

PRIMA SETTIMANA (PRE RITIRO)

1. Lun 28 luglio.

- a) Obiettivo tattico-tecnico:** conoscitivo.
- b) Obiettivo fisico:** resistenza.

Prima parte: 20' col prof: 4' corsa continua + 10' mobilità attiva con ostacoli + 5' stretching.

Si conclude con **12' (3x2', rec. 2') minipartite tecniche 4vs4 (mi serve un portiere)** in 3 campetti a giro (20x15mt): tecnica semplice, tempi di gioco, qualità della scelta e del gesto, pressione. **Loris:** nel campo con porte e portieri, alternare una partita con il gol reale ed una con il gol a tot. passaggi o quando si arriva da un portiere ad un altro. Campetti:

- 1) porticine;
- 2) possesso;
- 3) porte e portieri;

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

20' (4x3', rec. 3': bere!) MSG 6vs6 (mi serve un portiere) in due campi 40x30 mt:

- 1) partita porte e portieri;
- 2) possesso palla (obbligo di palla rasoterra).

Terza parte: gruppo unito.

Minitorneo a tre squadre, solo andata, tempi da 5' ciascuno, 8vs8vs7 senza condizionamenti in campo 50x40 mt; due squadre giocano, una recupera (e fa la sponda).

Conclusione: 20' lavoro aerobico (2x5' corsa continua a 14 km/h) + 5' scarico a terra

2. Mar 29 luglio

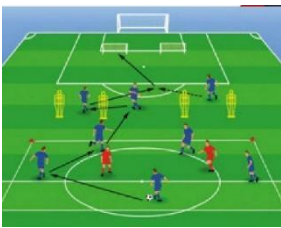
- a) **Obiettivo tattico-tecnico:** conoscitivo.
- b) **Obiettivo fisico:** resistenza.

Prima parte: 10' attivazione col prof.

Si conclude con **5' rondo** su 4 campi 10x10 mt: in ciascun campo, **4 giocatori sul perimetro esterno del campo vs 2 giocatori in mezzo (mi serve un portiere)** che non devono prendere il passaggio chiave. Ogni **30"** si cambiano i giocatori che stanno dentro.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) **15' (4x2', rec. 2') proposta mista: possesso 5 (3+2) vs 3 (in un rettangolo 20x30 mt) + 2-3vs1;** dopo un numero definito di passaggi, imbucata per cercare i 2 giocatori offensivi, che attaccano **vs 1** difensore e cercano la conclusione in porta.



2) **15' lavoro di forza** con il prof sul campo: 6 stazioni - 2 giri - 30"L/30"R

- a) Goblet Squat (DB 15kg)
- b) RDL (BB 10kg)
- c) Push up + YWT (ds 2kg) (15"+15")
- d) Reverse lunge + twist (ds 5kg)
- e) Cossack squat (ds 5kg)
- f) Pogo jumps low impact (10"L+10"R+10"L)

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

Minitorneo a tre squadre, solo andata, tempi da 5' ciascuno, 8vs8vs7 in campo 50x40 mt: gol valido solo se si finalizza da dentro la golden zone (vado ad invadere l'area di rigore).

Conclusione: 5' partita finale 10vs10 in campo 60x45 mt + **5' scarico**

3. Merc 30 luglio

- a) **Obiettivo tattico-tecnico:** costruz. vs pressing.
- b) **Obiettivo fisico:** resistenza.

Prima parte: 10' attivazione col prof. con mobilità attiva.

Si conclude con **4x1' minipartite 4vs4 (mi serve un portiere)** in tre campi 20x20 mt:

- 1) porte e portieri;
- 2) porticine;
- 3) come in figura.



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 6' (2x2', rec. 2') 7vs4-5 costruz. vs pressing come in figura in campo 40x30 mt; tutte le azioni iniziano dal portiere.



2) 6' (2x2', rec. 2') MSG 6vs6 e 5vs5 + 1 jolly in campo 40x30 mt: porte e portieri, uomo su uomo, il portiere non può servire il jolly.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

Minitorneo a tre squadre, solo andata, tempi da 5' ciascuno, 8vs7vs7: costruz. vs pressing in campo 50x40 mt: se rubo palla nella metà campo avversaria e finalizzo, il gol vale doppio.

Conclusione: 25' lavoro aerobico (3x5' corsa continua a 14 km/h) + 5' scarico

4. Giov 31 luglio

- a) **Obiettivo tattico-tecnico:** attacco vs difesa posizionali.
- b) **Obiettivo fisico:** forza.

Prima parte: 15' attivazione col prof. + core training.

Si conclude con **5' rondo tecnico (4 fuori vs 4 dentro; mi serve un portiere)** in 3 campi 20x20 mt: non prendo il passaggio chiave né il cambio gioco (che deve essere controllato dal destinatario del lancio).

Cambiare ruoli ogni 1'.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 15' (2x5x 30" gioco - 30" rec., 3' macropausa) SSG 3vs3 porte e portieri in campo 20x18 mt; due squadre giocano, due recuperano facendo le sponde fuori dal campo.

2) 15' lavoro col prof: lavoro di forza con il prof sul campo, 6 stazioni - 2 giri - 30"L/30"R

- 1) Goblet Squat (DB 15kg)
- 2) RDL (BB 10kg)
- 3) Push up + YWT (ds 2kg) (15"+15")
- 4) Reverse lunge + twist (ds 5kg)
- 5) Cossack squat (ds 5kg)
- 6) Pogo jumps low impact (10"L+10"R+10"L)

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

2x5' didattica 10vs10 per attacco / difesa posizionali in campo 60x50 mt. Si gioca un 3+2vs3 difendenti all'interno di un campo 20x30 mt, tutti gli altri giocatori fuori dal campo (60x50 mt). L'obiettivo, dopo un numero di passaggi definito, è quello di uscire dalla zona di costruzione e andare a concludere nel minor tempo possibile (10-15") con tutti i giocatori che possono attaccare e difendere.



Conclusione: 5' partita finale 10vs10 in campo 60x50 mt

5. Ven 1° agosto

- a) **Obiettivo tattico-tecnico:** costruz. vs pressing.
- b) **Obiettivo fisico:** resistenza.

Prima parte: 10' attivazione col prof. con mobilità.

Si conclude con **4x1' minipartite tecniche 5vs5** (mi serve un portiere per completare le squadre) su 3 campi 20x20 mt:

- 1) porticine;
- 2) possesso;
- 3) una squadra per far pervenire la palla da un portiere all'altro (entrambi posti nei pressi della rispettiva porta); l'altra per rubare la palla e fare gol in una delle due porte.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 7' (3x2', rec. 30'') **SSG 5vs5** in campo 35x25 mt: partita porte e portieri, uomo su uomo.



2) 7' (3x2', rec. 30'') **SSG 5vs5** in campo 35x25 mt: una squadra per il gol (quando perdo palla, devo riconquistarla prima che gli avversari facciano 5 passaggi), l'altra per il possesso palla (5 passaggi = 1 punto).

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

5' partita finale in campo 50x40 mt

Conclusione: 30' lavoro aerobico (4x5' corsa continua a 14 km/h) + 5' scarico

6. Sabato 2 agosto: partita interna: 2x25'.

Domenica 3 agosto: riposo.

RITIRO

Lun 4 agosto mattina.

Arrivo in ritiro e sistemazione.

7. Lun 4 agosto pomeriggio.

- a) Fase difensiva.
- b) Resistenza.

Prima parte: 12' mobilità articolare e andature col prof.

Si conclude con **5' tecnica del passaggio chiave** come in figura su 3 campi 16x8 mt. Ogni 30" si cambia la coppia centrale.



Seconda parte: gruppo unito.

20' esercitazione tecnico-tattica per la fase di non possesso. La proposta è suddivisa in vari *steps* e sviluppata non sotto forma di partita, ma azione per azione. A seguito del recupero palla, è richiesta una veloce transizione con avversari attivi. Di seguito gli *steps*.

1. 5' pressing su rimessa dal fondo avversaria lunga e su costruzione manovrata; uomo su uomo;
2. 5' pressing su costruzione bassa con palla in movimento: la squadra gialla (sparring) costruisce dal basso e i difendenti si contrappongono come in figura; la linea resta alta quanto può (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti);



3. 5' pressing medio: la squadra difendente si oppone nella zona mediana abbassando la linea il meno possibile (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti), max di una decina di metri, e cercando grande densità centrale, per orientare la manovra avversaria verso l'esterno;



4. 5' contrapposizione nel terzo difensivo: la squadra difendente si contrappone con il blocco basso come in figura; viene posta particolare attenzione ad alcuni aspetti tattici.



Terza parte: 18' (2x8', rec. 1'30'') partita senza condizionamenti in campo 60x55 mt

Conclusione: 20' lavoro aerobico (4x900 mt a 15km/h) + 5' deload

8. Mar 5 agosto mattina.

a) Ass. zone - golden zone.

b) Agility.

Prima parte: 15' attivazione + core col prof.

Si conclude con 8' (3x2', rec. 30'') **partitelle tecniche** in 2 campetti 22x16 mt:

- 1) campetto come in figura: una squadra per il gol nelle porticine, l'altra per il gol nelle porte grandi;
- 2) porticine o possesso palla.



Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 15' didattica attacco/difesa ass. zone - golden zone. L'obiettivo per la squadra in possesso palla è quello di realizzare un gol all'interno della *golden zone*. Il gol è valido solo se avviene all'interno della *golden zone* e, se arriva dopo un assist dall'*assist zone*, vale doppio. Tocchi liberi. **Ogni situazione dura non più di 1'30'', con rec. 1:0,5/1:1.**



2) 15' lavoro col prof: **agility** (multiplanar displacement, cone drills, hurdle drills).

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

20' (4x3', rec. 2') **partita a tema** come in figura in un campo 45x60 mt; alla fine di ogni azione, si riparte con palla alla squadra che attacca la porta.



Conclusione: 15' (2x6', rec. 3') **partita finale** in campo 60x50 mt

9. Mar 5 agosto pomeriggio.

- a) Didattica calci piazzati in fase difensiva.
- b) Forza.

Prima parte: 10' attivazione col prof.

Si conclude con **5'-6'** tecnica applicata con **rondo 6+1 in possesso vs 3 in intercetto** su 2 campi **15x15 mt** come in figura: il giocatore interno deve trasmettere la palla a un compagno diverso da quello da cui ha ricevuto il passaggio (terzo uomo). Il giocatore interno gioca a 2 tocchi. Ogni **1'** si cambiano il giocatore interno e i 3 in intercetto.



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 20' situazioni alta intensità per attacco/difesa area di rigore come in figura. Ogni situazione dura non più di 1'30", con rec. 1:0,5/1:1.



2) 20' lavoro col prof: circuito di forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza 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.

Conclusione: 20' (4x3', rec. 2') partita ad alta intensità. Partita 10vs10 + portieri in un campo 70x60 mt. A bordo campo sono presenti una serie di palloni per accelerare la ripresa del gioco. **La ripresa del gioco va effettuata entro 3" per la rimessa laterale e le punizioni ed entro 10" per rimesse dal fondo e angoli (Ricky conta).** Queste le regole specifiche dell'esercitazione:

1. a tocco libero; 2. a 3 tocchi; 3. a 2 tocchi; 4. a tocco libero.

10. Merc 6 agosto mattina.

- a) Mi organizzo intorno alla palla per dare continuità al palleggio. La riaggresione.
- b) Agility.

Prima parte: 12' attivazione + core col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 15' (3x3'30", rec. 2') SSG 5vs5 in campo 35x25 mt: al tiro dopo almeno 5 passaggi.

2) 15' lavoro col prof: agility (multiplanar displacement, cone drills, hurdle drills).

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

11' (2x4', rec. 3') **partita a tema** 10vs10 + portieri in campo 100x55 mt (in realtà, si gioca in 50x55 mt). L'obiettivo della squadra in possesso è quello di guadagnare la meta, posta a 25 mt dalla linea di fondo, e poi finalizzare entro 6". Il portiere aiuta la costruzione. Solo il difendente più vicino al giocatore che viene servito oltre la linea di meta può abbassarsi per impedire la ricezione, mentre possono inserirsi 6 giocatori per finalizzare.



Conclusione: 11' (2x4', rec. 3') **partita finale** in campo 100x55 mt

11. Merc 6 agosto pomeriggio.

Test Trento: 2-2.

12. Giov. 7 agosto mattina.

- a) La seconda partita: attacco - difesa posizionali.
- b) Agility.

Prima parte: 10' mobilità con ostacoli col prof.

Si conclude con 8' (3x2', rec. 30'') **minipartite** su 3 campetti (in ogni campetto, un tema diverso; si gira...).

Seconda parte: gruppo unito.

1) 15' **proposta tecnica** come in figura per il pass. chiave in campo ... mt (vedremo quanti giocatori avremo).



2) 15' **lavoro col prof: agility** (multiplanar displacement, cone drills, hurdle drills).

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

18' (3x4', rec. 3') **partita a tema** in campo 60x50 mt: costruzione vs pressing.



Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'30'') **partita finale** in campo 60x50 mt **ad alta intensità** (vedi all. n. 9).

A bordo campo sono presenti una serie di palloni per accelerare la ripresa del gioco. **La ripresa del gioco va effettuata entro 3'' per la rimessa laterale e le punizioni ed entro 10'' per rimesse dal fondo e angoli (Ricky conta).** Queste le regole specifiche dell'esercitazione:

- 1. a tocco libero;
- 2. a 3 tocchi;
- 3. a 2 tocchi;
- 4. a tocco libero.

13. Giov 7 agosto pomeriggio.

- a) La prima partita: costruzione vs pressing.
- b) Resistenza.

Prima parte: 10' attivazione col prof.

Si conclude con 8' rondos 4vs2

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 14' (7x 1' gioco, 1' recupero) SSG campo piccolo: 3vs3.

2) 14' col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

20' (4x3', rec. 2') partita a tema in campo 60x55 mt: **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: 20' (4x3', rec. 2') **partita finale** in campo piccolo

14. Ven 8 agosto mattina

- a) La seconda partita: attacco - difesa posizionali.
- b) Resistenza.

Prima parte: 10' attivazione + core col prof.

Si conclude con 8' (3x2', rec. 30'') possesi palla tecnici in spazi stretti.

Seconda parte: gruppo unito.

20' (5' x step) proposta tattica (alta intensità) per il palleggio e per le letture del reparto difensivo in campo 70x55 mt. La proposta è suddivisa in vari *steps* e sviluppata non sotto forma di partita, ma azione per azione. A seguito del recupero palla, è richiesta una veloce transizione con avversari attivi. Al segnale, parte un'azione verso la porta; i difendenti, dopo aver letto la situazione, decidono quanto e quando abbassarsi; se riescono a recuperare la palla o se il portiere blocca la conclusione, parte una transizione per segnare. Il gol nelle porticine vale doppio. Vince la squadra che segna più gol. **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.

1. 5' costruzione da rimessa dal fondo lunga e manovrata;

2. 5' costruzione bassa con palla in movimento: la squadra gialla costruisce e i difendenti si contrappongono come in figura; la linea resta alta quanto può (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti);



3. 5' manovra nella metà campo avversaria; la squadra difendente si oppone nella zona mediana abbassando la linea il meno possibile (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti), max di una decina di metri, e cercando grande densità centrale, per orientare la manovra avversaria verso l'esterno;



4. 5' attacco all'area di rigore: la squadra difendente si contrappone con il blocco basso come in figura.



Conclusione: 3x8' partita finale in campo 70 mt.

15. Ven 8 agosto pomeriggio.

- a) La prima partita: costruzione vs pressing.
- b) Forza.

Prima parte: 15' attivazione + core col prof.

Si conclude con 8' (3x2', rec. 30'') partitelle tecniche.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 20' (5x3', rec. 2') SSG 5vs5 per costruz. vs pressing in 30x40 mt (doppia area di rigore) come in figura: una squadra per il gol, l'altra per passare la palla al *target* posto fuori dal campo.



Terza parte: gruppo unito.

12' (2x5', rec. 2') 10vs10 costruzione vs pressing in campo 60x55 mt



Quarto momento: 12' (2x5', rec. 2') partita finale in campo 60x55 mt

Conclusione: 30' lavoro aerobico (6x900 mt a 15km/h) + 5' deload

16. Sab 9 agosto mattina.

a) Attacco porta.

Prima parte: 10' attivazione col prof.

Si conclude con **8' proposta per pass. chiave** (ogni 1' si cambiano i giocatori interni)



Seconda parte: gruppo unito.

12' (2x5', rec. 1'15'') partitella 9vs9 in campo 30x40 mt

Terza parte: suddivisione in due gruppi.

20' di lavoro specifico e individualizzato:

1) tecnica complessa per cambio gioco e attacco alla porta con Ricky;

2) costruz. dal portiere con Loris.

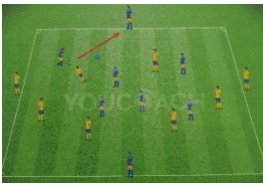
Quarta parte: 12' (2x5', rec. 1'15'') partitella 9vs9 in campo 30x40 mt

17. Sab 9 agosto pomeriggio.

- a) La seconda partita: attacco - difesa posizionali.
- b) Agility.

Prima parte: 10' mobilità con ostacoli col prof.

Si conclude con **14' (3x2', rec. 30'') possesso palla 5vs5 nel quadrato 25x25 mt**, con **due sponde per squadra** (3 portieri + un acciaccato, potrebbe essere Ghidaoui) che si dispongono fuori dal quadrato (su lati opposti del quadrato). Per fare punto, la squadra in possesso palla deve far toccare la palla ad entrambe le sponde, senza che vi sia intercetto della squadra avversaria.



Seconda parte: gruppo unito.

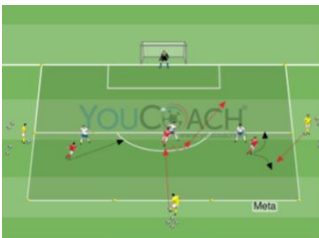
15' didattica palle inattive.

Terza parte: suddivisione in due gruppi.

1) Per chi sta bene: 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.

a) 3' difesa dell'area e della porta da attacco centrale.



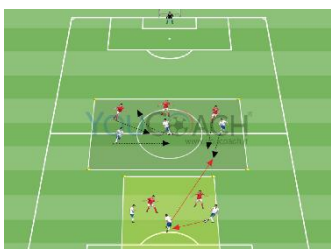
b) 3' difesa dell'area e della porta da attacco laterale



c) 3' difesa dell'area



d) 3' difesa della profondità



2) Per gli acciaccati: 12' col prof (agility con multiplanar displacement, cone drills, hurdle drills).

Alla fine, i gruppi invertono il lavoro.

Conclusione: 11' (2x4', rec. 1'30'') partita finale in campo 70x60 mt

18. Domenica 10 agosto mattina.

Test contro il Vipo Trento, vinta 14-0.

Domenica 10 agosto pomeriggio: fine ritiro e rientro.