita a tema in campo medio (50x60 mt) con porte e portieri: è una normale partita, ma quando vado fuori, sull'esterno, ho 3 secondi per "risolvere" ed uscire da lì.



Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio (50x60 mt)

2. Mar 3 settembre

La prima partita.

Prima parte: 10' col prof. Si conclude con 12' (6x1', rec. 1') SSG in campo piccolo; regole:

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

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 15' (4x2', rec. 2' con footballing) didattica del passaggio chiave come in figura in campo piccolo (30x20 mt), con porte e portieri: attraverso una palla filtrante, arrivare agli attaccanti perché vadano al tiro.



2) 15' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

30' (6x3', rec. 2') **partita a tema** in campo piccolo (50x50 mt): costruzione vs pressing. Una squadra gioca per la costruzione con l'obiettivo: 1) di arrivare al gol nelle porticine; 2) di servire il *target* dentro al campo; 3) di servire il *target* fuori dal campo; l'altra per il pressing, il recupero della palla e il gol nella porta grande. Alla fine di ogni tempo, le due squadre invertono i compiti.



Conclusione: 16' (2x5', rec. 3') partita finale in campo piccolo

3. Merc 4 settembre

Prima parte: 10' col prof. Si conclude con 8' (3x2', rec. 1') possesso con 3-4 jolly in campo medio (30x30 mt)



Seconda parte: suddividere la squadra in due gruppi.

35' (4x5', rec. 2') lavoro misto: SSG 6vs6 (campo molto grande, almeno 320 mq a giocatore) alternato a HSR (High Speed Running) e/o sprint.

Svolgimento: si suddivide la squadra in due gruppi. Un gruppo lavora con Luca senza palla, l'altro con Beppe/Riccardo; ciascun gruppo svolge 8' con Luca (HRS e/o sprint) e poi 5' con Beppe/Riccardo (SSG su spazi molto grandi), secondo la seguente sequenza:

1. 8' lavoro col prof; alla fine, rec. 2';
2. 5' (5x45" di partita - 15" di recupero) SSG 6vs6 su spazi molto grandi (80x60 mt, 320 mq per calciatore); alla fine, rec. 2'30";
3. 8' lavoro col prof; alla fine, rec. 2';
4. 5' SSG 6vs6 come sopra; rec. 2'30".

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30") partita a tema in campo grande (80x60 mt): chi sbaglia il gesto tecnico, alza la palla immotivatamente, sbaglia la scelta, reagisce distrattamente o lentamente, non prende informazioni, etc. (a discrezione dell'allenatore) deve abbandonare il campo e girare intorno alla porta più vicina alla massima velocità; nel frattempo il gioco continua, con la squadra avversaria che godrà della momentanea superiorità numerica.

Conclusione: 15' (2x6', rec. 2'30") partita finale in campo grande (80x60 mt)

4. Giov 5 settembre - Metà campo.

La seconda partita.

Prima parte: attivazione col prof + **16' (4x2', rec. 2')** SSG 5vs5 e 6vs6 in campo medio (doppia area di rigore): una squadra per il possesso con l'aiuto delle sponde, l'altra per il recupero della palla e il gol nelle porticine. Vince chi fa più gol.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 14' (4x2', rec. 1'30") attacco all'area di rigore - AZ/GZ. - transizione e riaggresione (in 35x60 mt)



2) 14' lavoro col prof: agility.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 20' (4x3', rec. 2') partita finale in campo medio (50x60 mt)

5. Ven 6 settembre

Prima parte: 12' col prof; si conclude con 10' (2x3x5" max, rec. minimo 1:5) situazioni 1>1 con partenza in accelerazione dalle proprie posizioni (comunque da fuori area).

Seconda parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30") situazioni attacco/difesa posizionali come in figura in campo medio (50x60 mt)



Terza parte: gruppo unito.

15'-20' tempo autogestito dai ragazzi per i lavori individuali, con l'aiuto dello staff.

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

Sabato 7 settembre

Partita di Coppa Italia: Renate – Cittadella, persa 3-1.