

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 7 ottobre.

Attivazione (15')

Partita in famiglia a tutto campo. Ciascuno gioca 45'

2. Mar 8 ottobre.

Prima parte: col prof.

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) 20' (6x2', rec. 1'30" con palla) SSG 5vs5 in campo piccolo: uomo contro uomo.

2) 20' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono il lavoro.

Conclusione: 16' (2x6', rec. 1'30") partita finale in campo piccolo (40x40 mt)

3. Merc 9 ottobre

Partita con Under 17: 2x45'. Vinta 3-0. Ciascuno gioca 45'.

4. Giovedì 10 ottobre

Riunione formativa col Mental coach (Aless. Bargnani)

30' col prof + 2x7' partitella finale.

5. Venerdì 11 ottobre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **12' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 + 3 jolly** in 30x40 mt; un gruppo gioca, l'altro recupera.

Seconda parte: gruppo unito.

8'-10' situazioni 3vs2 per la finalizzazione (durata delle azioni: max 8", rec. 1:4):

Conclusione: 12' (2x6', rec. 1'15") partita finale in campo medio

Sabato 12 ottobre

Partitella in famiglia: ciascuno gioca 45' + 43'.

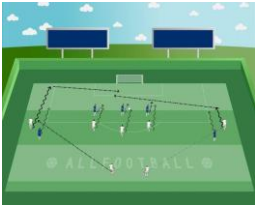
SECONDA SETTIMANA

1. Lun 14 ottobre

Prima parte: con il prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' situazioni per duello + attacco/difesa della porta da palla esterna come in figura



Terza parte: gruppo unito.

45' (3x12', rec. 2'30'') lavoro metabolico con palla come segue: 2' partita in campo medio; al segnale, **allungo** per raggiungere due campetti per svolgere 1' SSG 5vs5 in campo medio. Ripetere il tutto per 4 volte per 3-4 serie. Ad ogni cambio, si chiede un allungo al 90% verso i campetti e una suddivisione in due squadre casuali. Possibile variante da inserire in base al risultato "metabolico" che osserviamo: allungo per tutti fino a fondo campo e ritorno fino allo SSG.



Conclusione: 28' (3x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio.

2. Mar 10 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) Si eseguono le seguenti proposte con Beppe e Ricky:

12' situazioni attacco/difesa della porta da palla esterna come in figura (si lavora sul lato lungo del campo?).



Recupero 2'

12' (6x1', rec. 1') partita a tema per il cambio gioco in campo piccolo (50x40 mt). Il campo è diviso in due metà verticalmente. Tre jolly, di cui due in ampiezza e uno che può giocare liberamente. Le due squadre possono giocare solamente all'interno della metà campo nella quale è presente la palla e possono fare gol solo se il pallone viene toccato da tutti e tre i jolly nella stessa azione. Si richiama così la ricerca del lato debole con il cambio di gioco.

2) 25' lavoro col prof: forza.

Conclusione: 16' (4x2', rec. 1') partita finale in campo piccolo (60x40 mt).

3. Merc 16 ottobre

Prima parte: col prof + 8' (3x2', rec. 1') partitelle tecniche

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

22' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 in campo grande: uomo contro uomo. In un campo, partita con porte e portieri (50x60 mt); nell'altro, possesso palla (40x40 mt).

Conclusione: 22' (2x10', rec. 2') partita finale in campo grande (70x60 mt)

4. Giov 17 ottobre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' (4x1'30", rec. 1'30") possesso con sponde in due settori:** l'obiettivo delle due squadre è quello di mantenere il possesso del pallone portando il gioco nella metà campo in cui stazionano i compagni sponda in modo da avere superiorità numerica in fase di possesso. Due squadre giocano, due recuperano facendo le sponde.

Seconda parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30") a tutto campo (100x60 mt) didattica delle due partite. Ogni squadra alterna una prima costruz. vs pressing e un attacco posizionale vs difesa posizionale. Al termine di ogni azione, l'allenatore verifica i movimenti (dif/off.) preventivi.



Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30") situazioni per cambio gioco, attacco all'assist zone, attacco/difesa su palla esterna. Dividere l'area di gioco come in figura. La squadra che attacca si schiera secondo il sistema di gioco prescelto e i giocatori devono riuscire a creare una situazione di superiorità numerica in ampiezza prima di cambiare lato e finalizzare in porta da palla esterna. La squadra opponente difende con un 4-3.



Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo grande (minutaggio e dimensione campo così decisi su richiesta del prof)

5. Ven 18 ottobre

Prima parte: con Beppe, 5' footballing + 6' (3x1'30", rec. 30") possesso 4vs4+2-3 jolly come in figura in 15x15 mt



Seconda parte: gruppo unito.

10' (2x4', rec. 1'30") didattica delle scelte in fase di costruzione in campo medio (50x60 mt).

Terza parte: gruppo unito.

10' (2x4', rec. 1'30") partita a tema in campo medio (50x60 mt): in un campo come in figura, ogni volta che si interrompe il gioco (fallo, uscita palla...), la squadra decide se riprendere l'azione da un calcio d'angolo o da una punizione. Vincoli: 1) una squadra non può battere più di 2 volte consecutive la stessa palla inattiva; 2) ogni 2 palle inattive deve essere cambiata la zona di battuta. Le squadre scelgono in maniera autonoma che sistema difensivo da utilizzare nelle punizioni. Il gol vale doppio se segnato da palla inattiva.



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

Sabato 19 ottobre

Parma - Cittadella, persa 1-0.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 21 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

70' lavoro misto come segue:

- 1) 18' (2x8', rec. 1'45'') partita a tema 8vs7 con porte e portieri in campo medio (50x40 mt):
marcatura a uomo;
1' rec.;
- 2) 4' SSG 4vs3-4, porticine in campo grande (40x25 mt);
1' rec.;
- 3) 2x4', rec. 1', SSG 4vs3-4 in campo grande: in un campo porte a 5 e portieri, nell'altro porticine;
1' rec.;
- 4) 18' SSG 5vs5-6 in campo medio (40x25 mt): torneo a tre squadre, andata e ritorno; tempi da 3';
due squadre giocano, una riposa e fa la sponda;
2' rec.;
- 5) 18' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio (50x40 mt)

2. Mar 22 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) 30' con Beppe e Ricky, che fanno svolgere le seguenti proposte:

- **12' 1vs1 con 2 portieri con palla ricevuta dall'attaccante da varie posizioni:** 2x5x5'' (tempo massimo per concludere l'azione), rec. 1:4-5, tra le serie 1';

- **14' (4x2', rec. 1'30'') SGS 5vs5 e 4vs4 + 1 jolly** in campo piccolo (30x20 mt) con porte e portieri: **costruz. vs pressing**; una squadra deve fare 5 passaggi per poter andare al tiro, l'altra deve impedirlo e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.

2) 30' col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 20' (4x4', rec. 1'30'') partita finale in campo medio-piccolo (50x35 mt)

3. Merc 23 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 2'30") a tutto campo (100x60 mt) didattica della costruzione, con interventi di Beppe sulla qualità delle scelte. In particolare, sulla pressione forte dell'avversario, il principio è "soluzione verticale"; se l'avversario aspetta, "dò continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario".

Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 2'30") a tutto campo (100x60 mt) didattica attacco posizionale vs difesa posizionale. Al termine di ogni azione, si verificano i movimenti (dif/off.) preventivi.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 2'30") partita finale in campo grande (tutto campo)

4. Giovedì 24 ottobre

Prima parte: col prof. Si conclude con **12' (4x1'30" con 1'30" rec.) SSG 2vs2 e 3vs3** in campo medio-grande (25x18 mt): obbligo di servire il jolly per andare alla finalizzazione.



Seconda parte: gruppo unito.

16' (3x4', rec. 1'30") a tutto campo (100x60 mt) didattica della costruzione, con interventi di Beppe sulla qualità delle scelte. In particolare, sulla pressione forte dell'avversario, il principio è “soluzione verticale”; se l'avversario aspetta, “dò continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario”.

Terza parte: gruppo unito.

16' (3x4', rec. 1'30") a tutto campo (100x60 mt) didattica attacco posizionale vs difesa posizionale. Al termine di ogni azione, si verificano i movimenti (dif/off.) preventivi.

Conclusione: 16' (3x4', rec. 1'30") partita finale in campo medio

4. Ven 25 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

16' (4x3', rec. 2') didattica della costruzione in campo medio, con interventi di Beppe sulla qualità delle scelte. In particolare, sulla pressione forte dell'avversario, il principio è "soluzione verticale"; se l'avversario aspetta, "dò continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario".

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x3', rec. 2') didattica attacco posizionale vs difesa posizionale in campo medio. Al termine di ogni azione, si verificano i movimenti (dif/off.) preventivi.

Quarta parte: gruppo unito.

Se tempo, **15' lavoro individuale.**

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

Sabato 26 ottobre

Cittadella – Vicenza, persa 6-3.