PRIMA SETTIMANA.

1. Lunedì 5 agosto: conoscitivo (no video).

Valutare conoscenze/competenze dei ragazzi in fase di costruzione/sviluppo del gioco.

*

Prima parte con il prof.

15' Attivazione: Mobility da decubito + Core statico + Mobility dinamica

Seconda parte.

16' Gruppo unito: esercitazione conoscitiva, partita a tema 10>10 + portieri in campo medio (50 x 60 mt). Una squadra sviluppa il gioco nella metà campo avversaria (cercando il gol), l'altra difende bassa e gioca per recuperare la palla e ripartire (cercando la meta). **1 punto** per ogni passaggio chiave riuscito, **2 punti** per il gol, **1 punto di penalità** se un difensore centrale serve i laterali, **1 punto di penalità** se viene servito (da chiunque) un laterale spalle alla porta, **1 punto di penalità** se "vanno piano", **1 punto di penalità** se lasciano troppo spazio all'avversario in possesso palla.

Terza parte.

Suddivisione del gruppo in 2 sottogruppi:

1) Primo gruppo, 3 x 2'30" (rec. 1' passivo) small sided game conoscitivo, 5>5 in campo medio (25 x 35 mt) con Beppe e Simone: contrasto vietato; solo anticipo o intercetto. **Verificare:** tempi di gioco (velocità cognitiva + velocità di palla), letture su sviluppi gioco in fase di possesso/non possesso, qualità del passaggio.

2) Secondo gruppo con il prof: 8' lavoro tecnico individuale combinato alla corsa (intermittente 30"/30").

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

Conclusione.

18' Partitella finale in campo medio (da area a area)

10' Scarico della colonna + rinforzo parte alta

NOTE:

2. Martedì 6 agosto: conoscitivo (no video)

Valutare conoscenze/competenze in fase di costruzione/sviluppo del gioco.

*

<u>Prima parte</u> con il prof.

15' Attivazione: Mobility + Core Statico + Mobility dinamico

<u>Seconda parte.</u>

16' Gruppo unito: esercitazione conoscitiva, **10>10 + portieri in campo medio (50 mt larghezza x 60 mt profondità).** Partitella libera (**per loro**); **per me, 1 punto** per ogni passaggio chiave riuscito, **2 punti** per il gol, **1 punto di penalità** se un difensore centrale serve i laterali, **1 punto di penalità** se viene servito (da chiunque) un laterale spalle alla porta, **1 punto di penalità** se "vanno piano", **1 punto di penalità** se lasciano troppo tempo/spazio all'avversario in possesso palla.

<u>Terza parte.</u>

Suddivisione del gruppo in 2 sottogruppi:

1) Primo gruppo, 2 x 3'30" (rec. passivo 1'30") small sided game conoscitivo in campo medio (5>5 in 25x35 mt): partita con 1>1 a tutto campo. **Verificare:** come giocano sull'uomo marcato, come gestiscono la palla (tempi, gestualità) sotto pressione/marcati, qualità del contrasto in fase difensiva, qualità del passaggio.

2) Secondo gruppo con il prof: 8' lavoro didattico muscolare con stimoli.

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

<u>Conclusione.</u>

18' Partitella finale in campo medio (da area a area)

10' Scarico della colonna + rinforzo parte alta

NOTE:

INIZIO RITIRO

3. Mercoledì 7 agosto pomeriggio: costruzione e sviluppo (video 1-13bis).

Principi costruzione.

Principi sviluppo.

*

Prima parte con il prof.

15' Attivazione: Mobility + Core statico + Mobility rolling

Seconda parte.

Suddivisione in 2 sottogruppi:

1) Small sided game per costruzione (per gli attaccanti) + per pressione, pressing, transizione, finalizzazione (per i difendenti), 4 x 2'30" (rec. passivo 1'), 4>4 + 2 jolly in campo grande (40 largh. x 25 prof.): in una metà campo, i costruttori di gioco devono far pervenire la palla ai compagni posti fuori dal terreno di gioco, che (muovendosi adeguatamente) devono suggerire linee di passaggio. 1 punto ai costruttori se riescono a far pervenire la palla ai compagni e ai difendenti se riescono a recuperarla; 2 punti ai difendenti se riescono anche a fare gol.

2) Lavoro con il prof: 2 x 8' intermittente con misure prestabilite 30"/30".

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Terza parte.

Gruppo unito: 2 x 8' (rec. 2' semiattivo) partita a tema per costruzione e sviluppo, 10>10 in campo medio (50 largh. x 60 prof.) + il prof a monitorare intensità e carico. In un campo come in figura, una squadra attacca la porta grande, l'altra 3 porticine. La squadra che attacca la porta grande sviluppa l'azione giocando secondo i principi di gioco appresi (il mister interviene, provoca, corregge), per poi andare a finalizzare: le è concesso, però, un solo retropassaggio nel corso della stessa manovra. La squadra che difende deve impedire la finalizzazione e andare a segnare in una delle 3 porticine posizionate a centrocampo: se segna calciando da dentro la zona gol, il gol vale doppio.

Conclusione.

12' Partitella finale (da area a area)

10' Scarico della colonna + parte alta

NOTE:

4. Giovedì 8 agosto mattina: costruzione e sviluppo (video 14-20)

Coordinamento delle scelte tra compagni di reparto.

Codici di comunicazione per ottimizzare tempi e riuscita delle giocate.

Tempi di gioco:

a) possessore di palla con tempo di gioco;

b) possessore di palla che non ha tempo di gioco e vuole comunque giocare palla sulle punte.

*

Prima parte.

10' Pre-attivazione.

15' Attivazione su 4 stazioni.

Seconda parte.

Suddivisione in 2 sottogruppi:

1) Small sided game per costruzione e sviluppo, 3 x 4' (rec. semiattivo 1'30"), 5 > 3 + 2 per la finalizzazione in 50 (15-20-15) x 30 mt. I giocatori della squadra in possesso di palla agiscono in 5 nel settore centrale contro 3 avversari a contrasto e 2 sull'intercetto (che stazionano nei pressi della linea). Per segnare, bisogna ricevere palla nella zona alle spalle dei difendenti che stazionano sulla linea. Una volta passata la palla, possono entrare in tale spazio 2 difensori e massimo 2 attaccanti. Se i 3 recuperano, possono andare a loro volta al tiro per fare gol. Ogni volta che un'azione abortisce, si ricomincia con palla sempre alla stessa squadra.

2) Lavoro con il prof: 2 x 6' circuito metabolico (pot. metabolica alta)

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Terza parte.

Gruppo unito: partita a tema per costruzione e sviluppo, 2 x 8' (rec. 2' semiattivo), 10>10 + portieri in campo medio (50 largh. x 60 prof.) (il prof a monitorare intensità e carico). Le squadre attaccano partendo sempre dai portieri; devono costruire dentro per andare fuori e cercare i passaggi chiave; in più, **devono rimettere in gioco il più velocemente possibile la palla in occasione di tutte le palle inattive**. **1 punto** per ogni passaggio chiave riuscito, **2 punti** per il gol, **1**

punto di penalità se un difensore centrale serve i laterali, **1 punto di penalità** se viene servito (da chiunque) un laterale spalle alla porta; **1 punto di penalità** se sono lenti nel battere le palle inattive.

<u>Conclusione.</u>

16' Partitella finale campo piccolo (40 largh. x 50 prof.)

10' Scarico colonna + rinforzo parte alta

NOTE:

5. Giovedì 8 agosto pomeriggio: finalizzazione (video 1-14).

Principi in fase offensiva.

*

<u>Prima parte</u>.

10' Pre-attivazione.

15' Attivazione propriocettiva.

<u>Seconda parte.</u>

Suddivisione in 2 sottogruppi:

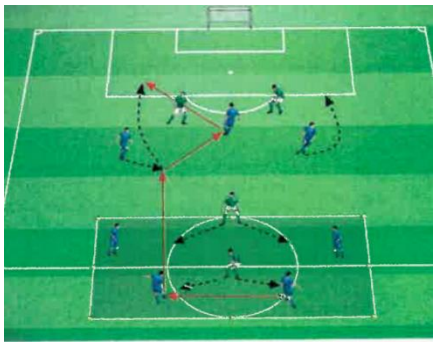
1) Esercitazione per la finalizzazione: 16' (con interruzioni da parte del mister), 3>2 in campo medio (30 largh. x 15 prof.)+ 2>2 in campo grande (30 largh. x 40 prof.): in un campo come in figura, nella zona fra area e linea giocano 2 att. >2 dif.; 3 centrocampisti in aiuto agli attaccanti stazionano dietro la linea dei cinesini, ostacolati da 2 avversari passivi, che cercano di coprire la palla. I centrocampisti si passano la palla tra di loro per liberare una linea di passaggio. Il mister interviene sui movimenti delle 2 punte, che devono muoversi in funzione delle scelte e dei comportamenti dei difensori e dei compagni, per fare gol. I difensori devono impedire il gol e fare meta oltre la linea dei cinesini, con l'aiuto dei compagni.

2) Lavoro a specchio o altra esercitazione con obiettivo diverso.

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

<u>Terza parte.</u>

Gruppo unito: 3 x 6' (rec. passivo 1'30") esercitazione per l'interpretazione dei movimenti d'attacco (lettura tempo di gioco/palla improvvisa). In una metà campo con porta e portiere, creare una linea a circa 30 mt dalla porta: **4>2 in campo grande (40 largh. x 18-20 prof.)+ 3>2 + 2 che arrivano in campo grande (30 largh. x 40 prof.)**, come in figura. I 4-5 centroc. posti dietro la linea dei cinesini cercano di servire le 3 punte con vari tipi di passaggio (appoggiato, passante, filtrante); sono affrontati da 2 difendenti, che possono anche andare ad aiutare i 2 difensori nel momento in cui gli attaccanti riescono a servire le punte. Gli attaccanti si muovono per ricevere e finalizzare; i difensori attuano le corrette letture difensive per rubare palla e trasmetterla ai propri centroc. (ottengono 1 punto): si allena tutto…



<u>Conclusione.</u>

20’ Partitella finale a campo medio (da area a area)

10’ Scarico colonna + core statico + parte alta da decubito

NOTE:

6. Venerdì 9 agosto mattina: comportamenti difensivi nella metà campo avversaria e nella nostra metà campo; transizione negativa (video fase difensiva 1-15).

Pressing - pressione.

Difesa a *uomo nella zona*; difesa *di reparto*.

Principi di gioco in caso di perdita della palla.

Anche per la riuscita della reazione alla perdita della palla, è evidente l'importanza della condivisione di conoscenze e competenze tra compagni di squadra.

*

Prima parte.

10' Pre-Attivazione.

20' Attivazione neuromuscolare.

Seconda parte.

Suddivisione in 2 sottogruppi:

1) Small sided game 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.

2) Lavoro con il prof: 18' Forza Funzionale (6 stazioni)

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Terza parte.

Gruppo unito: 18' partita a tema per l'aggressione nella metà campo avversaria e la transizione (il prof a monitorare intensità e carico): come prima, ma adesso **10>10 con 1 portiere in campo medio (50 mt largh. x 60 mt prof.)**

Conclusione.

16' Partita finale in campo medio (da area a area)

10' Scarico colonna + core

NOTE:

7. Venerdì 9 agosto pomeriggio: finalizzazione (video:1-14 + immagini)

Smarcamento:

- **in profondità**;

- **incontro** al possessore di palla, cercando spazi vicini o lontani dalla palla.

Contromovimenti d'inganno: **corto-lungo, lungo-corto, fuori-dentro, dentro-fuori**.

Giocate.

- per un compagno che attacca la **profondità centrale**

- per un compagno che attacca una **profondità esterna** alle spalle del difensore più lontano

- per un compagno che si smarca **in ampiezza** dalla parte opposta del campo

- per un compagno che si smarca in **zona di rifinitura**

- per i compagni che attaccano l'area di rigore, da una zona esterna

.

*

<u>Prima parte</u>.

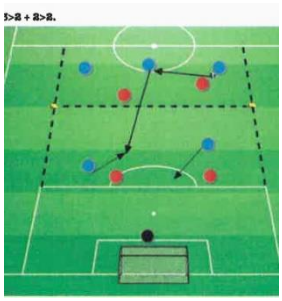
10' Pre-attivazione.

15' Attivazione tecnica.

<u>Seconda parte.</u>

Suddivisione in 2 sottogruppi:

1) Esercitazione per la finalizzazione: 16' (con interruzioni da parte del mister), 3>2 in campo medio (25 largh. x 20 mt prof.) + 2>2 in campo grande (40 largh. x 30 prof.). In un campo come in figura, i centrocampisti giocano 3>2, punte e difensori 2>2 (tutti attivi); gli attaccanti cercano di liberare la palla per avere tempo di gioco; le punte si muovono di conseguenza per ricevere; i difensori devono recuperare la palla e servirla (ostacolati dagli avversari) ai compagni di centrocampo.

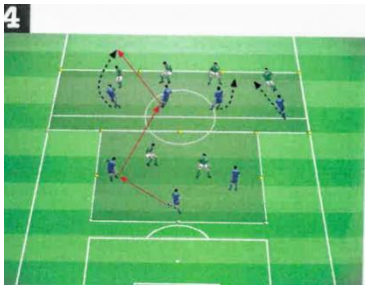


2) Lavoro a specchio o altra esercitazione (carico basso, didattico) con obiettivo diverso.

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

<u>Terza parte.</u>

Gruppo unito: 18' esercitazione per l'attacco alla profondità. Tutto come prima, ma adesso spostiamo l'esercitazione a 50 mt dalla porta e **lavoriamo 5>2 in campo medio (30x30 mt) + 4>4 difensori in campo grande (50x50 mt)**: l'accento è sui movimenti (e i passaggi) in profondità.



Conclusione.

12’ Partitella finale in campo piccolo (40 largh. x 50 prof.)

10’ Scarico colonna + core.

NOTE:

8. Sabato 10 agosto mattina: transizione positiva (no video).

Riattacco - consolido del possesso (manovra).

*

<u>Prima parte</u>.

10' Pre-attivazione.

15' Attivazione con stimoli tecnici e fisici.

<u>Seconda parte.</u>

Suddivisione in 2 sottogruppi:

1) Esercitazione per recupero e riattacco alle spalle della difesa avversaria, 2 x 6' (rec. 2' passivo), 6>5 con 1 portiere (e l'altro che gioca) in campo piccolo (25 largh. x 30 prof.). Si affrontano due squadre a tocco libero, di cui una in superiorità numerica. La squadra in superiorità ha l'obiettivo di fare gol (1 punto) e difendere la linea di meta; la squadra in inferiorità 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).

2) Lavoro con il prof: 12' Forza funzionale parte alta.

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

<u>Terza parte.</u>

Gruppo unito: 20' partita a tema per la transizione in campo medio: riattacco o manovro? (il prof a monitorare intensità e carico). Una squadra parte in possesso palla con l'obiettivo di costruire, sviluppare e finalizzare il gioco. L'altra squadra difende. Nel momento in cui la squadra difendente riconquista la palla, il giocatore che ne entra in possesso, a seconda delle valutazioni fatte in quell'istante, grida la sua scelta, e cioè "manovro!" oppure "riattacco!". Se decide di manovrare, la sua squadra dovrà gestire il possesso della palla senza perderlo per almeno 5-7 secondi, ed allora guadagnerà 1 punto. Se decide invece di riattaccare, la sua squadra - per guadagnare 1 punto - dovrà andare al tiro entro 4-6 secondi. In entrambi i casi, se si farà anche gol, si otterranno 2 punti.

<u>Conclusione.</u>

18' Partitella finale a campo piccolo (40 largh. x 50 prof.)

NOTE:

9. Sabato 10 agosto pomeriggio: didattica della fase difensiva su piazzato (video piazzati).

Prima parte.

20' Attivazione.

Seconda parte.

Piazzati difensivi + lavoro con il prof con gruppo suddiviso in 2 sottogruppi:

1) Primo gruppo: 25' didattica della fase difensiva su calcio d'angolo.

2) Secondo gruppo con il prof: 25' Test di Gacon.

Terza parte.

Piazzati difensivi + lavoro con il prof con gruppo suddiviso in 2 sottogruppi:

1) Primo gruppo: didattica della difesa su calcio piazzato laterale che prelude ad un traversone.

Il primo uomo della linea difendente deve avere una corsa diagonale in avanti e non rivolta verso la porta, in quanto sarà chiamato a coprire l'ampio spazio dinanzi a sé. In questa situazione, sarà bene ricordare che è opportuno mettere sempre 2 uomini in barriera almeno fino a quando non si è avuta la percezione delle intenzioni del battitore e se questo è solo: nel caso vi sia un compagno pronto a sganciarsi in fascia, è sempre il secondo uomo della barriera ad occuparsene e non quello sul quale ha preso il riferimento il portiere.

2) Secondo gruppo: lavoro a specchio o altra esercitazione didattica.

Conclusione.

16' Partitella finale a campo grande (tutto campo)

NOTE:

FINE RITIRO

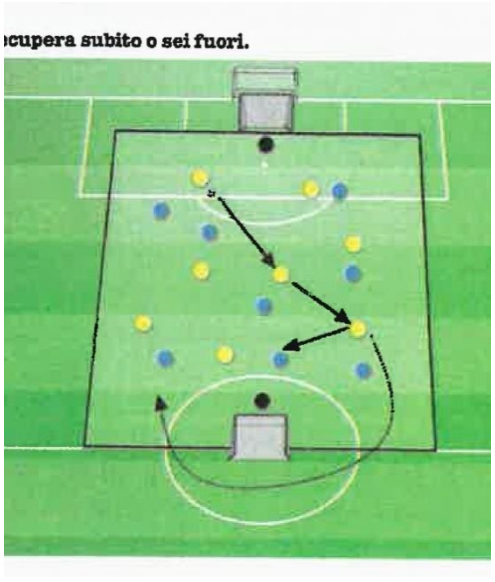
Terza settimana (martedì, mercoledì, giovedì, venerdì)

2. Transizioni (e movimenti preventivi) (video partita).

Attivazione.

Partita a tema: Recupera subito o sei fuori. Da 8>8 a 4>4, con tempi e spazi da individuare anche in relazione agli obiettivi condizionali. 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 dovranno sfruttare la superiorità.

Partita a tema: Riattacco o manovro? Da 10>10 a 7>7, con tempi e spazi da individuare anche in relazione agli obiettivi condizionali. Una squadra parte in possesso palla con l'obiettivo di costruire, sviluppare e finalizzare il gioco. L'altra squadra difende. Nel momento in cui la squadra difendente riconquista la palla, il giocatore che ne entra in possesso, a seconda delle valutazioni fatte in quell'istante, grida la sia scelta, e cioè "manovra!" oppure "riattacco!". Se decide di manovrare, la sua squadra dovrà gestire il possesso della palla senza perderlo per almeno 5-7 secondi, ed allora guadagnerà 1 punto. Se decide invece di riattaccare, la sua squadra - per guadagnare 1 punto - dovrà andare al tiro entro 4-6 secondi. In entrambi i casi, se si farà anche gol, si otterranno 2 punti.



Partita a tema per i movimenti preventivi. Da 10>10 a 7>7, con tempi e spazi da individuare anche in relazione agli obiettivi condizionali. Il mister, dopo aver servito a sorpresa il giocatore smarcato e dopo che questo ha controllato il pallone, se valuta che la scelta effettuata da quest'ultimo in transizione (in relazione alla situazione) è sbagliata o è effettuata con tempi di gioco non corretti, gli toglie il punto eventualmente assegnato.

Partitella finale

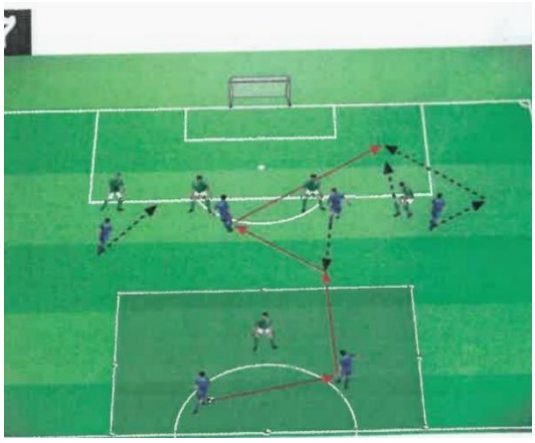
3. Fase difensiva/offensiva (video).

5' Pre Attivazione catena posteriore

15' Attivazione.

Gruppo unito.

Attacco alla linea difensiva bassa con giocate individuali o a muro: 2>1 o 3>2 + 4>4 o 5>5, per fare esperienza di giocate e comportamenti (attacco/difesa) per la finalizzazione secondo i suggerimenti visti.



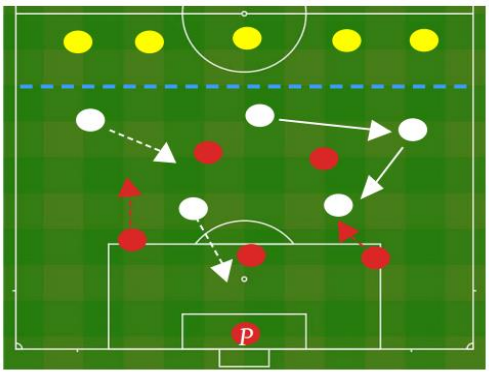
Difesa su passaggio chiave/filtrante/attacco alla zona di rifinitura: 4 centroc. devono liberare la palla > 2 difendenti e, per servire le punte, devono anche farla filtrare sull'opposizione di 4 avversari che si muovono in una zona franca (da dove non possono uscire ed in cui non può entrare nessun altro); chi riesce a servire le 3 punte (che giocano contro 3 difensori) può andare a giocare con loro, creando superiorità numerica. I difensori attuano le corrette letture difensive per rubare palla e trasmetterla ai propri centrocampisti (ottengono 1 punto).

16' Circuito Metabolico (fase decelerativa)

Partita a tema (vedi sotto) 5>5>5 in campo grande (50 x 40 mt) per letture palla libera/coperta e per movimenti verticali della difesa.

Esercitazione 3.

Lavoriamo come prima su movimenti verticali della linea difensiva, letture della palla (libera/coperta) e transizioni, ma semplifichiamo la situazione per renderla funzionale a categorie Under 16 e Under 17 (o dilettantistiche).



Schieriamo quindi una linea difensiva di 3 giocatori + 2 centrocampisti contro avversari in parità numerica. Una terza squadra si posiziona dietro la linea dei cinesini. Gli attaccanti in gioco cercheranno la conclusione, i difendenti la riconquista e la trasmissione della palla alla squadra schierata dietro la linea dei cinesini, che entrerà a sostituire gli attaccanti. Valgono gli stessi obiettivi visti per la precedente esercitazione.

16' Partitella finale

4. Fase offensiva.

Fare esperienza di soluzioni per superare la linea difensiva avversaria e finalizzare.

Prima parte gestita dal prof.

20' Attivazione neuromuscolare

Suddivisione in **2 sottogruppi.**

1) Esercitazione per la fase offensiva: 3>1 per andare a giocare a un 2>1 per finalizzare in 45 (20-5-20) x 30 mt. 3 calciatori affrontano 1 difensore a contrasto e 2 che lavorano sull'intercetto (stazionando nel corridoio centrale). L'obiettivo è giocare la palla in verticale ad uno dei 2 attaccanti, che risolveranno una situazione di 2>1 + portiere. Se i rossi recuperano la palla, cercano il gol. I 3 rossi nella prima metà campo ruotano ad ogni azione; i giocatori offensivi cambiano a tempo. Appena avviene la verticalizzazione, il mister può reinserire la palla nel primo settore, dove va mantenuta finché bella zona offensiva non hanno concluso (guardo avanti mentre gioco).

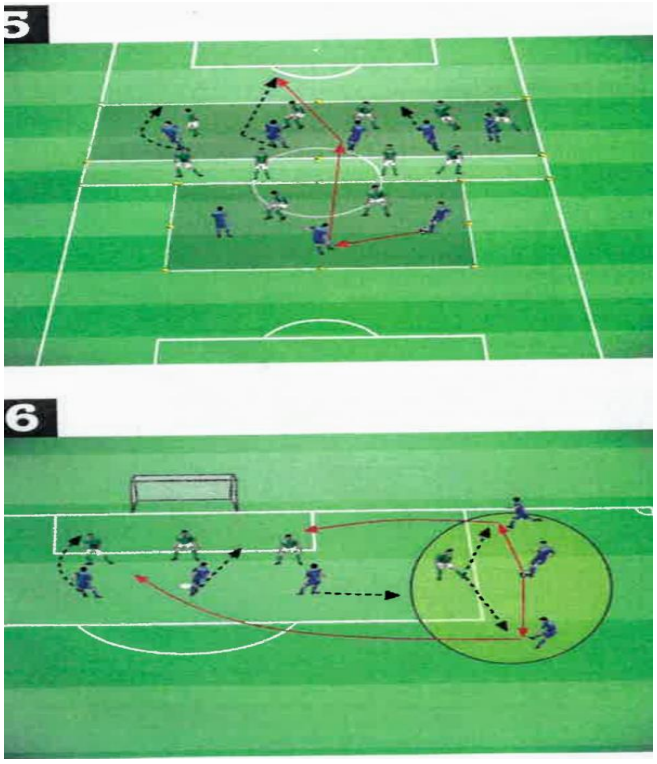
2) Tattica individuale: marcamento / smarcamento e 1>1 (PER CHI E' PIU' INDIETRO).

All'interno di uno spazio quadrato, diviso in tre zone, due giocatori (A e B) si trasmettono liberamente palla (1-2) nella zona esterna in basso; un terzo giocatore (D) agisce nell'altra zona esterna, più ampia e deve cercare di farsi trovare smarcato in zona luce in modo da poter ricevere palla dai due compagni; in questa variante D è però marcato alle spalle da un secondo difendente E, attivo già nella fase di smarcamento precedente. Nella fascia centrale gioca il difendente (C), che deve cercare di chiudere le linee di passaggio a D e intercettare il pallone. Se D riesce a ricevere il passaggio dai compagni (3), sfida 1 contro 1 E (4), che deve contrastare la conclusione in porta (5) difesa dal portiere. Se i difendenti recuperano palla, giocano 2 contro 2 con A e B per segnare nelle porticine.

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

18' Forza Funzionale (fase accelerativa)

Attacco alla profondità: lavoriamo con 3>2 + 5>4, come sotto in fig. 5. Nel corridoio centrale, i rimanenti giocatori (in figura sono in 4) tentano l'intercetto.



12' Partita finale

5. Piazzati.

15’ Prima parte gestita dal prof.

10’ didattica dei movimenti preventivi (smarcamenti e marcamenti)

15’ angoli

15’ piazzati difensivi che preludono al cross.

15’ Agility + psicocinetico

Partitella finale

Nel weekend, Torneo di Porto Viro con Venezia, Ravenna, Porto Viro.