

PRIMA SETTIMANA

1. Lunedì 29 gennaio

Lavoro per reparti con Carlo Sabatini e Lorenzo Bedin.

Io tengo i centrocampisti.

8' (3x1'30", rec. 1') **partitella tecnica di riscaldamento 2vs2 + jolly** in campo piccolo (20x12 mt)

8'-10' **6x1vs1 dorsale**, rec. 1:5 in campo piccolo (10x5 mt) come qui sotto per **duello dorsale**, **contrasto** e **anticipo**.



8'-10' **tecnica complessa** come in figura: cambio gioco, ricezione e duello.



15' (7x1'30", rec. 30") esercitazione come qui sotto per il **duello dorsale**, **contrasto** e **anticipo**, **protezione palla**, **assist su piede smarcato**



8' (3x1'30", rec. 1') **partitella tecnica 2vs2 + jolly** in campo piccolo (20x12 mt)

2. Mar 30 gennaio

Campi medi, intensità medio-alta.

Prima parte: scheda prevenzione, attivazione tecnica con Beppe: 5' footballing e guida della palla + 3' possesi 3vs3 alta intensità + 5' tecnica specifica per ruolo ad alta intensità.

Seconda parte: gruppo unito.

Lavoro metabolico misto su campo medio come segue:

- 1) 6' partita, rec. 1'15" alla fine;
- 2) intermittente: 8 x 10" (navetta 20+20 metri) - 10", rec. 1'30" alla fine;
- 3) 6' possesso palla (obbligo palla rasoterra), rec. 1'15" alla fine;
- 4) intermittente: 10 x 8" (navetta 20+20 metri) - 15", rec. 1'30" alla fine;
- 5) 6' possesso con "attacco alla linea" (palla oltre la meta avversaria), rec. 1'15" alla fine;
- 6) intermittente: 5 x 15"-30", navette sui 20 mt, rec. 1'30" alla fine;
- 7) 6' partita con jolly esterni, rec. 1'15" alla fine;
- 8) intermittente: 6 x (navetta 10+10 metri), rec. 10" + (navetta 20+20 metri), recupero 15", rec. 1'30" alla fine;
- 9) 6' partita.

Merc 31 gennaio

Prima parte: col prof.

Si conclude con **tecnica e tattica specifica** per ruolo. **Focus:** duello, rubo (o conservo) la palla e cambio gioco: dopo 3'' di duello in ampiezza, chi ha la palla cambia gioco.



Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 12' (4x1'30'', rec. 1'30'') SSG 3vs3 e 4vs4 in campo piccolo (25x18 mt): veloci, ma con qualità! Porte e portieri: alla conclusione entro 5 passaggi;

2) 12' forza col prof.

Terza parte: gruppo unito.

10'-12' **didattica:** oriento il pressing, recupero palla e vado dall'altra parte **vs** mi vogliono portare fuori, resto dentro o vado dall'altra parte. Cerco il **transfert** di quanto visto ad inizio seduta in situazione (come in figura).



Conclusione: 25' (5x3', rec. 2') partita finale in campo piccolo

4. Giov 1 febbraio

Spazi ampi, aspetti prevalentemente metabolici.

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' tattica e tecnica specifica per ruolo su attacco/difesa della porta come in figura: attacco porta su palla esterna (palla forte 1° palo; scavata 2° palo; cut back).



Terza parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

Lavoro integrato SSG (325 mq per ciascun giocatore) / HSR (High Speed Running) e Repeated Sprint.

Ogni squadra svolge la sequenza che segue:

1. Repeated Sprint: 2x50mt + 2x60mt con rec: 50''/60'' - SPRINT MAX

1'30''-2' rec.;

2. 4' SSG 4vs4 (325 mq per ciascun giocatore);

2' rec.;



3. HSR: 10x 7''/13'' su 42mt - VAM@120%

1'30''-2' rec.;

4. 4' SSG 4vs4 (325 mq per ciascun giocatore).

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale in campo grande (325 mq per ciascun giocatore)

5. Ven 2 febbraio

Principi in fase di manovra.

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' situazione complessa con Beppe in campo medio (35x50 mt) come in figura. Risalita su rinvio **vs** riaggresione, recupero palla e ricerca del passaggio chiave in rifinitura e dell'attacco della profondità **vs** difesa su passaggio chiave in rifinitura (rompo la la linea) e sulla lettura del codice palla (scappo - resto). Sintesi dei temi svolti in settimana.



Terza parte: gruppo unito.

12' (6x1', rec. 1') SSG 3vs3 in campo medio (20x18 mt):

- porticine e tocco libero;
- possesso e massimo 3 tocchi;
- porte e portieri, tocco libero e marcatura a uomo.

Conclusione: 18' (2x8', rec 2'), partita finale in campo medio (40x40 mt)

Domenica 4 febbraio 2024: Arzignano-Padova, vinta 5-2.

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 6 febbraio

Sono al Corso Resp. Sett. Giov.

La squadra si allena con Carlo Sabatini.

2. Merc 7 febbraio

Partita con la Primavera, persa 6-1.

3. Giov. 8 febbraio 2024

Prima parte: attivazione tecnica con Beppe.

Si conclude con **12' (4x1'30", rec. 1'30") partita a tema in campo medio (40x45 mt)**: una squadra gioca per finalizzare in porta, l'altra per servire un giocatore in zona di meta dentro una delle tre porticine. Meta nella porticina rossa vale 3, meta nelle porticine gialle vale 1.



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

12' (4x1'30", rec. 1'30") partita a tema in campo medio (35x45 mt, campo largo e corto) come in figura per l'interpretazione dei movimenti d'attacco all'area con giocate e la riaggresione sulla transizione: si allena tutto...



Conclusione: 12' (4x1'30", rec. 1'30") partita finale in campo medio (40x45 mt)

Ven 9 febbraio 2024

Prima parte: col prof.

Si conclude con suddivisione in tre gruppi:

12' (6x1') possesso uomo su uomo in campo piccolo



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

12' (5x 1'30" con rec. 1') possesso vs pressing in campo piccolo: chi costruisce dalla porta deve fare 5 passaggi per poter andare al tiro; chi pressa deve impedirlo e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.



Terza parte: gruppo unito.

11' (4x2' di tempo effettivo, rec. 1') partita a tema in campo medio per i piazzati: 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: 2x7' (rec. 2') partita finale in campo medio

Dom 11 febbraio 2024

Padova – Fiorenzuola, pareggiata 2-2.

TERZA SETTIMANA

1. Mar 13 febbraio

Sono al Corso Resp. Sett. Giov.

La squadra si allena con Carlo Sabatini.

2. Merc 14 febbraio

Partita con la Primavera, persa 6-5.

3. Giovedì 15 febbraio

Prima parte: col prof.

Si conclude con 12' (3x2' con rec. 1'30") partita a tema per manovra sotto pressione vs pressing in campo medio (35x50 mt): una squadra per il gol, l'altra per servire i tre obiettivi (giocatori gialli) fuori dal campo



Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x2' con rec. 1'30") situazione per manovra, difesa/attacco in campo aperto in campo medio come in figura (rettangolo 20x35 mt)



Terza parte: gruppo unito.

10' didattica sviluppi e finalizzazione in campo medio come in figura (rettangolo 20x35 mt)



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

4. Ven 16 febbraio

Prima parte: col prof.

Si conclude con **15' (4x1'30", rec. 1'30") partitelle tecniche 3vs3** in campo piccolo (16x18 mt)

Seconda parte: gruppo unito.

15' (4x1'30", rec. 1'30") SGS 3vs3 in campo piccolo (16x18 mt): in caso di dribbling subito da un giocatore, solo quest'ultimo e il portiere della sua squadra possono intervenire sull'avversario prima che vada alla conclusione.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') partita a tema in campo piccolo (30x35 mt): ogni palla inattiva si riprende con una rimessa laterale (o con un rilancio con le mani da parte del portiere); a Mantova ci saranno spesso duelli su palla alta.

Conclusione: **20' (5x3', rec. 1')** partita finale in campo piccolo (40x35 mt)

Domenica 18 febbraio 2024, Mantova – Padova.

TERZA SETTIMANA

1. Mar 13 febbraio

Sono al Corso Resp. Sett. Giov.

La squadra si allena con Carlo Sabatini.

2. Merc 14 febbraio

Partita con la Primavera, persa 6-5.

3. Giovedì 15 febbraio

Prima parte: col prof.

Si conclude con 12' (3x2' con rec. 1'30") partita a tema per manovra sotto pressione vs pressing in campo medio (35x50 mt): una squadra per il gol, l'altra per servire i tre obiettivi (giocatori gialli) fuori dal campo



Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x2' con rec. 1'30") situazione per manovra, difesa/attacco in campo aperto in campo medio come in figura (rettangolo 20x35 mt)



Terza parte: gruppo unito.

10' didattica sviluppi e finalizzazione in campo medio come in figura (rettangolo 20x35 mt)



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

4. Ven 16 febbraio

Prima parte: col prof.

Si conclude con **15' (4x1'30", rec. 1'30") partitelle tecniche 3vs3** in campo piccolo (16x18 mt)

- Stievano Cunico **vs** Salifou Bettin; jolly: Benetazzo;
- DiGiuseppe Gava Tumiatti **vs** Carraro Zuolo Tiozzo.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (4x1'30", rec. 1'30") SGS 3vs3 in campo piccolo (16x18 mt): in caso di dribbling subito da un giocatore, solo quest'ultimo e il portiere della sua squadra possono intervenire sull'avversario prima che vada alla conclusione.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') partita a tema in campo piccolo (30x35 mt): ogni palla inattiva si riprende con una rimessa laterale (o con un rilancio con le mani da parte del portiere); a Mantova ci saranno spesso duelli su palla alta.

- Stievano Cunico Salifou Bettin Benetazzo Tumiatti;
- DiGiuseppe Gava Carraro Zuolo Tiozzo.

Conclusione: **20' (5x3', rec. 1')** partita finale in campo piccolo (40x35 mt)

Domenica 18 febbraio 2024, Mantova – Padova, persa 2-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Mar 20 febbraio

Sono al Corso Resp. Sett. Giov.

La squadra si allena con Carlo Sabatini.

2. Merc 21 febbraio

Partita con U16, vinta 4-3.

3. Giovedì 22 febbraio

Prima parte: con Beppe: 12' (3x2', rec. 1'30" con mobilità articolare e stretching dinamico) situazione difesa/attacco area di rigore in campo medio come in figura: una squadra per il gol con l'aiuto del "regista", l'altra per la difesa della porta, la riconquista e la trasmissione della palla al regista.



Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x2', rec. 1'30") SSG per manovra sotto pressione vs pressing in campo medio come in figura: si parte sempre da palla ai 2 registi; una squadra per il gol nelle porticine, l'altra per recuperare palla e restituirla ai 3 "registi"



Terza parte: gruppo unito.

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



Conclusione: 14' (2x6' con rec. 2') partita finale in campo medio

4. Ven 23 febbraio

Prima parte: col prof.

Si conclude con **duelli 1vs1** in campo piccolo: 2x5x8'' (tempo massimo per concludere l'azione), rec. minimo 1:5, tra le serie 1'. Al via, 2 giocatori (uno per squadra) si dirigono velocemente verso il pallone calciato dall'allenatore. Chi entra in possesso deve puntare e attaccare l'avversario, che difende la propria porta; il giocatore che difende, se recupera la palla, deve cercare di segnare nell'altra porta difesa dal portiere.

Seconda parte: squadra divisa in due gruppi.

20' (6x1'15'', rec. 2' attivo col prof o con Beppe) situazioni 2vs2 e 3vs3 + 2 jolly esterni per attacco / difesa area di rigore in campo piccolo; le sponde agiscono a un massimo di 2 tocchi. Variante: si gioca massimo a 2 tocchi. Le sponde agiscono a un tocco.

Terza parte: gruppo unito.

...' partita a tema in campo piccolo: 6vs6 + 2 jolly in campo piccolo come in figura. Si gioca difesa+centroc. vs centroc.+attacco. porticine vengono poste sulla linea di fondo e lateralmente, una sul centrodestra l'altra sul centrosinistra. Due jolly operano sull'esterno.

Conclusione: ...' partita finale in campo piccolo

Domenica 25 febbraio 2024, Padova – Albinoleffe, persa 1-2.