

PRE RITIRO

1. Giov 1° agosto.

Conoscitivo (temperature e strutture non permettono altro).

Prima parte: 10' lavoro preventivo col prof: attivazione coordinativa.

Si conclude con **10' (4x2', rec. 30'')** partitelle tecniche con porticine.

Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x3', rec. 1'30'') SSG 6vs6 in campo medio (40x30 mt):

- a) partita porte e portieri;
- b) possesso palla (obbligo passaggi rasoterra).

Terza parte: gruppo unito.

14' (4x3', rec. 45'') partita senza condizionamenti in campo medio (60x50 mt)

Conclusione:

- a) **16' minitorneo** a tre squadre in campo medio (40x40 mt), andata e ritorno, tempi da 1'30''; la squadra non impegnata nel gioco funge da sponda;
- b) **18' (3x5', rec. 1'30'')** lavoro metabolico col prof: corsa media intensità (70%).

2. Ven 2 agosto.

Conoscitivo (temperature e strutture non permettono altro).

Prima parte: 10' lavoro preventivo col prof: attivazione tecnico-metabolica.

Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') possesso come in figura: i blu per il possesso, i gialli per la riconquista e il gol nelle porticine.



Parte centrale: gruppo unito.

23' (6x3', rec. 1'30'') SSG 6vs6 senza condizionamenti in campo medio (40x30 mt): una squadra per il gol, l'altra per il passaggio all'altro portiere, posto dietro la linea di fondo campo

Conclusione:

- a) 16' (4x3', rec. 1'30'') partita finale in campo medio (metà campo, 50x60 mt);
- b) 16' (2x7', rec. 1'30'') lavoro metabolico col prof: corsa media intensità (75%).

INIZIO RITIRO

3. Sab 3 agosto.

La prima partita: costruzione vs pressing.

Principi sviluppo:

- con smarcamenti ed inserimenti in zona di rifinitura, se l'avversario concede spazi tra le linee (anche in questo caso, *gioco dentro*);
- sfruttando l'ampiezza del campo, se l'avversario difende stretto (*per andare fuori*);
- attaccando la profondità con una giocata diretta, filtrante o passante, se l'avversario tiene alta la linea difensiva e concede spazio alle sue spalle (*o alle spalle della linea difensiva avversaria*);
- valorizzando i *passaggi chiave*, giocate *verticali* che tagliano fuori una o più linee avversarie e che conferiscono *verticalità* alla manovra;
- **pendolo e contropendolo:** nei primi 75 mt l'attaccante gioca per la squadra, negli ultimi 25 mt la squadra gioca per l'attaccante.

Specifiche lavoro fisico:

- **SSG:** 3x3' (4vs4 - 5vs5) + 6x4' (8vs8 - 10vs10). Dimensione campi: media, 80-100 mq per giocatore.
- **Lavoro integrativo col prof:**
 - skip, andature, prevenzione;
 - forza (?).

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con (4x2', rec. 30'') possesso come in figura: i blu per il possesso, i gialli per la riconquista e il gol nelle porticine.



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 11' (3x3', rec. 45'') SSG 4vs4 - 5vs5 come sotto: **costruz. vs pressing.**



2) 12' lavoro col prof: circuito di forza (4 stazioni).

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

18' (3x4', rec. 2') partita a tema: costruz. vs pressing (8vs8). Come sopra, ma a 3 squadre: torneo all'italiana solo andata, tempi da 2' ciascuno

Conclusione: 18' (3x4', rec. 2') partita finale

4. Dom 4 agosto mattina.

La seconda partita: attacco - difesa posizionali.

Principi sviluppo:

- con smarcamenti ed inserimenti in zona di rifinitura, se l'avversario concede spazi tra le linee (anche in questo caso, *gioco dentro*);
- sfruttando l'ampiezza del campo, se l'avversario difende stretto (*per andare fuori*);
- attaccando la profondità con una giocata diretta, filtrante o passante, se l'avversario tiene alta la linea difensiva e concede spazio alle sue spalle (*o alle spalle della linea difensiva avversaria*);
- valorizzando i *passaggi chiave*, giocate *verticali* che tagliano fuori una o più linee avversarie e che conferiscono *verticalità* alla manovra.

Specifiche lavoro fisico:

a) **SSG:** 8x30'' (3>3), 8x2' (8vs8 - 10vs10). Dimensione campi: media, 80-100 mq per giocatore.

b) **Lavori integrativi:**

- skip, andature, prevenzione;
- sprint con/senza palla (?);
- lavoro metabolico (?).

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') partitelle e possesi palla tecnici; si conclude col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 8' (8x30'', rec. 30'') SSG 3vs3;

2) 8' lavoro col prof: 3 x 600 mt, rec. 1'30''.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' (4x2', rec. 30'') partita a tema o proposta tattica per attacco - difesa posizionali come sotto.



Conclusione: 12' partita finale.

5. Dom 4 agosto pomeriggio.

La prima partita: costruzione vs pressing.

Specifiche lavoro fisico:

- a) **SSG:** 6x2' (4vs4 - 5vs5) + 6x3' (7vs7 - 10vs10). Dimensione campi: media, 80-100 mq per giocatore.
- b) **Lavoro integrativo col prof:** forza (?).

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') possesso palla tecnico

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 9' (10 x 30'', rec. 15'') SSG (3>3): uomo su uomo.



2) 9' lavoro col prof: circuito di forza a stazioni.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

11' (3x3', rec. 45'') **partita a tema:** uomo su uomo come sotto.



Conclusioni: partita finale (durata da valutare): minitorneo a tre squadre. La squadra non impegnata nel gioco funge da sponda **oppure** partita finale

6. Lun 5 agosto mattina.

La seconda partita: attacco - difesa posizionali.

Le nostre giocate:

- conduzione;
- passaggio chiave;
- sterzata;
- cambio gioco.

Specifiche lavoro fisico:

- a) **SSG:** 10 x 30'' (3>3). Dimensione campi: media, 80-100 mq per giocatore.
- b) **Lavoro integrativo col prof:**
 - skip, andature, prevenzione;
 - CoD e CoS (?);
 - lavoro metabolico (?).

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') possesso palla tecnico.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) Il primo gruppo esegue una proposta tattica:

a) proposta più offensiva: 10' proposta per passaggio chiave e attacco alla porta. Si inizia con la disposizione indicata in figura; nella zona tratteggiata sono presenti alcuni giocatori, a discrezione dell'allenatore, che hanno il compito di intercettare il passaggio chiave. I centrocampisti muovono palla per muovere i centroc. avversari e trovare una linea di passaggio per il key pass verso le due punte, che vanno a giocare poi un 2vs2 con i difensori. Se i difensori conquistano palla, devono a loro volta trasmetterla ai centrocampisti, evitando la riaggresione degli attaccanti e il filtro dei giocatori presenti nella zona franca.



b) proposta più difensiva: 10' didattica attacco/difesa attacco centrale all'area di rigore con giocate a muro: all'interno del settore a ridosso del limite dell'area (25 mt ampiezza – 20 mt profondità) si gioca un 3 contro 1 + 1 che parte dalla linea dell'area. L'azione parte da 8 rosso che gioca su uno dei tre attaccanti nel settore e si butta dentro. Gli altri 3 compagni devono cercare di uscire dal lato fronte porta; per farlo, li stimoliamo a cercare combinazioni a muro (gioco e attacco, gioco e mi butto). Se esco con l'1-2, vado in 1 contro portiere.



2) Il secondo gruppo per 10' lavora col prof: 5 x 300mt, rec. 1'30''

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: progressione come segue.

1) 18' (6x2', rec. 1') suddivisione della squadra in due gruppi, che eseguono le seguenti proposte, alternandole:

a) SSG (4vs4 - 5vs5) come in figura



b) possesso palla (4vs4 - 5vs5).

2) 22' (6x3', rec. 1'30'') partita finale

Verificare: tempi di gioco (velocità cognitiva + velocità di palla), qualità del pensiero tattico, qualità dell'esecuzione tecnica.

7. Lun 5 agosto pomeriggio.

La seconda partita: attacco - difesa posizionali.

Ass. zone - golden zone.

Principi individuali in fase offensiva:

- se il difensore marca stretto, la punta attacca una profondità con un taglio sotto o alle spalle;
- se il difensore marca allentato, è il momento di venire incontro per ricevere una palla appoggiata;
- l'attaccante più vicino al possessore di palla sceglie il movimento da effettuare per dettare la giocata; gli altri attaccanti si adeguano, attaccando spazi diversi;
- per la riuscita delle giocate offensive, è decisivo che siano fatte a tempo;
- se il giocatore vuole esprimersi al meglio nel gioco, deve conoscere perfettamente le caratteristiche e le capacità dei compagni.

Specifiche lavoro fisico:

- a) **SSG:** 6x4' (4vs4 - 5vs5) + 6x2' (8vs8 - 10vs10). Dimensione campi: media, 80-100 mq per giocatore.
- b) **Lavoro integrativo col prof:** forza (?).

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') partitelle tecniche.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (6x2', rec. 2') situazione per l'attacco all'area di rigore. Dividere la squadra in due gruppi. Il jolly trasmette palla all'attaccante centrale, che la difende dalla pressione del difendente, evitando l'anticipo e cercando di restituirla al jolly. Il jolly, ricevuta palla di ritorno dall'attaccante, orienta il controllo per indirizzare l'attacco alla porta e il movimento dei compagni esterni. Appena il jolly orienta il controllo, l'esterno - posizionato sul lato di gioco prescelto - attacca la profondità, seguito dal difendente più vicino che - partito dalla porticina - cerca di contrastarlo. Il jolly trasmette palla in profondità per l'attaccante esterno che deve attaccare l'assist zone. Gli altri attaccano il centro area (golden zone). Entrambi sono contrastati dai difendenti, che lavorano sul marcamento all'interno dell'area di rigore su situazione di palla laterale. Nel caso in cui il portiere pari il tiro oppure i difendenti si impossessino del pallone, si attiva la fase di transizione offensiva a favore dei difendenti, con

l'obiettivo del gol nelle due porticine posizionate fuori dall'area di rigore. In fase di transizione, il jolly gioca attivamente con i difendenti.



Terza parte: gruppo unito.

30' (6x4', rec. 1') SSG (4vs4 – 5vs5) come in figura



Conclusione: 15' (6x2', rec. 30'') partita finale

8. Mar 6 agosto mattina.

Didattica calci piazzati in fase difensiva.

Specifiche lavoro fisico:

- a) **SSG:** 6x4' (4vs4 - 5vs5). Dimensione campi: media, 80-100 mq per giocatore.
- b) **Lavoro integrativo col prof:** skip, andature, prevenzione.

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') partitelle e possesi palla tecnici + coordinativo e accelerazioni ~ 8'.

Seconda parte: gruppo unito.

10' didattica della fase difensiva a zona su calcio d'angolo.

10' didattica della difesa su calcio piazzato laterale che prelude ad un traversone.

Rapidità e agilità: CIRCUITI VARIAZIONI E USCITE ~10'

Terza parte: gruppo unito.

36' (6x4', rec. 2') SSG (4vs4 - 5vs5): gol valido se tutti sono oltre la linea di centrocampo (e vale doppio se i giocatori che lo subiscono non sono rientrati sotto la linea). Due squadre giocano, due recuperano facendo la sponda fuori dal campo



Conclusione: 15' (3x4', rec. 1') partita finale

9. Mar 6 agosto pomeriggio.

Test con il Trento (Primavera 4): 2-2.

45' per ciascun giocatore.

10. Merc 7 agosto mattina.

La prima partita: costruzione vs pressing.

Mi organizzo intorno alla palla per dare continuità al palleggio. La riaggresione.

Specifiche lavoro fisico:

a) **SSG:** 12 x 30'' (3vs3), 6x4' (8vs8 - 10vs10). Dimensione campi: media, 80-100 mq per giocatore.

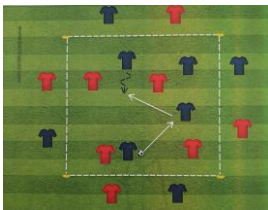
b) **Lavoro integrativo col prof:** sprint con/senza palla (?).

*

Prima parte: col prof: CIRCUITI ATTIVATORI PREVENTIVI E COORDINATIVI ~ 15'

Seconda parte: gruppo unito.

12' (4x1'30'', rec. 1'30'') possesso palla come in figura in campo medio



Recupero lungo col prof: **OSSIGENAZIONE DI SCARICO ~ tot.12' (2x5'- rest 2')**

16' (4x2'', rec. 2'') SSG 6vs6 in campo medio: al tiro dopo almeno 5 passaggi.

Terza parte: gruppo unito.

20' partita a tema in campo medio: gol valido se tutta la squadra sale oltre la metà campo; **minitorneo** a tre squadre, andata e ritorno, tempi da 3' ciascuno.

Conclusione: 20' partita finale in campo medio **oppure** minitorneo a tre squadre, andata e ritorno, tempi da 3' ciascuno.

11. Merc 7 agosto pomeriggio.

La seconda partita: attacco - difesa posizionali.

La presa di informazioni: portatore di palla e destinatario/ricevente. **Lo scanning:** tutti sanno tutto, tutti sanno dove e cosa guardare.

Per chi porta palla:

- Prendo informazioni prima di ricevere.
- Prima di tutto, guardo avanti.
- Cerco un pass. chiave, piuttosto che un passaggio che non ha qualità.
- Gioco e mi muovo.

Per il ricevente:

- Palla aperta: vado oltre una linea di pressione.
- Palla chiusa: vengo incontro.

Ripasso principi sviluppo.

- smarcamenti ed inserimenti in zona di rifinitura, se l'avversario concede spazi tra le linee (anche in questo caso, *gioco dentro*);
- sfruttando l'ampiezza del campo, se l'avversario difende stretto (*per andare fuori*);
- attaccando la profondità con una giocata diretta, filtrante o passante, se l'avversario tiene alta la linea difensiva e concede spazio alle sue spalle (*o alle spalle della linea difensiva avversaria*);
- valorizzando i *passaggi chiave*, giocate *verticali* che tagliano fuori una o più linee avversarie e che conferiscono *verticalità* alla manovra.

Specifiche lavoro fisico: prof.

*

Prima parte: col prof, ATTIVAZIONE PREVENTIVA E COORDINATIVA intensità crescente da concludere con suddivisione della squadra in due gruppi:

1) 12' (3x2', rec. 2') SSG (4vs4 - 5vs5) in campo piccolo, 2 esterni jolly che giocano dentro il campo;

2) 12' col prof: agility.

Alla fine, i gruppi invertono il lavoro.

Seconda parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 2') SSG (4vs4 - 5vs5) in campo medio-piccolo: due squadre giocano, due riposano facendo le sponde: uomo su uomo a tutto campo, sponde esterne nella metà campo avversaria



Terza parte: gruppo unito.

18' (3x4', rec. 2') partita a tema in campo piccolo.



Conclusione: 18' (3x4', rec. 2') partita finale in campo piccolo

12. Giov 8 agosto mattina.

La prima partita: costruzione vs pressing.

Transizione dif.: la riaggresione.

Transizione off.: riattacco - manovro.

Riattacco, condizioni:

- che ci siano gli *spazi* per verticalizzare;
- che ci sia *tempo di gioco* (palla libera) e contatto visivo (che permetta una *comunicazione di intenzioni*) tra possessore di palla e compagni pronti a ricevere;
- che la scelta e l'esecuzione siano non solo *veloci*, ma anche *sorprendenti*.

A seconda degli spunti che la lettura del gioco e i movimenti dei compagni suggeriscono al possessore di palla, sono quattro le opzioni principali:

- attacco diretto *alle spalle* della linea difensiva avversaria, da realizzare con un passaggio filtrante, un passante o una costruzione lunga per un compagno che allunga la squadra avversaria; in questo caso, lo spazio da attaccare è la *profondità* (interna o esterna);
- attacco diretto *sul bersaglio*, con il quale si cerca un compagno che attende la palla all'altezza della linea difensiva avversaria; è evidente l'importanza del lavoro sul duello e sulla seconda palla;
- attacco *in zona di rifinitura*, alla ricerca di un compagno che si smarca *tra le linee* di difesa e centrocampo avversarie;
- attacco *in conduzione* da parte di chi recupera la palla (o di colui che riceve il primo passaggio), che conduce la palla (alla *massima velocità*) in verticale per provocare una reazione-scelta da parte degli avversari.

Specifiche lavoro fisico: prof.

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') partitelle e possesi palla tecnici + PREVENZIONE E COORDINAZIONE intensità crescente.

Seconda parte: dividere la squadra in due gruppi (uno lavora con Beppe, l'altro con Riccardo).

12' (12 x 30'', rec. 30'') SSG su due campi:

a) senza difensori: filtrare il passaggio chiave, come in figura;



b) solo difensori: uomo su uomo a tutto campo;

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x4', rec. 1') partita a tema per uscire dal pressing, in campo 55x40 mt: mi organizzo attorno alla palla; se l'avversario mi pressa, ho 3 secondi per uscirne (con una giocata utile) cambiando lato o zona.

Conclusione: 15' (3x4', rec. 1') partita finale

13. Giov 8 agosto pomeriggio.

La prima partita: costruzione vs pressing.

Specifiche lavoro fisico: prof.

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'')

partitelle e possesi palla tecnici + USCITE RAPIDE E SPRINT

Seconda parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 1'15'') **partita a tema** in campo (prof: piccolo-medio-grande) per la costruzione in una situazione simile a quella in figura: **costruzione vs pressing**, divieto di alzare la palla se non per cambio gioco o attacco diretto.



Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 1'15'') **partita a tema** in campo grande: **recupera subito o sei fuori**. Si gioca una normale partita a tocco libero. Ogni volta che un giocatore perde la palla, deve cercare l'immediato recupero (o almeno la copertura della stessa). Se non ci riesce, è obbligato ad uscire dal campo e ad andare ad aggirare di corsa la propria porta, prima di poter rientrare. Nel frattempo, i compagni dovranno difendersi in inferiorità numerica, mentre gli avversari potranno sfruttare la superiorità.

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

14. Ven 9 agosto mattina.

La seconda partita: attacco - difesa posizionali.

Specifiche lavoro fisico: prof.

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con possesi palla tecnici in spazi stretti (3x2' possesso puro, rec. 2' col prof)

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' didattica costruzione vs pressing



Terza parte: gruppo unito.

15' didattica degli sviluppi di gioco: andiamo a sviluppare l'attacco all'area di rigore da zona centrale e da zona laterale. La squadra blu gioca per il gol nella porta grande (si parte da un 3+2 o 3+1 in costruz. dentro il quadrato vs pressing di 3 avversari, la palla deve uscire entro 5 passaggi), l'altra per il recupero della palla e la trasmissione ai *targets* dentro il quadrato. *Focus* sulla fase di possesso degli attaccanti, e anche qui stimolando la ricerca dei diversi comportamenti di attacco all'area di rigore. Si lavora su tempi di gioco e condivisione delle scelte tra compagni.



Conclusione: partita finale.

15. Ven 9 agosto pomeriggio.

La prima partita: costruzione vs pressing.

Specifiche lavoro fisico: prof.

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'')
partitelle tecniche + USCITE RAPIDE E SPRINT.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' costruzione vs pressing



Conclusione: 18' partita finale in campo medio

16. Sab 10 agosto mattina.

Didattica calci piazzati (fase difensiva).

Attacco porta.

Specifiche lavoro fisico: prof.

*

Prima parte: 10' attivazione e mobilità statica col prof. Si conclude con 10' (4x2', rec. 30'') partitelle e possesi palla tecnici + COORDINATIVO e USCITE VELOCI

Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica costruzione vs pressing, divieto di alzare la palla se non per cambio gioco o attacco diretto.



Terza parte: gruppo unito.

24' (4x2', rec. 2') partita finale

Conclusione: 10' didattica calci piazzati (fase difensiva).

17. Sab 10 agosto pomeriggio.

La seconda partita: attacco - difesa posizionali.

Specifiche lavoro fisico: prof.

*

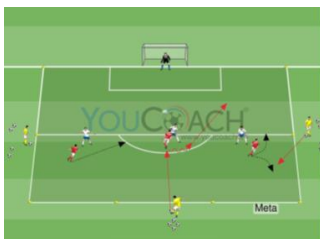
Gruppo unito: 5' attivazione e mobilità statica

Prima parte: 10' (4x2', rec. 30'') partitelle e possesi palla tecnici; si conclude col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 12' didattica della difesa di reparto e della transizione difensiva

- movimenti verticali (accorciare - abbassarsi);
- scivolamenti orizzontali;
- rottura della linea su palla appoggiata;
- da uomo contro uomo a reparto;





2) 12' col prof: rapidità e agilità.

Alla fine, i gruppi invertono il lavoro.

Terza parte: gruppo unito.

Partita a tema come sotto



Conclusione: 15' (3x4', rec. 1') partita finale in campo (prof: piccolo, medio, grande)

18. Domenica 11 agosto.

Test contro il Giorgione (Eccellenza): 0-0.

45' per ciascun giocatore.