

PRIMA SETTIMANA

1. Mar 2 gennaio 2023

Prima parte: prof.

Seconda parte: gruppo unito.



18' (4x4', rec. 1') esercitazione metabolica integrata: dividere il gruppo in 4 squadre e creare 4 campi medi disposti come in figura. Disporre le 4 squadre su 2 campi opposti (esempio: **1° campo, 25x25 mt** = possesso palla; **3° campo, 30x20 mt** = SSG); l'esercitazione prevede l'alternanza di fasi in cui si sviluppano un possesso palla e uno SSG, con fasi di recupero attivo tecnico (**2° campo e 4° campo, 20x20 mt** = tecnica indiv. o a coppie); il cambio campo avviene ogni 60" all'interno dei 4' di gioco, tramite uno sprint.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6' con rec. 1'15") partita a tema in campo medio (50x40 mt) come in figura: gol valido solo dalla g. zone; vale doppio se arriva dopo assist dall'ass. zone.



Conclusione: **18' (2x8', rec. 1'45")** partita finale in campo medio (50x40 mt)

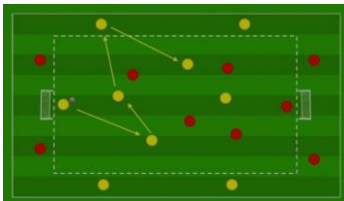
2. Merc 3 gennaio 2023

Prima parte: 45' proposte specifiche per ruolo con Carlo Sabatini e Lorenzo Bedin.

Passaggio all'allenamento in gruppo.

Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG 4>4 in campo piccolo (25x18 mt) come in figura: la squadra gialla gioca per mantenere il possesso della palla (1 punto dopo aver completato 6 passaggi); la squadra rossa per il gol in una delle due porte. Entrambe le squadre si giovano dell'aiuto delle sponde dello stesso colore, posizionate come in figura.



Terza parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 3') esercitazione integrata come segue: dividere i giocatori in 4 squadre e assegnare a ciascuno un numero; disporli quindi su due campi piccoli (25x18 mt) affiancati come in figura. Ad intervalli prestabiliti, viene chiamato un numero: i giocatori corrispondenti dovranno uscire dal campo, andare ad effettuare i CoD e rientrare il più velocemente possibile.



Conclusione: 15' (3x3', rec. 3') partita finale in campo piccolo (40x30 mt)

3. Giovedì 4 gennaio 2023

Amichevole con il Campodarsego, vinta 4-3.

4. Ven 5 gennaio 2023

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

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.



Terza parte: gruppo unito.

10'-12' didattica costruzione vs pressing in campo medio-grande (40x40 mt)



Conclusione: 25' (5x3', rec. 2') partita finale in campo medio (40x30 mt)

Dom 7 gennaio 2023.

Amichevole Fontanafredda, vinta 6-0.

SECONDA SETTIMANA

1. Martedì 9 gennaio

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

20' (5x2', rec. 2') SSG 3vs3 e 4vs4 in campo piccolo (20x18 mt): porte e portieri, marcatura a uomo a tutto campo.

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x3', rec. 2') partita a tema in campo piccolo per la difesa di reparto in inferiorità numerica.

Nella metà campo difensiva possono entrare per difendere la porta solo i tre difensori, mentre la squadra che attacca può portare tutti gli effettivi che ritiene utili.



Conclusione: 15' (3x3', rec. 2') partita finale in campo piccolo

2. Merc 10 gennaio

Partita con la Primavera, persa 5-1.

3. Giovedì 11 gennaio

Prima parte: col prof.

Si conclude con **6' partita a tema** in campo piccolo (36x28 mt): **esterni in punta**. I due jolly giocano nelle due ampiezze con la squadra in possesso e possono ricevere la palla solo oltre la linea di metà campo.

Seconda parte: gruppo unito.

8'-10' didattica come in figura.



3' recupero col prof.

8'-10' didattica. La squadra che difende deve riconquistare la palla e rinviarla verso il settore esterno in cui sono posizionati i giocatori in attesa; se ci riesce, risale e accorcia verso il centrocampo fino a che la palla non sta per diventare giocabile. Se la palla giunge a un giocatore dello stesso colore dei difensori, la risalita continua, altrimenti i difensori si fermano per prepararsi a difendere nuovamente.



Terza parte: gruppo unito.

15' (3x3', rec. 2'') partita a tema in campo piccolo (doppia area di rigore). L'azione inizia dal portiere della squadra in costruzione, che deve manovrare per uscire dalla pressione avversaria con l'aiuto dei 2 jolly, cercando di fare gol in una delle 3 porticine che si trovano a metà campo. I difendenti, una volta conquistata la palla, possono utilizzare i 2 jolly come sostegni per andare a concludere nel più breve tempo possibile in porta.



Conclusione: 15' (2x6' rec 2'30'') partita finale in campo piccolo (doppia area di rigore)

4. Ven 12 gennaio

Prima parte: col prof.

Si conclude con **13' (3x3', rec. 2') partita a tema** in campo medio (40x50 mt): **esterni in punta**. Gli esterni possono ricevere la palla solo oltre la linea di metà campo.



Seconda parte: gruppo unito.

14' (3x3', rec. 2'30'') partita a tema in campo medio (40x50 mt): una squadra (attaccante) gioca per il gol nella porta grande (5 passaggi prima di poter uscire dal quadrato), l'altra (difendente) per segnare nelle due porticine; l'azione inizia sempre con palla alla squadra attaccante. Esterni jolly che giocano in ampiezza ma dentro al campo.



Terza parte: gruppo unito.

12' (2x5', rec. 2') partita a tema in campo medio (40x50 mt): manovra vs pressing come in figura.



Conclusione: **18' (4x3', rec. 2') partita finale** in campo medio (40x50 mt)

Domenica 14 gennaio: Lumezzane – Padova 2-1.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 15 gennaio

Allenamento con Carlo, Lorenzo e Beppe.

Io mi occupo dei centrocampisti.

18' (5x2', rec. 1'30'') SSG 4vs4 + jolly: il jolly è obbligato a gesto tecnico complesso in 20 x 30 mt

8'-10' tecnica complessa

18' (5x2', rec. 1'30'') 3 porticine vs 3 porticine in 20 x 30 mt

2. Mar 16 gennaio

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (6x1'15'', rec. 1'15'') SSG 4vs4 e 5vs5 in campo piccolo (30x18 mt).

Terza parte: gruppo unito.

10'-12' didattica: in un'area di gioco come in figura, i costruttori devono trovare le punte per arrivare alla conclusione; i difensori si muovono interpretando il codice palla, mentre le punte dovranno adattare le loro posizioni e ricevere la palla per cercare la finalizzazione. Se i difendenti riescono a recuperare la palla o se il portiere blocca la conclusione, parte una transizione per segnare nelle tre porticine. Le 3 punte non possono aiutare i compagni durante la costruzione all'interno del settore più piccolo. Se la palla arriva alle punte, anche i costruttori possono partecipare alla fase di attacco. Vince la squadra che segna più gol.



Conclusione: 18' (4x3', rec. 2' corsa bassa intensità rigenerante) partita finale in campo piccolo (45x40 mt)

3. Merc 17 gennaio

Partita con la Primavera, persa 4-1.

4. Giov 18 gennaio

Prima parte: col prof

Seconda parte: gruppo unito.

15' (5x1'30" con rec. 1'30") SSG in campo piccolo (30x18 mt): palla al portiere.



Terza parte: gruppo unito.

10'-12' didattica: in un'area di gioco come in figura, i costruttori devono trovare le punte per arrivare alla conclusione; i difensori si muovono interpretando il codice palla, mentre le punte dovranno adattare le loro posizioni e ricevere la palla per cercare la finalizzazione. Se i difendenti riescono a recuperare la palla o se il portiere blocca la conclusione, parte una transizione per segnare nelle tre porticine. Le 3 punte non possono aiutare i compagni durante la costruzione all'interno del settore più piccolo. Se la palla arriva alle punte, anche i costruttori possono partecipare alla fase di attacco. Vince la squadra che segna più gol.



Conclusione: 4x3' rec 1'30" partita finale in campo piccolo

5. Ven 19 gennaio.

Prima parte: col prof

Seconda parte: gruppo unito.

Lavoro integrato: 3-4 x (1' SSG, 30" rec., 3"-5" CdS e/o CdD, 30" rec., 1' SSG), rec. 1:1.



Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6' con 1'30" rec.) partita a tema in campo piccolo per attacco / difesa in area di rigore: una squadra gioca una normale partita, l'altra può difendere in area di rigore solo con i difensori e un centrocampista.

Conclusione: 14' (2x6' con 1'30" rec.) partita finale in campo piccolo

QUARTA SETTIMANA

1. Lunedì 22 gennaio 2024

Lavoro per reparti con Carlo Sabatini e Lorenzo Bedin.

Io tengo i centrocampisti: **Uliana Carraro Bertin Zuolo Salviato Gava.**

6' (2x2', rec. 1') partitella 3vs3 in campo piccolo (20x12 mt)

5' 6x1vs1, rec. 1:5 in campo piccolo (10x5 mt) come qui sotto



10' (3x1', rec. 30'' + 3x1', rec. 30'') esercitazione come qui sotto: prima i 3 giocatori di una squadra (in possesso) girano i 3 settori (restano in ciascun settore 1', poi passano al successivo), poi passano a difendere e sono gli altri 3 che entrano in possesso palla e girano i 3 settori



Assegnamo un punto ai 3 giocatori "in possesso" se il passaggio da parte del giocatore posto nella zona intermedia a quello della zona opposta avviene a 2 tocchi altrimenti si continua senza assegnare nessun punteggio.
In caso di intercetto possiamo assegnare un punto al difendente.

5' 6x1vs1, rec. 1:5 in campo piccolo (10x5 mt) come qui sotto



6' (2x2', rec. 1') partitella 3vs3 in campo piccolo (20x12 mt)

2. Mar 23 gennaio

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 13' (2x6', rec. 1'15'") SSG in campo medio: porte e portieri, uomo contro uomo.

2) 13' lavoro col prof: forza con circuito preventivo.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

18' (2x6', rec. 1'45'") partita a tema in campo medio (50x60 mt) come in figura: non posso restare in una delle due zone esterne per più di **3 secondi**, poi devo uscire. Il tempo non scorre solo se un giocatore va in conduzione forte.



Conclusione: 18' (2x7', rec. 1'45'") partita finale in campo medio (50x60 mt)

Mer 24 gennaio 2023

Amichevole con la Primavera.

4. Giovedì 25 gennaio

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' (2x4', rec. 2') SSG in campo medio (30x40 mt):** porte e portieri, torneo a 3 squadre, andata e ritorno, tempi da 2'.

Seconda parte: suddividere la squadra in due gruppi.

1) 10' con Beppe: (2x4', rec. 2') didattica attacco/difesa dell'area di rigore (spazio: doppia area di rigore)



2) 10' lavoro preventivo col prof.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

10' (2x4', rec. 2') partita a tema in campo medio (50x40 mt): 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.



Conclusione: 10' (2x4', rec. 2') partita finale in campo medio (50x40 mt)

5. Venerdì 26 gennaio

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' didattica: in un'area di gioco come in figura, i costruttori devono trovare le punte per arrivare alla conclusione; i difensori si muovono interpretando il codice palla, mentre le punte dovranno adattare le loro posizioni e ricevere la palla per cercare la finalizzazione. Se i difendenti riescono a recuperare la palla o se il portiere blocca la conclusione, parte una transizione per segnare nelle tre porticine. Le 3 punte non possono aiutare i compagni durante la costruzione all'interno del settore più piccolo. Se la palla arriva alle punte, anche i costruttori possono partecipare alla fase di attacco. Vince la squadra che segna più gol.



Terza parte: gruppo unito.

10'-12' didattica: difensori + centrocampisti in costruz. **vs** attaccanti in pressing. Due porticine vengono poste sulla linea di fondo, come in figura. Due jolly operano sulle corsie laterali, giocando con entrambe le squadre.



- Cunico Salvagno Salifou, Stievano Uliana Carraro Zuolo, Varone Tiozzo Kasala;
- DiGiuseppe Bertin Tonon, Salviato Gava Bettin, Benetazzo Gardin Tumiatti.

Conclusione: 2x8', rec. 2' partita finale in campo medio

Domenica 28 gennaio

Padova - San Marino, vinta 4-1.